

两分钟小贴士

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 版：食品与营养

新版 2019 冠状病毒病期间《健康和安全指南》要求在用餐期间进行一些调整。尽管如此，用餐时间仍然是促进积极社会互动和丰富谈话的好机会。

小贴士

让用餐时间洗手变得有趣！

教孩子们在用餐时间洗手时唱一首洗手歌。

例如：（模仿《松饼师 (The Muffin Man)》的曲调）

吃饭前：“准备好吃午饭、吃午饭、吃午饭了吗。开始吃饭前，请记得洗手！”

吃饭后：“我吃完了、吃完了、吃完了。我清理了餐桌，现在要洗手！”

了解更多关于如何鼓励和吸引儿童洗手，请参考[洗手与一般卫生两分钟小贴士](#)。

充分利用用餐时间

用餐时间是语言发展的大好机会。问一些开放式的问题，并扩展他们的回答以鼓励谈话。孩子们对周围的环境很好奇，想知道、看到、摸到其他孩子拥有的东西。当他们参与谈话时，这些行为是可以避免的。

[用餐交谈卡](#)是一个很好的资源，用于在用餐时间支持孩子之间的对话。

保证用餐准备工作的安全性

2019 冠状病毒病期间，一位员工应为所有人提供服务。食物可以在孩子们坐在餐桌前准备好并摆放好。这样，孩子们达到餐桌后就可以开始吃饭，有助于避免在用餐前污染餐桌或食物。

考虑将餐桌隔开，帮助孩子在吃饭时保持身体距离。也可以考虑使用带有标签或轮廓的餐垫来指定放置盘子、杯子和餐具的位置，以此帮助保持每个孩子的空间。



尝试小组用餐

把孩子分成两组，错开用餐时间。在一组吃饭时，另一组玩耍，然后轮换。这可以帮助孩子们在餐桌上保持身体距离。您也可以尝试分散座位，让孩子们尽可能地隔得远一些。

行动贴士！

观看下列视频*：

- 示范午餐时间积极的、[以儿童为中心的互动](#)。
- 零食时间员工与孩子进行[互动对话](#)。
- 午餐时间通过[支架模式](#)鼓励对话的示例。点击[此处](#)观看西语字幕视频。

*免责声明：链接媒体视频摄于 2019 冠状病毒病发生之前。请遵循必要的指导方针，发挥这些提示的作用，提高教学项目的安全性。

Produced by
Cultivate Learning



Funded by
Early Learning Division
Oregon Department of Education

