

Collations et dîners à l'école

À leur entrée à l'école, les jeunes enfants apprennent plusieurs nouvelles compétences, incluant celles nécessaires pour manger leurs collations et leur dîner au cours de la journée. Il s'agit de s'asseoir à la table avec ses amis, de manger à des heures précises et de terminer avant le début de la prochaine activité. Les enfants doivent également apprendre à manipuler les contenants et les emballages de façon autonome.

1. Prenez les repas et les collations à la table. Si l'enfant est trop distrait en classe et néglige de manger, envisagez de limiter le nombre d'enfants dans son environnement immédiat. À la maison, éteignez la télévision et les autres écrans.
2. Essayez différents contenants pour voir ce que l'enfant est capable d'ouvrir seul.
3. Sortez les aliments de leur emballage et mettez-les dans des contenants faciles à ouvrir.
4. Demandez à l'enfant de vous aider à choisir le contenu de son dîner.
5. Faites des pique-niques, qui sont agréables et qui permettent de s'exercer à utiliser divers contenants.
6. Ouvrez les emballages à la maison et refermez-les avec une pince à linge.
7. Utilisez un seul contenant muni de plusieurs compartiments au lieu de plusieurs petits contenants.

Les activités suivantes permettent de développer les habiletés de manipulation nécessaires pour l'ouverture de contenants et d'emballages.

1. Déchirer du papier : Le pincement avec les doigts, le déplacement d'une main vers l'avant et de l'autre vers l'arrière, ainsi que la résistance du papier donnent un excellent avant-goût de ce qu'il faudra faire pour déchirer les emballages.
2. Casser des branches d'arbre : Promenez-vous en forêt et trouvez des branches d'arbre sur le sol. Demandez à l'enfant de tenir la branche à la verticale et d'en casser le bout. Une main stabilise la branche et l'autre applique de la force. Ce mouvement ressemble beaucoup à celui nécessaire pour éplucher une banane.
3. Étirer des ballons ou des élastiques : Remettez à l'enfant un ballon non gonflé ou un élastique et demandez-lui de l'étirer. Voilà une excellente façon d'occuper les petites mains pendant l'attente au restaurant, mais ce même mouvement sert aussi à ouvrir les sacs de croustilles ou d'autres collations.
4. Décoller du ruban adhésif : Collez plusieurs morceaux de ruban adhésif sur la table et demandez à l'enfant de les pincer, de les saisir et de les décoller.
5. Associer des couvercles en plastique : Placez plusieurs contenants en plastique différents sur la table. Retirez les couvercles et mélangez-les. Mettez l'enfant au défi de trouver les couvercles correspondants et de les remettre en place en les tournant ou en les enclenchant sur les bons contenants.

6. Jouer avec des briques Lego ou Duplo : Ces activités sont excellentes pour développer la force de préhension nécessaire pour tirer, tordre et pincer les contenants et des couvercles.
7. Manipuler du velcro : Aidez l'enfant à renforcer les muscles de ses mains en tirant sur du velcro résistant. Vous pourriez utiliser des livres cartonnés ou des fruits en plastique munis de velcro.