



EET SMAKELIJK!

Aankomende weken gaan we aan de slag met het thema 'Eet smakelijk'. In deze nieuwsbrief willen we u als ouder/ verzorger informeren over de inhoud van de activiteiten, maar ook over hoe u thuis kunt aansluiten op het thema.

Een aantal activiteiten uit het thema

- In dit thema staat eten centraal. De kinderen voelen, ruiken en proeven eten en de oudere kinderen maken zelf gerechten. De kinderen praten over eten en vertellen of ze iets wel of niet lekker vinden.
- Ook tafel dekken en afruimen komen aan bod.
- De kinderen versieren hun eigen placemat.
- De kinderen doen een bewegingsspelletje waarbij ze net doen of ze appels uit de boom plukken.
- De kinderen maken spiesjes met kaas, worst, stukjes groente of fruit en tot slot genieten ze van een heerlijk feestmaal.

Voorleesverhaal

De vrienden van Geit hebben geen cadeautje voor haar verjaardag, maar verassen haar met een etentje. Ze dekken de tafel heel feestelijk en maken een gerecht door allerlei dingen door elkaar te roeren. Zelf lusten ze het niet, maar Geit vindt het heerlijk!

Spelenderwijs ontwikkelen

Door het meedoen aan de spelactiviteiten van dit thema:

- Ruiken, proeven en voelen kinderen verschillende etenswaren en ervaren kinderen wat ze wel of niet lekker vinden.
- Helpen kinderen mee met het dekken en opruimen van de tafel (vanaf 1½ jaar).
- Kennen kinderen de namen van de etenswaren die ze vaak eten (vanaf 1½ - 2½ jaar). Vanaf 2½ jaar gebruiken kinderen de namen van deze etenswaren.
- Ervaren kinderen wat de begrippen 'vol' en 'leeg' en 'veel' en 'weinig' betekenen (vanaf 1½ - 2½ jaar). Vanaf 2½ jaar kennen kinderen de betekenis van deze begrippen.
- Leren kinderen om evenveel borden en bekertjes op tafel te zetten als er kinderen zijn (vanaf 2½ jaar).

Vast liedje voor eet- en drinkmomenten op het kindercentrum

(op de wijs van Vader Jacob)

Smakelijk eten, smakelijk drinken
Hap, Hap, Hap, Slok, Slok, Slok
Dat zal lekker smaken, Dat zal lekker smaken
Eet maar op, Drink maar op

Variant op smakelijk eten

Smakelijk eten, smakelijk eten,
... (de naam van het kind) lust graag ... (wat het kind lekker vindt)
... (de naam van het kind) lust graag ... (wat het kind lekker vindt)
Eet maar op, eet maar op.

Indien uw kind allergisch is voor bepaalde voedingsmiddelen, en dit nog niet bij ons bekend is, vragen we u dit door te geven aan onze pedagogisch medewerkers!





Hoe kunt u thuis aansluiten bij het thema?

In ons kindercentrum zingen we het liedje 'Smakelijk eten, smakelijk drinken' (zie kader hieronder) voor we beginnen met eten en drinken. Ook u kunt dat liedje thuis zingen om eetmomenten aan te kondigen.

0 tot 1½ jaar

- Kinderen willen graag zelf eten. Geef uw baby ook een lepel bij het eten van zijn groentehapje. Of laat uw baby zelf een stukje van het bord pakken. Door te oefenen wordt uw kind steeds handiger.
- Geef uw baby een washandje. Lukt het uw kindje om zelf al zijn gezicht schoon te maken?
- Door veel te praten over de dingen die uw baby doet, ziet en ervaart, leert hij nieuwe woorden kennen. Benoem wat uw baby eet of drinkt. Kijk ook naar zijn gezicht en vertel wat u ziet: 'mmm, dat vind jij lekker!'
- Jonge baby's kunnen al gezichten nadoen. Zorg dat uw baby uw gezicht goed kan zien en steek uw tong uit of doe uw mond langzaam open of dicht. Uw baby reageert nog niet zo snel, dus pas uw tempo aan. Wanneer u even wacht zult u zijn dat uw baby u na probeert te doen.
- Laat uw baby spelen met plastic bakjes en bekertjes, of met een pan met deksel. Door te spelen ontdekt uw kind allerlei mogelijkheden. De bakjes worden opgestapeld, de deksel past op de pan en als je tikt komt er een geluid.
- Laat uw baby ook eens ruiken aan verschillende etenswaren. Wat vindt hij lekker ruiken en wat niet?

1½ tot 2½ jaar

- Betrek uw kind zoveel mogelijk bij huishoudelijke klusjes zoals koken, tafel dekken en afruimen. Laat hem aardappels in de pan doen of tomaatjes door de sla roeren. Of geef uw kind kleine opdrachtjes, zoals de bekertjes op tafel zetten of de tafel met een doekje afdoen. Door te helpen voelt uw kind zich groot. Laat merken dat u het fijn vindt dat uw kind meehelpt, dat stimuleert hem om u vaker te helpen.
- Maak thuis iets lekkers met uw kind. Bak samen koekjes en laat uw kind helpen door het deeg te kneden en vormpjes uit te steken. Of maak spiesjes door samen met uw kind stukjes fruit, komkommer, kaas of worst aan een prikker te doen.
- Praat veel met uw kind terwijl u bezig bent. Dat vergroot de woordenschat van uw kind.
- Laat uw kind wanneer u zelf aan het koken bent meedoen met een kinderfornuisje en eigen pannetjes. Of geef uw kind een gewone pan met een lepel. Op deze leeftijd bestaat het spel van kinderen vaak uit het nadoen van anderen. Hierdoor leert het kind de wereld om zich heen vaak beter te begrijpen.
- Laat uw kind een afwasje doen met een paar bekertjes of eigen serviesje. Doe dit als het mooi weer is eventueel buiten.
- Laat uw kind regelmatig nieuwe dingen proeven. Uw kind moet eerst aan elke nieuwe smaak wennen, Laat een nieuwe smaak daarom eerst een paar keer wennen. Dwing uw kind niet, probeer van het eten vooral een gezellige bezigheid te maken.
- Laat uw kind ruiken aan verschillende etenswaren. Wat vindt hij lekker ruiken en wat niet?

2½ tot 4 jaar

In deze leeftijdsfase kunt u een wat moeilijkere variant op bovenstaande activiteiten aanbieden. Enkele voorbeelden:

- Geef uw kind kleine opdrachtjes bij het dekken van de tafel. Vraag hem bijvoorbeeld om voor iedereen een beker op tafel te zetten. Met zo'n opdracht leert uw kind spelenderwijs tellen. Hij moet goed nadenken of er evenveel bekertjes als mensen zijn.
- Het fantasiespel van een kind in deze leeftijd wordt uitgebreider. Stimuleer deze fantasie door mee te spelen in het spel van uw kind. Vraag bijvoorbeeld wat uw kind aan het koken is en voor wie.