

家里的咖啡厅午餐

学步儿童



室内或户外

活动

请宝宝制作一张午餐的图片菜单。聊聊他们午餐想吃什么，如果是三明治，我们会吃到什么，如果是其他食物，我们需要准备什么？制作清单，然后画些图画。范围不用很广，二选一即可。

务必要确保您和宝宝一起养成洗手的好习惯，也可以借此机会，向宝宝解释如何保证安全、远离细菌，帮助他们学习相关知识。准备饭菜前后以及在准备午餐的日常过程中都应该洗手。

想想该如何安全地邀请宝宝一起准备饭菜，并和他们聊聊气味和口味。如果您照着菜谱做菜，此时也可以聊聊不同的食材原料；如果是三明治，则可以讲讲三明治的做法。

接下来，您可以和宝宝谈谈准备在哪里吃午餐，可以在户外，也可以在休息室里野餐。我们需要什么，需要可以坐的东西？让宝宝有机会准备吃午餐的地方，比如准备碗碟、杯子等，尽量创造舒适的吃饭场所，这既能让用餐时间成为一种享受，也有助于食物消化。他们会喜欢这种责任感！如果您有餐桌装饰品或餐巾纸，那就利用起来，营造咖啡厅氛围。

和宝宝或家人一起分享菜单，聊聊你们准备吃些什么。吃饭时，协助宝宝为自己服务及传递碗碟或杯子。问问宝宝，是否愿意像在咖啡厅那样，给自己倒饮料！或许宝宝还喜欢为您服务呢？他们甚至可能会喜欢穿上围裙，真正进入状态！

吃得开心点！

这对宝宝很有帮助

这项活动有利于培养学步儿童的社交技能，帮助他们了解用餐时间作息习惯。用餐时间是您和宝宝及其他家庭成员的重要社交场合，此时大家聚集在一起，在亲密的气氛下畅谈各种想法。

午餐时间是培养学步儿童形成良好饮食行为的好时机，也有利于他们了解营养和食物种类。

您可以借此大好时机，说出正在吃的食物的名称，谈谈喜欢吃的食物以及食物从何而来，对孩子来说，学习自助技能和给自己倒饮料则也能给他们带来成就感。

要使用的关键词语

聊聊你们之前一起去吃晚餐的地方，以及喜欢去的地方。使用图片菜单，一起选择食物。和宝宝聊聊他们在托儿中心吃了什么，最喜欢托儿中心的哪种食物。

在准备饭菜和坐下来吃午餐前，聊聊良好的健康和卫生习惯。

关键词语：

- 喜欢、健康、刀叉、调羹、碗碟、服务、夹钳
- 选择、菜单、原料、准备
- 服务、倒、切、勺
- 如果宝宝挑起话题，就顺着话题与之聊天！这时候您甚至可以给宝宝讲个笑话！

要问的问题

- > 今天有谁要来吃午餐？
- > 我们要怎么准备午餐？
- > 你知道我们该如何保证安全，不受细菌感染吗？
- > 你愿意为自己服务吗？
- > 今天菜单里有什么菜？

资源

- 您、宝宝和家人
- 可以坐在一起的舒适场所
- 用来画菜单的纸笔
- 围裙、餐巾纸
- 计划好的午餐食材
- 日常餐具、碗碟和杯子。

