



OUDERBRIEF THEMA 'EET SMAKELIJK!'

**De komende periode werken we aan het thema 'Eet smakelijk!'.
In deze ouderbrief vindt u meer informatie over de inhoud van dit thema.**

ACTIVITEITEN

- De kinderen ruiken en proeven eten en maken zelf ook gerechten. De kinderen praten over eten en vertellen of ze iets wel of niet lekker vinden.
- Tafel dekken en afruimen komen aan bod.
- De kinderen vieren de verjaardag van Puk.
- De kinderen doen een bewegingsspelletje, waarbij ze net doen alsof ze appels van de boom plukken en in een kruiwagen wegbrengen. De peuters proberen een kruiwagen na te doen.
- De kinderen zaaien tuinkers en proeven hiervan.
- De kinderen bakken koekjes en maken fruitspiesjes.

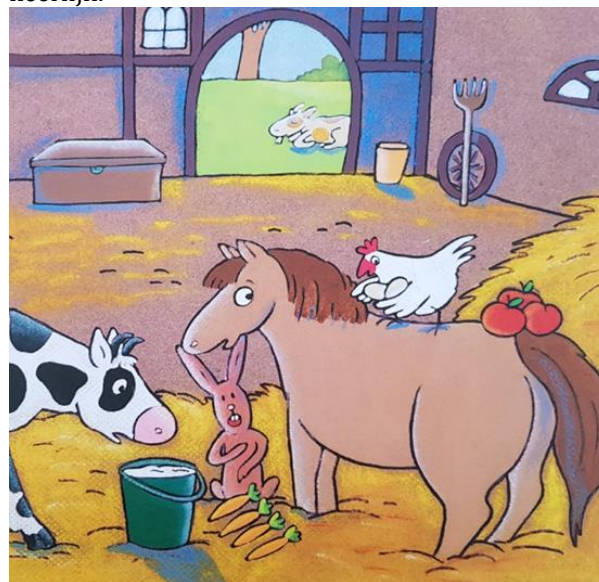
SPELENDERWIJS ONTWIKKELEN

- Baby's oefenen om zelf te eten.
- Baby's leren de uitroepen 'mmm!' en 'bah!' te herkennen, na te doen en te gebruiken.
- Kinderen ruiken en proeven verschillende etenswaren en vertellen wat ze wel en niet lekker vinden.
- Kinderen leren om evenveel borden en bekertjes op tafel te zetten als er kinderen in de groep zijn.
- Kinderen leren de betekenis van de begrippen 'vol' en 'leeg' en 'veel' en 'weinig'.



VOORLEESVERHAAL

De vrienden van Geit hebben geen cadeautje voor haar verjaardag, maar verrassen 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!



ZINGEN

We zingen in de groep o.a. de volgende liedjes:

*Smakelijk eten, smakelijk drinken.
Hap, hap, hap, slok, slok, slok.
Dat zal lekker smaken, dat zal lekker smaken.*

*Wat vind jij lekker?
Dat eten we vandaag.
Heel goed roeren, even ruiken.
Even proeven, het is klaar.
Dek de tafel maar!*

*Bakker, bakker, wat doe je vandaag?
Koekjes bakken, koekjes bakken.
Bakker, bakker, wat doe je vandaag?
Koekjes bakken, dat doe ik zo graag.*

IDEEËN VOOR THUIS

0 tot 1,5 jaar

- Kinderen willen graag zelf eten. Geef je baby ook een lepel bij het eten van zijn groentehapje of laat je baby zelf een stukje brood van zijn bordje pakken. Door te oefenen wordt je baby steeds handiger en zelfstandiger.
- Geef je baby een washandje wanneer je na het eten het gezicht en de handjes van je baby wast. Lukt het je baby om al zelf zijn gezicht schoon te maken?
- Door veel te praten over de dingen die je baby doet, ziet en ervaart, leert hij nieuwe woorden kennen. Benoem bijvoorbeeld wat je baby eet of drinkt. Kijk naar zijn gezicht en vertel wat je ziet: 'Mmm, dat vind jij lekker!'
- Jonge baby's kunnen al gezichten nadoen. Probeer dit op een rustig moment. Zorg dat je baby je gezicht goed kan zien en steek bijvoorbeeld je tong uit. Je baby reageert nog niet zo snel. Pas daarom je tempo aan. Wanneer je even wacht heb je kans dat je baby je nadoet!
- Laat je baby spelen met plastic bekertjes en bakjes of een houten lepel met pan en deksel. Door te spelen ontdekt je baby allerlei mogelijkheden en leert hij hoe de dingen in elkaar zitten.

1,5 tot 4 jaar

- Maak thuis eens iets lekkers met je kind. Bak samen koekjes en laat je kind helpen door het deeg te kneden en vormpjes uit te steken. Je kunt ook spiesjes maken door samen met kind stukjes fruit, komkommer, kaas of worst aan een prikker te doen.
- Betrek je kind zoveel mogelijk bij huishoudelijke klusjes, zoals koken, tafel dekken en afruimen. Laat hem de aardappels die je geschild hebt in de pan doen of laat hem tomaatjes door de sla roeren. Geef je kind kleine opdrachtjes, zoals de bekertjes op tafel zetten of de tafel afnemen met een doekje. Door te helpen voelt je kind zich al groot. Laat merken dat je het fijn vindt dat je kind je helpt. Dat stimuleert hem om vaker te helpen.
- Praat veel met je kind terwijl je bezig bent. Op die manier betrek je je kind bij wat je aan het doen bent. Stel tussendoor ook vragen, zodat er een gesprek ontstaat. Bijvoorbeeld: 'Proef je een stukje tomaat? Vind je het lekker?'
- Laat je kind, wanneer je zelf aan het koken bent, meedoen met een kinderfornuisje en eigen pannetjes of geef je kind een gewone pan en een pollepel om net te doen alsof hij zelf ook aan het koken is. Praat met je kind over wat hij aan het doen is. Stimuleer de fantasie van je kind door met hem mee te spelen. Vraag bijvoorbeeld: 'Wat ben je aan het koken?' 'Voor wie kook jij al het lekkers?'
- Laat je kind een afwasje doen met een paar plastic bekertjes en borden of met zijn eigen poppenserviesje. Doe dit eventueel buiten als het mooi weer is, zodat het niet geeft als je kind knoeit met sop en water.
- Laat je kind regelmatig nieuwe dingen proeven. Je kind moet eerst aan elke nieuwe smaak wennen. Laat je kind nieuwe smaken daarom een aantal keer proeven, ook al vond hij het de eerste keer niet lekker. Dwing je kind niet tot eten, maar probeer van het eten een gezellige bezigheid te maken.
- Laat je kind ruiken aan verschillende etenswaren. Wat vind je kind lekker ruiken en wat niet?