

## 自闭儿生活自理能力训练法：18

### 十八、准备快餐

功能领域年龄：生活自理：吃饭 5-6 岁

精细运动：操作 4-5 岁

社会性：独立 4-5 岁

目的：提高独立地吃饭技能。

目标：独立地准备简单的快餐。

材料：简单的快餐食品，必要的厨房用品。



操作过程：计划一些简单的零食，这样下午的时候他从学校里回来或者在他出去玩之前，他可以为自己准备快餐。

他可以做的快餐包括牛奶、果汁、果酱、面包、饼干等。发挥你的想象和知识，可以使孩子喜欢制作各种不同的快餐。

开始的时候，做每一种快餐时每一步给予引导，随着他知道怎样自己做快餐，给他更多的自由，让他选择他想要的和他怎样做。

尽量做不同的快餐，这样他必须学会各种不同的技能，例如切、涂抹、倒、蘸、舀、搅拌等。