

## Ouderbrochure 'Mmm, lekker eten!'

In veel gezinnen is gezamenlijk eten één van de gezelligste momenten van de dag. Het hele gezin zit bij elkaar en heeft aandacht voor elkaar. Als iedereen dan ook nog lekker eten op zijn bord heeft, is het helemaal fijn. U praat natuurlijk over het eten: Is het lekker? Heb je genoeg of te veel? Is het goed gelukt, of wat zullen we de volgende keer eens proberen? Wie heeft er vandaag gekookt en wie heeft er geholpen? Misschien uw kleine peuter wel!



Het Piramide-project waar we nu mee aan de slag gaan, gaat over eten en drinken.

### Doet u thuis mee?

Laat uw peuter meehelpen met dingen die het veilig kan doen. Zet een stevige stoel bij het aanrecht om op te staan. Verzin wat u uw kind kunt laten doen: wassen, pellen, roeren, scheppen, zeven en mengen. Als u steeds goed voor doet hoe dat gaat en u geeft het vertrouwen dat het wel zal lukken,

wordt het vast heel plezierig om samen het eten klaar te maken. En wat is er nu leuker voor uw kind dan aan de andere gezinsleden te vertellen dat hij in de keuken heeft meegeholpen als het eten op tafel wordt gezet.

Omdat er zoveel verschillende producten zijn en ook zoveel verschillend kook- en eetgerei is, leren kinderen bij het onderwerp 'eten en drinken' heel veel nieuwe woorden. Als uw kind nieuwsgierig in de keuken komt kijken, vertel dan uitgebreid wat u aan het doen bent. Uw kind hoeft niet alle woorden te begrijpen maar elk woord dat u gebruikt wordt vanzelf meer vertrouwd. Roeren is iets anders dan klutsen, meten met een maatbeker is iets anders dan wegen op de weegschaal en een pollepel is iets anders dan een gewone lepel. En let bijvoorbeeld maar eens op wat u kunt vertellen als u een ei breekt om het eiwit en het eigeel te scheiden, of als u een ei gaat koken of bakken.

Misschien is uw kind gewend om met u mee te gaan naar de supermarkt. Of gaat u meestal alleen boodschappen doen? Hoe dan ook, het is leuk en belangrijk voor uw kind als het mee mag inkopen doen voor de maaltijden. Dat begint al bij het maken van het boodschappenlijstje. Uw kind ziet wat de functie is van schrijven en begrijpt dat de kriebeltjes die u op papier maakt iets te betekenen hebben. In de winkel helpt het lijstje u om te weten wat u gaat kopen. Laat uw kind meezoeken waar alles staat. De groenten gaan in een zak en alles komt in de winkelkar. Wat is er te zien in de schappen en bakken en koelkasten? Hoe gaat het aan de kassa?



In de keuken hebben de levensmiddelen meestal een eigen plekje. Laat uw kind meehelpen en meedenken waar alles moet staan. Waar ligt het fruit? En wat moet er in de koelkast? Het brood komt in de ene kast en de flessen met frisdrank in een andere kast. Misschien moeten er potten of blikken bijgevuld worden, lege flessen opgeruimd, plastic verpakkingsmateriaal en papieren zakken worden afgevoerd. Geef uw kind de taakjes die het veilig en zelfstandig kan doen. Dat is niet alleen goed voor het contact met uw kind, maar het leert er ook veel van.

Dat is niet alleen goed voor het contact met uw kind, maar het leert er ook veel van.

## Wat baby's en dreumesen graag doen

Behalve het drinken van melk is het onderwerp eten en drinken nog te weinig concreet voor jonge baby's. Voor jonge baby's kunt u een versje opzeggen wanneer u een flesje geeft.

Heeft u naast een baby ook nog een dreumes of peuter in huis? Dan zult u merken dat als u het versje regelmatig opzegt de dreumes of peuter de woorden zal herkennen en zal meedoen.

### Flesje drinken

Elly van der Linden

baby huilt  
hongerbrokje  
flesje drinken  
slokjeslokje  
flesje melk  
lekker warm  
lekker drinken  
op mijn arm



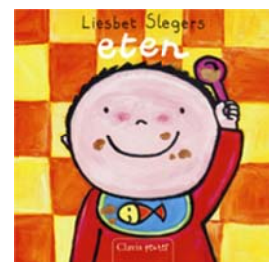
## Voorlezen

Het boekje 'Eten' is een fijn kartonnen boekje om te gebruiken met een wat oudere baby, een wat jongere dreumes of een dreumes die nog niet zoveel ervaring heeft met boekjes bekijken.

### Eten en drinken

Slegers, Liesbet (2009) | **Eten** | Uitgeverij Clavis

Het boekje 'Eten' is een eenvoudig kartonnen boek. Het kind in dit boek zit in een kinderstoel, krijgt een slabbetje om en eet zelf een boterham van een bordje. Het kind drinkt ook zelf uit een beker die het met twee handen goed vasthoudt. Tot slot eet het nog yoghurt met een lepeltje en klapt het in de handjes. Mmm, dat was lekker!



## Wat peuters graag doen

Heeft u ook zo'n kind dat graag wil zien en meemaken wat u allemaal doet? Voor een jong kind valt er ook nog zoveel te ontdekken! Het dagelijks terugkerende ritueel van de tafel klaarmaken en de maaltijd bereiden is bijvoorbeeld heel spannend en zit vol afwisselende handelingen waarbij allerlei attributen en producten worden gebruikt.

Als u de tafel gaat dekken kan uw kind helpen met het neerleggen van het bestek bij de borden. Maak er een spelletje van door opdrachtjes te geven: welk bestek moet bij welk bord? Ligt er nu bij elk bord een lepel? U kunt samen tellen hoeveel lepels of vorken er nodig zijn. Wat moet er nog meer op tafel komen? Welke opscheplepels zijn er nodig?

Helpen als er iets lekkers gebakken wordt, is voor kinderen een feest. Laat uw kind meedoen als u een appeltaart maakt. Het is belangrijk als een kind ziet wat er met de appels gebeurt, hoe het deeg ontstaat, hoe de taart gemaakt wordt, wat je er voor nodig hebt, en vooral hoe het voelt, hoe het ruikt en ... hoe het smaakt natuurlijk!



Een versje: **Appeltaart**  
Elly van der Linden

mama gaat appeltaart bakken  
ik mag helpen, stoeltje pakken  
beetje roeren, lepel likken  
appel aan mijn vorkje prikken  
hoera, de appeltaart is klaar  
dat ruikt lekker, smullen maar!

Een liedje: **Wat schenk ik in?**

Marijke Albers en Marjanka van Maurik

Wat schenk ik voor je in? Li-mo na-de rood of li-mo-  
na-de geel? Wat schenk ik voor je in? Waar in heb je zin?

Peuters vinden het leuk om doen-alsof-spelletjes te spelen. Ze imiteren graag wat u doet: de poppen en knuffels krijgen een slab om en worden gevoerd met een lepel. Als u meespeelt met uw kind ziet u niet alleen hoe leuk en rijk het spel is, maar kunt u gesprekjes voeren en nieuwe elementen inbrengen. De soep is bijvoorbeeld veel te heet dus je moet eerst blazen. De pop heeft geen zin in eten. Wat nu? Of de beer wil zelf zijn boterham smeren. Hoe zullen we hem helpen?

## Voorlezen

Bij de gastouder wordt tijdens het project een speciaal boek over eten en drinken voorgelezen. Dat gebeurt niet één keer maar meerdere keren. Zo leert uw kind het verhaal goed kennen. Maar niets is zo fijn voor uw kind als het thuis ook nog eens door u wordt voorgelezen. Uit hetzelfde boek! Het prentenboek over eten en drinken waar uw kind uit wordt voorgelezen is:



Mylo Freeman | **Aan tafel met Zaza** | Uitgeverij Clavis peuter  
Zaza is een kindje dat aan het koken is in haar keukentje. Als het eten klaar is roept ze: 'Allemaal aan tafel!' Roosje, Mo de slang, mevrouw Bobje, Pinkie en Sjors de giraffe zijn de knuffels van Zaza. Ze komen allemaal eten. Ieder krijgt een bordje, een vork en een lepel. Sommige knuffels krijgen een slab om en Zaza deelt hapjes uit. Mo houdt van groenten maar Sjors heeft niet zo'n zin in eten. Van Zaza moet hij wel een hapje proeven. Maar dan hoort Zaza haar moeder die roept dat het eten klaar is. Nu moet Zaza zelf komen eten. Smakelijk eten, Zaza!

**Nog meer prentenboeken over het thema Eten en drinken om thuis voor te lezen:**

- Kathleen Amant | **Wat eet jij vandaag?** | Uitgeverij Clavis | Een eenvoudig boekje met uitklapbare pagina's
- Betty Sluyzer en Pauline Oud | **Drie haasjes gaan eten** | Uitgeverij Kimio | Een grappig prentenboekje
- Pauline Oud | **Eten met Fien en Milo** | Uitgeverij Clavis | Een prentenboekje met kiesspelletjes
- Betty Sluyzer en Pauline Oud | **Drie haasjes gaan eten** | Uitgeverij Kimio | Een grappig prentenboekje
- Estella Snellen | **Wat de pot schaft** | Uitgeverij Pimento | Een informatief boekje met foto's
- Betty Sluyzer en Pauline Oud | **Tijn in de winkel** | Uitgeverij Kimio | Een prentenboekje
- Eric Carle | **Rupsje Nooitgenoeg** | Uitgeverij Gottmer