



How Child Development Improves with Family Style Meals

- Children learn cooperation and social skills as they practice patience by sharing, passing platters, taking turns, waiting, and using appropriate language and manners.
- It helps develop language skills as they engage in teacher or other student-inspired conversations, share the best and worst part of their day, play word games, make up stories, or discuss current events relevant to their age group.
- Family style dining expands fine motor skills as children serve themselves, learn to hold flatware, and pour their own beverages.
- Children learn mathematical skills, including spatial relationships and one-to-one correspondence, e.g., sorting and counting the flatware, setting the table, or placing the chairs.
- Dining together deepens relationships and friendships in a relaxed atmosphere where children can focus on one another without outside distractions.

After visiting a classroom, parents might wonder how family style meals can happen at home. Here are a few family meal tips from childcare centers and preschools that you can do at home to help with your child's development:

- Resist the temptation to pre-fill your child's plate.
- Instead, try some child-sized bowls, serving utensils or pitchers. Children can use plastic tongs or a large spoon to serve and plastic measuring cups with a spout to pour.
- Encourage everyone to sit down together and one-at-a-time share something good about his or her day.



Comment le développement de l'enfant s'améliore avec des repas de style familial

- Les enfants apprennent la coopération et les aptitudes sociales en pratiquant la patience en partageant, en passant des plats, en se relayant, en attendant et en utilisant un langage et des manières appropriés.
- Il les aide à développer leurs compétences linguistiques en s'engageant dans des conversations inspirées par l'enseignant ou d'autres élèves, en partageant la meilleure et la pire partie de leur journée, en jouant à des jeux de mots, en inventant des histoires ou en discutant de sujets d'actualité pertinents pour leur groupe d'âge.
- Les dîners de style familial développent la motricité fine, car les enfants se servent eux-mêmes, apprennent à tenir la vaisselle et à servir leurs propres boissons.
- Les enfants acquièrent des compétences en mathématiques, y compris les relations spatiales et la correspondance individuelle, p. ex. trier et compter la vaisselle, mettre la table ou placer les chaises.
- Dîner ensemble approfondit les relations et les amitiés dans une atmosphère détendue où les enfants peuvent se concentrer les uns sur les autres sans distractions extérieures.

Après avoir visité une salle de classe, les parents pourraient se demander comment des repas de style familial peuvent se produire à la maison. Voici quelques conseils de repas en famille provenant de garderies et d'écoles maternelles que vous pouvez faire à la maison pour aider au développement de votre enfant :

- Résistez à la tentation de préremplir l'assiette de votre enfant.
- Essayez plutôt des bols de la taille d'un enfant, des ustensiles de service ou des cruches. Les enfants peuvent utiliser des pinces en plastique ou une grande cuillère pour servir et des tasses à mesurer en plastique avec un bec verseur pour verser.
- Encouragez tout le monde à s'asseoir ensemble et à partager un à la fois quelque chose de bon dans sa journée.