



Eet smakelijk - Tips voor thuis

Leeftijd 2,5 - 4 jaar

In deze informatiebrief staan tips met activiteiten die u thuis kunt doen bij het thema 'Eet smakelijk'. De tips sluiten nauw aan bij de activiteiten op het Kindcentrum. Uw kind zal deze spelletjes zeker herkennen. Ze zijn uitdagend voor uw kind en eenvoudig uit te voeren. Het uitgangspunt is samen met uw kind leuke dingen doen. Door het spelen van de spelletjes worden begrippen, bewegingen en ontdekkingen op een plezierige manier herhaald. De meeste activiteiten vragen nauwelijks voorbereiding. Het belangrijkste is dat u telkens benoemt wat u doet en wat u ziet. Door de herhaling komt de taalontwikkeling op gang.

Wat leert uw kind?

De activiteiten in dit thema dragen vooral bij aan de zelfredzaamheid. Uw kind leert allerlei woorden en handelingen om zelfstandig te eten en uitdrukkingen om kenbaar te maken wat hij wel of niet wil. Daarnaast benadrukken de spelletjes het sociale aspect van eten: samen eten en de maaltijdbereiding. Het begrip 'eten' wordt verder uitgebreid. Zo leert hij steeds meer woorden om nuances aan te geven. Eten is niet meer alleen 'lekker' of 'vies'. De smaakomschrijving wordt uitgebreid met bijvoorbeeld 'zoet', 'hard', 'zacht', 'glibberig', 'plakkerig'.

Verzorgen

Een speciaal ontbijt

In de peuterfase is uw kind al flink zelfredzaam. De meeste handelingen kent hij al. Het is nog een kwestie van oefenen. Uw peuter wil graag groot zijn. Net als papa en mama! Geef hem de ruimte om dit gevoel te ervaren. Laat hem meehelpen met een speciaal

ontbijt. Koop een pak broodmix of kant-en-klaar brooddeeg. Start de avond van tevoren al met de voorbereiding. Maak samen een plannetje voor een feestelijk ontbijt. Geef uw peuter de gelegenheid om mee te denken. *Hoe ziet een feestelijk ontbijt eruit? Heb jij een idee? Ik heb een idee: we maken taartbroodjes!* Ga samen aan de slag met het maken van het deeg. Voeg eventueel wat cakemeel en een eitje aan het brooddeeg toe. Hierdoor worden de broodjes wat zachter, zoeter en lichter van smaak. Doe het deeg in een cake- of taartvorm. Dit maakt het brood extra speciaal. Bespreek voor wie het ontbijtje is. *Voor mama, papa, opa, oma?* Stimuleer de voorpret door vragen als: *Zullen ze verrast zijn?* Bespreek ten slotte hoe jullie de tafel dekken. *Zullen we een kleed op de tafel leggen? Welk kleed vind jij mooi?* Benoem zo alle dingen die nodig zijn. Geef uw peuter de regie en laat hem kiezen. *Zullen we met de handen eten of hebben we bestek nodig? Drinken we uit een beker of een glas?* Uiteindelijk ontstaat een heel speciaal ontbijt dat met heel veel zorg is voorbereid. De enthousiaste reacties zijn de grootste beloning! Deze activiteit draagt daardoor bij aan de eigenwaarde van uw kind. Ook geeft het inzicht in het (voor)bereiden van een maaltijd. Hierdoor ontwikkelt de peuter ook waardering voor de ander.



Zingen

Bakker, wat doe je vandaag?

Koken en bakken is interessant. Niet alleen omdat papa en mama dit doen. Ook omdat het er vaak zo mooi uitziet. Taartjes en koekjes worden graag gemaakt. Geef uw kind verschillende materialen, zoals zand, klei, deeg, steentjes en/of kastanjes. Voeg cupcakevormpjes toe of leg lepels en gardes neer. Het gebruik van attributen en andere materialen levert steeds nieuwe spelimpuls op. Zing het liedje 'Bakker wat doe je vandaag?' tijdens het spel met klei of onder het bakken van echt brood. Beluister het liedje eventueel eerst op internet. Bekijk steeds het resultaat van het bakken. Fantaseer na het zingen van het liedje samen over de smaak.

Bakker, bakker wat doe je vandaag?

Broodjes bakken broodjes* bakken*

Bakker, bakker wat doe je vandaag?

Broodjes bakken; dat doe ik zo graag!*

**Taartjes, cakejes, koekjes, oliebollen, bolletjes*

Bewegen

Snijden heen en weer

De motoriek wordt steeds verfijnder. Als dreumes vond uw kind het nog moeilijk om de lepel te gebruiken. Nu wil hij al zelf snijden en smeren met een mes. Neem het snijden in gelatine als eerste oefenmateriaal. Maak met gelatineblaadjes of een pakje jelly een stevige massa. Zorg voor wat kleine speeltjes als schat. Giet de gelatine in een kom of bak. Leg de schatten verspreid in de warme vloeistof. Laat het geheel afkoelen. Stort de glibberige massa uit op



een bord of op bakpapier en leg er een kindermesje bij. Nodig uw peuter uit om te komen kijken en voelen. *Kijk nu eens, ik zie allemaal schatten. Dat zijn mooie speeltjes. Hé, en daar ligt jouw mes. Wacht zijn reactie af. Kun je de speeltjes eruit snijden? Zullen we eens kijken wat er allemaal tevoorschijn komt?* Verwoord de handelingen: *Het mes gaat heen en weer! Kijk, zo snijdt het mes!* Bekijk samen welke schatten gevonden worden.

Spelen

Taartjes van zand of klei

Uw peuter heeft al een aardig beeld van de begrippen 'traktatie' en 'verjaardagstaart'. Hij heeft hierin zelf ervaringen opgedaan. Zet klei of speelzand klaar en leg er feestelijke attributen bij. Denk aan verjaardagkaarsjes, papieren parasolletjes of andere taartversieringen. Zorg ook voor een deegroller, cakevormpjes en uitsteekvormpjes. Geef uw peuter geen opdracht maar laat hem vrij spelen. *Hmm, wat zullen we maken? Uw peuter zal trots zijn plannen vertellen. Ja, dat is een goed idee: we gaan taartjes maken!* Bedenk samen tijdens het spel hoe de taart eruit komt te zien. *Wat voor taart zullen we maken? Is hij zo klaar of moet er nog iets op? Hoeveel kaarsjes moet ik gebruiken? Wie is er eigenlijk jarig?* Zo ontstaat een gezellig samenspel boordevol taal- en rekenvaardigheden. Begrippen als 'erop', 'eraf', 'ervoor', 'erachter', 'zwaar' 'licht', 'kleur', 'hoeveelheid' komen spelenderwijs aan bod.



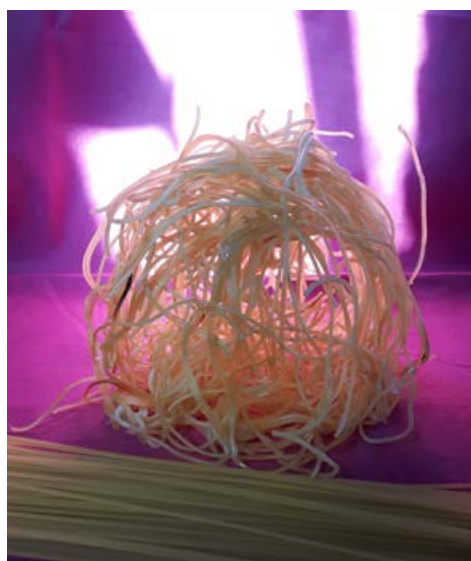
Ontdekken

Spaghettikunst

Aan spaghetti valt van alles te ontdekken. Eerst zijn het harde stokjes: geel of bruin. En als je ze niet voorzichtig vastpakt, breken ze in kleine stukjes. Zelfs als je schudt met het pak of de pot gaan de lange stokjes kapot. Na het koken verandert de kleur. En het opvallendste is de buigzaamheid van de sliertjes. Ze voelen glibberig en glad aan. Wanneer het lukt de sliertjes vast te grijpen, blijken ze ineens te plakken. Al deze eigenschappen zijn het ontdekken waard.

Neem uw peuter mee op ontdekkingsreis tijdens de bereiding van dit eten. Laat de spaghetti zien en voelen in de verschillende fases. *Kijk eens in de pot, allemaal bruine stokjes. Die zijn dun en lang. Kun jij er een paar voor mij pakken?* Stimuleer het vrij experimenteren. Het maakt niet uit als de stokjes breken. Stel vragen als: *Kun je nog kleinere stukjes maken?* Hierdoor ervaart uw dreumes het begrip delen. Doe uiteindelijk alles in de pan met wat water. Bekijk het geheel goed. Maak er eventueel een foto van. Vertel dat de spaghetti nu warm gemaakt wordt in water. Zet een kookwekker op de gewenste tijd. Als de timer afloopt, komt het spannende moment. Laat nog even de foto zien: *Weet je nog hoe het eruitzag?* Haal het deksel van de pan. *Tata! Wauw, de spaghetti is veranderd!*

Met de gekookte, afgekoelde spaghetti kan ook kunst gemaakt worden. *Met deze spaghetti gaan we iets moois maken.* Denk hardop na over de spullen die nodig zijn. *Ik denk dat het kan kliederen. Wat zal ik op tafel leggen?* Laat zien hoe u de sliertjes in allerlei vormen legt. *Kun jij dit ook? Wat maak jij?* Gebruik een dienblad of snijplank om de werkjes op te bewaren. Haal ze na een paar uur tevoorschijn. *Wat is er gebeurd? Het kunstwerkje is helemaal hard geworden.*



Voorlezen

Plezier met boeken

Zorg dat er altijd boeken zijn, waarin uw kind zelf kan bladeren, kijken en voelen. Benoem datgene waar uw kind naar wijst. Uw kind geniet van de herhaling van dit aanwijsspel.

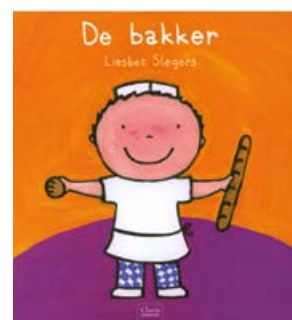
Op den duur zult u zien dat uw kind zelf herkenbare klanken bij de plaatjes verwoordt. Neem dagelijks de tijd om samen met uw kind een boekje te lezen.



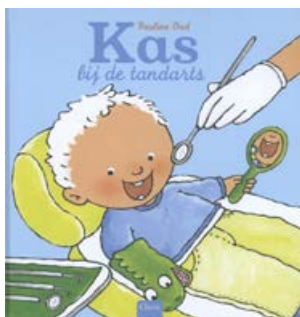
Eten met Fien en Milo
Pauline Oud
Uitgeverij Clavis B.V.B.A.
978 90 448 0731 8



De A van appel en de B van Boer Boris
Ted van Lieshout & Philip Hopman
Gottmer
978 90 257 6739 6



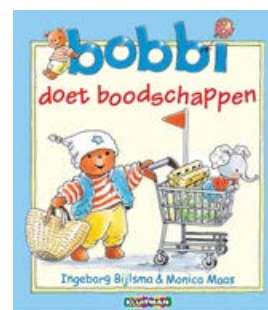
De bakker
Liesbet Slegers
Uitgeverij Clavis B.V.B.A.
978 90 448 1162 9



Kas bij de tandarts
Pauline Oud
Uitgeverij Clavis B.V.B.A.
978 90 448 3166 5



Haas wil worteltjestaart
Annemarie Bon & Gertie Jaquet
The House of Books
978 90 443 3547 7



Bobbi doet boodschappen
Ingeborg Bijlsma & Monica Maas
Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.
978 90 206 8401 8



Het grote zintuigenboek van Karel - Lekker zoet
Liesbet Slegers
Uitgeverij Clavis B.V.B.A.
978 90 448 1678 5