

घर पर कैफ़े लंच

टॉडलर



घर के अंदर या बाहर

गतिविधि

अपने बच्चे से कहें कि वह दोपहर के भोजन के लिए एक तस्वीर वाला मेनू बनाए। इस बारे में बात करें कि वह दोपहर के भोजन में क्या खाना पसंद करेंगे, अगर उन्हें सैंडविच खाना है तो सैंडविच में क्या होना चाहिए, और अगर कुछ और खाना है तो हमें और क्या चाहिए होगा? एक सूची बनाएं और कुछ चित्र बनाएं। यह बहुत बड़ा न होकर एक दो विकल्पों के साथ हो सकता है।

हमेशा सुनिश्चित करें कि आप और आपका बच्चा अभ्यास साथ अच्छी तरह से हाथ धोने की प्रैक्टिस करें और आप इस मौके का इस्तेमाल यह सिखाने के लिए कर सकती हैं कि कैसे भोजन को कीटाणुओं से सुरक्षित और फ्री रखा जाए। खाना बनाने से पहले और बाद की तैयारी वही हो जो आपने दोपहर के खाने के समय की थी।

भोजन की गंध और स्वाद के बारे में बात करते हुए अपने बच्चों को भोजन की तैयारी में सुरक्षित रूप से शामिल करने के लिए बुलाएं। यह बहुत ही शानदार मौका है कि जब आप बच्चों को खाना बनाने वाली सामग्री के बारे में बता सकती हैं कि आप किसी विधि का पालन कर रही हैं या फिर अगर यह सैंडविच है तो यह कैसे बनेगा।

इसके बाद आप अपने टॉडलर के साथ यह बात कर सकते हैं कि हम दोपहर का भोजन कहाँ करेंगे, शायद बाहर, शायद लाउंज में पिकनिक मनाते हुए। हमें बैठने के लिए किस चीज़ की जरूरत होगी? अपने बच्चे को प्लेटें, कप जैसी चीज़ों के साथ अपने दोपहर के भोजन की जगह तैयार करने का मौका दें और इस जगह को बैठने के लिए सुन्दर बनाने के साथ ही ऐसा बनाएं कि मजा भी आए और खाना पच भी जाए। उन्हें यह जिम्मेदारी पसंद आएगी! यदि आपके पास कोई टेबल सजावट या पेपर नैपकिन हैं, तो कैफ़े का माहौल बनाने के लिए इनका इस्तेमाल करें।

अपने बच्चे या परिवार के साथ मिलकर मेनू साझा करें और इस बारे में बात करें कि आप क्या करने जा रहे हैं। सर्व करते समय अपने टॉडलर के मदद करें कि वह खुद को सर्व कर पाएँ और प्लेट और कप पास करें। अपने टॉडलर से पूछें कि क्या वे अपने ड्रिंक खुद डालना चाहते हैं जैसे आप एक कैफ़े में करते हैं? शायद आपका टॉडलर खुद ही सर्व करना चाहेगा? उन्हें एप्रेन पहनने में और मूड में आने में बहुत मजा आएगा!

मजा उठाएं!

यह आपके बच्चे की मदद करेगी

यह गतिविधि आपके टॉडलर के सामाजिक कौशल के विकास और खाने के समय की दिनचर्या को समझने समर्थन करती है। खाने का जो समय होता है वह आपके और आपके बच्चे तथा परिवार के बाकी सदस्यों के लिए एक महत्वपूर्ण सामाजिक मौका होता है, कि वह साथ आएँ और एक साथ बैठकर विचारों के बारे में बात कर सकें एवं दोस्ताना पलों को साझा कर सकें।

दोपहर के भोजन या लंच का समय आपके टॉडलर के लिए एक मौका है कि वह खुद में खानेपीने के सभ्य तौर तरीके विकसित करे और साथ ही पोषण एवं खान पान की विविधता के बारे में सीखे।

यह आपके लिए भी एक मौका है कि जो भी आप खा रहे हैं, उन सभी खाद्य पदार्थों के नाम बताएं, पसंदीदा खाद्य पदार्थों के बारे में बात करें और यह बताएं कि हमारा खाना आखिर कहाँ से आता है और बच्चे अपने आप खाना लेना सीखें, और जब बच्चे अपने आप ड्रिक्स परोसते हैं तो उनमें यह भावना आती है कि उन्होंने बहुत बड़ा काम किया है।

इस्तेमाल किए जाने वाले मुख्य शब्द

उन जगहों के बारे में बात करें जहाँ आप लंच करने के लिए एक साथ बाहर गए हों और अपनी मनपसन्द जगहों के बारे में बात करें। अपनी पसंद बनाने के लिए एक साथ तस्वीर वाला मेनू का इस्तेमाल करें। इस बारे में बात करें कि आपके बच्चे ने अपने अपने सेंटर में दोपहर के भोजन के लिए क्या खाया था और सेंटर मेन्यू पर उनका मनपसन्द क्या हो सकता है।

दोपहर के भोजन की तैयारी और खाना खाने से पहले अच्छे स्वास्थ्य और स्वच्छता प्रक्रियाओं के बारे में बात करें।

मुख्य शब्द:

मनपसन्द, स्वस्थ, चाकू, कांटा, चम्मच, प्लेटें, सर्व, चिमटे

चुनें, मेनू, सामग्री, तैयारी

परोसना/सर्व करना/ पोर करना, काटना, स्कूप

यदि टॉडलर बातचीत शुरू करते हैं और गपशप में शामिल होते हैं, तो अपने टॉडलर का नेतृत्व करें! यह समय वह भी हो सकता है जब आप कोई मजाक साझा कर सकते मजाक

पूछे जाने वाले प्रश्न

आज दोपहर के भोजन के लिए कौन आ रहा है?

हमने दोपहर का भोजन कैसे तैयार किया?

क्या आप जानते हैं कि हम कीटाणुओं से कैसे सुरक्षित रह सकते हैं?

क्या आप खुद ही सर्व करना चाहेंगे?

आज मेनू में क्या है?

साधन/संसाधन/सामग्री

आप, आपका टॉडलर और परिवार

एक साथ बैठने के लिए एक आरामदायक जगह

अपना मेन्यू बनाने के लिए पेपर और पेन्सिल

एप्रेन, नैपकिन

दोपहर के भोजन के घटकों की योजना बनाना

सामान्य कटलरी और प्लेट, कप और कटोरे

