

LISTA DZIAŁAŃ PERSONELU WSPIERAJĄCYCH SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA PODCZAS POSILKU

1. Przygotowanie przestrzeni

a) Organizacja miejsca:

- Krzesła i stoły dostosowane do wzrostu dzieci
- Stabilne siedziska z podparciem stóp
- Odpowiednia wysokość blatu
- Łatwy dostęp do miejsca przy stole
- Czysta przestrzeń do jedzenia

b) Przygotowanie naczyń:

- Bezpieczne naczynia bez uszczerbków
- Odpowiedniej wielkości sztucce
- Kubki/bidony z dzióbkiem lub zwykłe (według umiejętności)
- Antypoślizgowe podkładki
- Śliniaki/fartuszki ochronne

2. Przygotowanie do posiłku

a) Higiena:

- Wspieranie w samodzielnym myciu rąk
- Zakładanie śliniaka/fartuszka
- Pomoc w podwijaniu rękawów
- Zachęcanie do wycierania ust serwetką

b) Organizacja:

- Ustawianie krzesełek
- Rozdawanie sztućców
- Angażowanie dzieci w nakrywanie do stołu
- Zachęcanie do samodzielnego zajmowania miejsc

3. Podczas posiłku

a) Wspieranie samodzielności:

- Pozwalanie na samodzielne nabieranie jedzenia
- Cierpliwe czekanie na własne tempo dziecka
- Asystowanie tylko gdy potrzebne
- Pozwalanie na eksperymentowanie z jedzeniem
- Akceptowanie nieuniknionych zabrudzeń

b) Nauka posługiwania się sztućcami:

- Pokazywanie prawidłowego trzymania sztućców
- Wspieranie prób używania widelca/łyżki
- Asystowanie przy trudniejszych pokarmach
- Docenianie wysiłku dziecka

c) Picie:

- Zachęcanie do samodzielnego trzymania kubka
- Asystowanie przy nalewaniu napojów
- Uczenie odstawiania kubka na stół

- Pomoc w wycieraniu rozlanych płynów

4. Zachowania przy stole

a) Kształtowanie prawidłowych nawyków:

- Modelowanie właściwych zachowań przy stole
- Uczenie skupienia na jedzeniu
- Pokazywanie jak spokojnie spożywać posiłek
- Przypominanie o nierozmawianiu podczas jedzenia

b) Samodzielne decyzje:

- Po posiłku pozwalanie na wybór kolejności spożywania potraw
- Respektowanie sygnałów sytości
- Umożliwianie decydowania o wielkości porcji
- Akceptowanie preferencji smakowych

5. Po posiłku

a) Sprzątanie:

- Zachęcanie do odnoszenia naczyń
- Pomoc w wyrzucaniu resztek
- Wycieranie swojego miejsca
- Składanie śliniaka/fartuszka

b) Higiena:

- Wspieranie w myciu rąk i buzi
- Pomoc w czyszczeniu ubrania
- Zachęcanie do używania serwetek
- Asystowanie przy szczotkowaniu zębów

6. Bezpieczeństwo

a) Stały nadzór:

- Obserwowanie dzieci podczas jedzenia
- Reagowanie na zakrztuszenia
- Kontrola temperatury potraw
- Sprawdzanie wielkości kęsów

b) Zasady:

- Przypominanie o spokojnym jedzeniu
- Uczenie żucia z zamkniętymi ustami
- Pilnowanie właściwej pozycji przy stole
- Reagowanie na niebezpieczne zachowania

7. Motywacja i wsparcie

a) Zachęcanie:

- Docenianie podejmowanych prób
- Zauważanie postępów
- Wspieranie przy niepowodzeniach
- Cierpliwe towarzyszenie

b) Atmosfera:

- Tworzenie spokojnej atmosfery
- Unikanie pośpiechu
- Akceptowanie pomyłek
- Okazywanie zrozumienia dla trudności

8. Współpraca z rodzicami

a) Wymiana informacji:

- Informowanie o postępach
- Uzgadnianie metod wspierania
- Przekazywanie wskazówek
- Konsultowanie trudności