

SKILLS FOR SERVING SELF

Janice Fletcher, EdD and Laurel Branen, PhD, RD, LD

Children learn a variety of skills for serving themselves. Here are some of those skills that you can help children acquire.

Hold and physically pass the bowls or pitchers.

Bowls with rims and pitchers with covers make beginning attempts at this task more forgiving.

Pass the bowls or pitchers so they are successfully received by someone else.

Children need reminders to look at the person who is passing or receiving the bowl or pitcher. Toddlers can start “passing” with the teacher who is already skilled in looking. Toddlers and even young threes need to be reminded to look. They are busy learning the task of holding and at the same time moving the bowl of food or pitcher of milk. They may be unable to simultaneously focus on the third task of watching the other person in the duet of passing.

Judge space for the bowls or pitchers.

Judging size of a bowl or pitcher and how much space it will take is a task best learned through trial and error. Children learn how far from the edge to place a bowl, so it does not become imbalanced and fall.

Efficiently use serving utensils.

Provide utensils that are balanced, fairly lightweight, and have short handles that are small enough for young children’s hands to grasp all the way around. Try lightweight ice cream scoops, small tongs, small ladles, and spoons that have deep bowls.

Direct requests and needs to people using give and take of conversation.

Teachers help by eating with children, modeling conversational give and take, and suggesting words to use when asking for foods.

Wait their turns.

Be sure there are several pitchers or bowls on the table so waiting is not too long. Match the skills the children have for waiting, the number of children at the table, and the number of serving bowls.



Balance serving containers while they serve from them.

This means not dumping the food out of the container as they serve themselves. Consider putting small amounts of food in pitchers and bowls and increasing the amounts as the child gets more skilled. Neither children nor adults enjoy the interruption of spills!

Spoon food from a serving dish without using their fingers to steady food in the bowls.

Provide appropriate child friendly utensils and bowls with rounded sides that offer space to push food with the utensil against the rounded sides of the bowl.

Judge amounts of how much to put on their plates.

The initial novelty of serving self sometimes is reflected in children over serving their plates. This is usually short lived and resolves itself when children routinely serve themselves. To help children learn to judge amounts for pouring and scooping, try offering pouring and scooping activities at the sand or water table. Set out some pitchers and cups and glasses with water for a small group time. These non-food pouring/scooping activities give children practice.

Judge amounts of how much is in the bowl for children at the table.

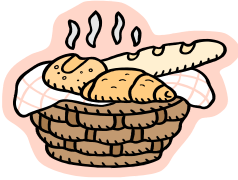
Make sure there is plenty of food for children to get full. Sometimes you may run out of a desired food. With children older than three, it is appropriate to talk about how much is left. Discuss how we can each have a small bit of the remaining food, if we are still hungry. Give the option of eating some or not. Tell the children that you will be sure the food is served again. For younger children, remove the bowl from sight and redirect the child to more plentiful food.

Know the difference in serving utensils and personal eating utensils.

This skill is combined with the skill of delaying eating until they have switched hands from the serving utensils to their own spoon or fork. Make a definite and obvious difference in the size of the utensils they eat with and the size of the serving utensils. Choose forks, knives, and spoons that are child sized. Provide forks that have dull tines, spoons with rounded, blunt ends, and knives with rounded ends.

Keep themselves and others safe from cross contamination.

Hand washing is an obvious skill here. This includes techniques for proper hand washing as well as knowing WHEN to wash. This task includes using napkins instead of licking their hands, using only their own plates and flatware, and keeping their food on their plates.



HABILIDADES PARA SERVIRSE SÓLO

Laurel Branen, PhD, RD, LD and Janice Fletcher, EdD

Los niños aprenden una variedad de habilidades para servirse solos. Aquí hay algunas de esas habilidades que Ud. puede ayudar a que los niños adquieran.

Sujetar y físicamente pasar los tazones o jarras.

Tazones con bordes y jarras con cubiertas hacen intentos iniciales menos difíciles.

Pasar los tazones o jarras de modo que sean recibidos exitosamente por alguien

Los niños necesitan recordatorios para mirar a la persona a quien están pasando o de quien están recibiendo el tazón o jarra. Los niños menores de dos años pueden empezar a “pasar” con la profesora, quien ya es diestra en mirar. Los niños menores de dos años, e inclusive los niños que recién han cumplido tres años, necesitan que se les recuerde que miren. Ellos están muy ocupados aprendiendo la tarea de sujetar y mover simultáneamente el tazón de comida o la jarra de leche. Puede que ellos no sean capaces de enfocarse al mismo tiempo en la tercera tarea de mirar a la otra persona en el dueto de pasar.

Calcular el espacio para los tazones o jarras.

.Calcular el tamaño de un tazón o jarra y cuánto espacio tomará es una tarea mejor aprendida a través de ensayo y error. Los niños aprenden qué tan lejos del borde colocar el tazón de modo que no termine perdiendo el equilibrio y cayéndose.

Utilizar eficientemente los utensilios de servir.

Proporcione utensilios de servir que sean balanceados, bastante ligeros, y que tengan asas cortas que sean suficientemente pequeñas para que las manitos de los niños pequeños pueden sujetarlas envolviéndolas completamente. Haga la prueba con cucharas de helados ligeras, tenazas pequeñas, cucharones pequeños y cucharas hondas.

Dirigir requerimientos y necesidades a las personas usando el dar y recibir de la conversación

Las profesoras ayudan comiendo con los niños, modelando comportamiento conversacional de dar y recibir, y sugiriendo palabras a usar al pedir los alimentos.

Esperar por sus Turnos

Asegúrese de que hay varias jarras o tazones en la mesa de modo que la espera no sea demasiado larga. Haga coincidir las habilidades que los niños tienen para esperar, el número de niños a la mesa, y el número de tazones de comida para servir.

Balancear los recipientes de servir al mismo tiempo que se sirven de ellos

Esto significa no derramar la comida fuera del recipiente mientras se sirven. Considere poner cantidades pequeñas de comida en jarras y tazones y aumentar las cantidades a medida que el niño se hace más hábil. Nadie disfruta la interrupciones producidas por los derrames, ni los niños ni los adultos!

Usar una cuchara para sacar comida del plato de servir sin usar sus dedos para estabilizar la comida en los tazones.

Proporcione utensilios apropiados, de uso fácil para niños y tazones con bordes redondeados que ofrezcan espacio para empujar alimentos con el utensilio en contra de los lados redondeados del tazón.

Calcular cantidades de cuánto poner en sus platos.

La novedad inicial de servirse sólo a veces se refleja en que los niños se sirvan demasiado en sus platos. Esto es usualmente por un corto plazo y se resuelve sólo cuando los niños se sirven sólo rutinariamente. Para ayudar a los niños a aprender a calcular cantidades para verter y sacar con cuchara, trate de ofrecer actividades de verter y sacar con cuchara en la mesa de agua o la caja de arena. Disponga algunas jarras, tazas y vasos con agua para un momento de pequeño grupo. Estas actividades no relacionadas con comida, de verter y sacar con cuchara proporcionan práctica a los niños.

Calcular cantidades de cuánto hay en el tazón para los niños a la mesa.

Asegúrese de hay bastante comida para que los niños se satisfagan. A veces se le puede acabar un alimento deseado. Con niños mayores de tres años, es apropiado hablar de cuánto queda. Discuta como todos podemos tener cada uno un poquito de lo que queda, si es que todavía tenemos hambre. Déles la opción de comer o no comer. Dígales a los niños que se asegurará que ese alimento sea servido otra vez. Para los niños más pequeños, retire el tazón de su vista y redirija al niño hacia alimentos más abundantes.

Conocer la diferencia entre utensilios de servir y utensilios personales de comer

Esta habilidad se combina con la habilidad de esperar para comer hasta que han movido sus manos de los utensilios de servir a su propio tenedor o cuchara. Haga una diferencia definitiva y obvia en el tamaño de los utensilios con los que comen y el tamaño de los utensilios de servir. Escoja tenedores, cuchillos, y cucharas de tamaño para niños. Proporcione tenedores que tengan dientes romos, cucharas con terminaciones redondeadas y gruesas, y cuchillos con terminaciones redondeadas.

Mantener a sí mismo y a los demás a salvo de contaminación cruzada.

El lavado de manos es una habilidad obvia aquí. Esto incluye técnicas para el correcto lavado de manos así como el saber CUÁNDO lavarse. Esta tarea incluye el uso de servilletas en lugar de lamerse los dedos, el uso de nada más sus propios platos y cubiertos, y el mantener su comida en sus platos.