

Programme préscolaire d'ergothérapie Astuces pour les boîtes à lunch



Lorsque votre enfant se prépare à entrer à l'école, il est important d'inclure la boîte à lunch dans le cadre de sa préparation à l'école. Apprendre à manger le contenu d'une boîte à lunch nécessite de la pratique, comme pour toute autre habileté. Votre enfant doit d'abord apprendre à manger, à manipuler les différents contenants, puis à tout ranger.

Voici quelques astuces pour faciliter le processus d'apprentissage :

- 1- Achetez une boîte à lunch à l'avance. Votre enfant peut vous aider en allant magasiner avec vous et en choisissant sa propre boîte à lunch.
- 2- Faites des pique-niques à l'extérieur, au parc, dans le salon ou organisez un dîner spécial dans la cuisine.
- 3- Ajoutez différents contenants à une trousse d'accessoires pour cuisinette. Vous pouvez même y ajouter la boîte à lunch pour que votre enfant puisse l'utiliser avec ses aliments de jeu.
- 4- Essayez différents contenants pour voir ce que votre enfant manipule avec plus de facilité, p. ex. couvercles à clapet, sacs Ziploc, fermetures à glissière...
- 5- Apprenez à votre enfant à manger des collations à l'heure du goûter et son repas principal à l'heure du midi. Vous pouvez coder les contenants par couleur : des contenants bleus pour les collations et des contenants transparents pour le repas principal. Vous pouvez également écrire des chiffres sur les récipients pour indiquer la séquence.
- 6- Utilisez un étui à crayons pour les collations et la boîte à lunch pour le repas du midi.
- 7- Essayez différents repas en utilisant des contenants pour les repas froids et des contenants pour les repas chauds comme le Thermos. Les enfants doivent également s'entraîner à les ouvrir et à y manger.
- 8- Essayez de couper ou d'emballer les aliments de différentes façons. Cela pourrait aider votre enfant à manipuler les aliments et rendre les dîners plus intéressants.
- 9- Essayez différents contenants de jus pour voir ce qui convient le mieux à votre enfant. Les enfants ne peuvent pas tous manipuler n'importe quel type de boîte de jus.
- 10- Pour rendre les choses plus amusantes, vous pouvez ajouter des autocollants des personnages préférés de votre enfant sur les contenants, des sacs Ziploc et des serviettes de table.