

# غذاء المقهى في البيت

داخل المنزل وخارجه



الأطفال الصغار

## نشاط

بعد ذلك ، يمكنك التحدث مع طفلك حول المكان الذي سنتناولون فيه طعام الغداء ، ربما في الخارج ، وربما في نزهة في الصالة. ما الذي نحتاجه ، شيء نجلس عليه؟ امنحي طفلك الصغير الفرصة لتحضير مكان غداءكم مع أشياء مثل الأطباق والأكواب ومحاولة إيجاد مكان مريح للجلوس وجعل هذا الوقت ممتعاً بالإضافة إلى أن ذلك يساعد على الهضم. سيحب طفلك القيام بهذه المسؤولية! إذا كان لديك أي زخارف للمائدة أو مناديل ورقية ، استخدمها لخلق جو أشبه بجو المقهى

شاركي مع طفلك الصغير أو عائلتك قائمة وتحدي عما تحتاجونه عند تقديم الطعام ، ادع طفلك الصغير ليخدم نفسه وهرم الألبان أو الأكواب. أسأل طفلك عما إذا كان يرغب في سكب مشروباته بنفسه مثلما تفعل في المقهى! ربما يرغب طفلك الصغير في تقديم الطعام لك؟ قد يرغب في ارتداء المئزر والدخول حقاً في الحالة المزاجية

## أستمعوا

قومي بدعوة طفلك لكي يرسم صورة قائمة طعام للغداء. تحدي عما يرغب بتناوله في الغداء. إذا كان ذلك شطيرة ماذا سنضع فيها وإذا كان شيئاً آخر ، ما الذي يمكن أن نحتاجه؟ ضعوا قائمة وارسموا صوراً وأن لا تكون هذه خيارات واسعة وربما خيار بين هذا وذاك

تأكدي دائماً من أنك وطفلك الصغير تمارسان غسل اليدين جيداً معاً وأن تكون هذه فرصة تستخدم للمساعدة في تعلمه، قومي بتقديم شرح حول الحفاظ على السلامة من الجراثيم. قبل وبعد تحضير الطعام وخلال روتينك المعتاد وأنت تحضرين طعام الغداء

فكري بطرق تقومين فيها بشكل آمن بدعوة طفلك لأن ينضم إليك في تحضير الطعام في الوقت الذي تتحدثان فيه عن الروائح والطعم. وهنا فرصة لكي تتحدثي عن المكونات المختلفة إذا كنت تتبعين وصفة طعام أو إذا كان ذلك شطيرة كيف يتم صنعها

## أسئلة لطحها

- من سيحضر إلى الغداء اليوم؟
- كيف قمنا بتحضير الغداء؟
- هل تعرف كيف يمكننا البقاء سالمين من الجراثيم؟
- هل ترغب بأن تقوم بخدمة نفسك؟
- ما الذي يوجد في قائمة الطعام اليوم

## سيساعد ذلك طفلك

سيدعم هذا النشاط تنمية المهارات الاجتماعية لطفلك وفهم روتين وقت وجبات الطعام . أوقات وجبات الطعام مناسبات إجتماعية هامة لك ولطفلك الصغير وأفراد الأسرة الآخرين للإلتقاء معاً للدرشة حول الأفكار وهي لحظات ود

وقت الغداء فرصة لطفلك الصغير لينمي سلوكيات أكل جيدة بالإضافة إلى التعلم حول التغذية وتنوع الطعام

هذه فرصة رائعة لك لتسمية أنواع الطعام المختلفة ، تحدي عن الأطعمة المفضلة ومن أين يأتي طعامنا للأطفال لكي يتعلموا مهارات الخدمة الذاتية وسكب شرايهم بمنح الأطفال الصغار إحساساً بالإنجاز

## كلمات رئيسية للإستخدام

تحدي عن أماكن قمتم بزيارتها معاً لتناول الغداء من قبل والأماكن المفضلة. أستمعلي صور قائمة الطعام معاً للقيام بالإختيار. تحدي مع طفلك عما تناوله في الغداء في مركزه وما هو الذي كان يفضله في قائمة طعام المركز

. تحدي عن ممارسات الصحة والنظافة الجيدة قبل التحضير والجلوس لتناول طعام الغداء

كلمات رئيسية

المفضل، صحي، سكين ، شوكة، ملعقة، أطباق ، حصة، ملاقط

أخر، قائمة الطعام، المكونات، التحضير

قدم، أسكب إقطع، أغرف

إتبعي قيادة طفلك إذا بدأ بمحادثة وانضمي إلى درشة ! حتى أنه من الممكن أن يكون قد

! حان الوقت لتشاركي في نكتة

## المصادر

- أنت، طفلك الصغير والأسرة
- مكان مريح للجلوس معاً
- ورقة وقلم رصاص لرسم قائمة طعامكم
- مئزر، محارم ورقية
- مكونات غداء مخطط له
- أدوات المائدة العادية والأطباق والأكواب والطاسات

