

Eetplezier & Bewegingkriebels

Eetplezier & Bewegkriebels

Tips en adviezen

Thema 1: Omgaan met strijd aan tafel.

Een gezellige tafel

Zorg voor gezelligheid aan tafel en focus niet alleen op het eten of het niet eten. Als de focus ligt op het niet eten, dan is er spanning. Kinderen zijn hier heel gevoelig voor. De spanning die ze voelen, kan een kind interpreteren als, "er is iets mis", waardoor ze dus niet gaan eten. Praat over dingen die leuk zijn of die dag gebeurd zijn of over hun favoriete speelgoed, televisieprogramma, dieren etc.

Geniet zelf van het eten en laat dit ook blijken. Hiermee geef je een kind ook het goede voorbeeld. Richt je aandacht op de kinderen die wel goed eten, geef ze een compliment dat ze lekker aan het eten zijn en/of vraag vinden jullie het lekker? Hierdoor leidt je de aandacht van de niet-eter af.

De ouder bepaalt wat het kind eet, het kind zelf hoeveel. Het is belangrijk dat een kind gezonde voeding binnen krijgt, dus een ouder bepaalt wat het kind eet. Als ouder houdt je daarbij wel rekening met eten wat een kind echt niet lust. Eten hoeft niet altijd op, een kind voelt zelf wanneer het genoeg heeft gegeten.

Maak de tafel gezellig, door bijvoorbeeld een leuk tafelkleed te gebruiken, een kleurig bord en bestek waarmee het kind overweg kan. Belangrijk is ook dat de stoel geschikt is voor het kind. Door een hoge stoel te gebruiken kan het kind minder makkelijk van tafel aflopen. Bovendien zit het op de goede hoogte aan tafel.

Voorkom negatieve aandacht, negeer ongewenst gedrag

Zeg niet: "hé eet je worteltjes eens op". Maar zeg bijvoorbeeld: "mmm wat zijn die worteltjes lekker" of "welk diertje vindt wortels ook lekker". Kinderen hebben al snel door dat als het niet (goed genoeg) eet, het aandacht van de ouders krijgt. En aandacht is leuk. Dus bestaat de kans dat een kind de volgende keer weer niet goed eet, want dan krijgt het weer aandacht. Deze negatieve aandacht moet voorkomen worden. Voorkom als ouder dat je in een spiraal van negatieve aandacht geven terecht komt, door het negatieve gedrag te negeren.



De nee fase

Negeren van niet gewenst gedrag werkt positief. Negeren geldt ook voor de nee fase die peuters vaak hebben rond de leeftijd van twee jaar. Als ouders in gaan op het nee van kinderen die niet willen eten, dan krijgt het kind aandacht. En dat is leuk. Dus zeg niet, “papa vind het wel nodig hoor”. Het kind merkt dat het een reactie krijgt op nee en vindt dat uiterst interessant. Papa gaat er namelijk op in. Gewoon niet op reageren, dus negeren is beter. Even later is het kind nee allang weer vergeten.

Van tafel af, is van tafel af

Als een kind echt niet eet, dan gaat het na maximaal 20 minuten van tafel. Stem de tijd af op de leeftijd. (Zet voor jezelf een kookwekker als reminder). Dus maak het aan tafel zitten ook niet te lang, zodat het ook behapbaar blijft voor de kleintjes. Een kind dat net leert aan tafel te eten, houdt het niet zo lang vol om te zitten. Als het kind klaar is met eten mag het best van tafel af. Maar van tafel af, is van tafel af. Het betekent dus einde eten. Hiermee leert het kind dat eten aan tafel gebeurt en niet ergens anders. Ouders kunnen best iets langer blijven zitten.

Eet en drink op vaste momenten aan tafel. Compenseer niet na de maaltijd met een boterham, anders houd je het gedrag in stand. Zeg ook niet dat als een kind niet eet, dat het dan geen toetje, snoepje of koekje mag eten. Anders verbindt het kind eten aan beloning in de vorm van iets lekkers. Beter is het om te zeggen, je kunt nu eten en als we straks klaar zijn is het klaar met eten. Het kan best zijn dat een kind daarna toch honger krijgt. Het is belangrijk om dan toch consequent te zijn en je kind geen eten te geven (ook niet iets kleins). Als ouder ben je verantwoordelijk voor het aanleren van gedrag aan je kind. En als jij je kind dan toch iets geeft leer je het kind, dat als het niet eet later toch nog wel eten krijgt. Een kind heeft van jou als opvoeder grenzen, regels en structuur nodig.



Speelgoed aan tafel? Alleen als uitzondering.

Leuk de tafel niet op met speelgoed. Eten is eten, spelen is spelen. Een keer een stuk speelgoed aan tafel, omdat op hij dit net heeft gekregen, kan natuurlijk wel. Maar laat duidelijk weten dat dit eenmalig is en zorg er ook voor dat het de volgende dag niet meer gebeurt.

Grote en kleine eters

Er zijn grote en kleine eters. De ene dag heeft een kind meer trek dan de andere dag bijvoorbeeld om dat het minder actief is geweest. Kinderen voelen zelf goed aan wanneer ze genoeg hebben gegeten. Ouders kunnen denken dat een kind zijn eigen wil uitprobeert, maar “genoeg is genoeg” bij een kind. Vertrouw op het interne verzadigingsmechanisme. Het bord hoeft dus niet leeg.

Aanbieden van nieuwe smaken

Biedt vaak nieuwe smaken aan: rustig met geduld en zonder dwang. Als kinderen nieuwe smaken moeten leren dan kan het 10 tot 15 keer duren voordat ze eraan gewend zijn. Als een klein kind met zijn tongetje het eten weer naar buiten duwt, denk dan niet mijn kind vindt het niet lekker. Dit is normaal en doen kinderen vaak in het begin. Biedt het eten dan ook in verschillende vormen en herhaaldelijk aan. Als je een product in verschillende vormen en herhaaldelijk hebt aangeboden, kan het natuurlijk ook zijn dat een kind het echt niet lekker vindt. Probeer het dan na een paar maanden nog een keer, smaak verandert namelijk. Wat een kind vorig jaar echt absoluut niet lustte, kan een kind nu wel ineens erg lekker vinden. Denk maar eens terug aan jezelf wat je als kind niet lustte en nu wel. Hoe is jouw smaak veranderd?

En soms eet een kind, het eten ergens anders wel op, bij een vriendje of vriendinnetje. Zien eten, doet eten!

Geef een kind ook de ruimte, om zelf te mogen eten en eten te ontdekken. Voor een kind is het erg leuk om zelf broccoli vast te mogen houden en zo op te eten (dit kan al vanaf 8 maanden). Het boek van Stefan Kleintjes, “kleintjes van 0 tot 4 jaar leren zelf eten” is echt een aanrader.

Aantekeningen:



Thema 2: Lekker spelen en bewegen.

De rol van ouders en meespelen



Het ervaren van plezier aan bewegen en spelen is belangrijk. Kinderen kunnen dit nog beter ontwikkelen als ouders meedoen met spelen. Ouders kunnen hun eigen speelplezier overbrengen op het kind. Kinderen spiegelen zich graag aan ouders en gaan nog meer op in hun spel als hun ouders echt meespelen en hen stimuleren in hun spel en beweegdrang.

Jonge kinderen spelen met alles wat los en vast zit. Niet alleen maar speciaal ontworpen speelgoed spreekt kinderen aan, integendeel haast. Alledaagse materialen zoals kranten, doosjes, bakjes, ballen, onderzetters, wasknijpers en dergelijke worden graag gebruikt om mee te spelen. Probeer eens met dit soort materiaal kinderen uit te dagen tot bewegen. Creativiteit is van belang. Maar ouders zullen ook merken dat ze zelf steeds meer materiaal gaan ontdekken waarmee kinderen heerlijk kunnen spelen en bewegen. Ga als ouder in op wat kinderen doen. Bied alternatieven als kinderen met verboden spullen willen spelen. Beloon kinderen als ze het alternatief gebruiken.

Vrij spel

Vrij spel kenmerkt zich doordat het kind materiaal krijgt en zelf kan bepalen wat het ermee doet. Het kind is dan zelfstandig bezig en speelt op zijn eigen niveau. Het kind ontdekt de wereld om zich heen en ontwikkelt zich daardoor. Ouders kunnen dit faciliteren. Ouders zorgen dat er bewegingsmogelijkheden zijn: ruimte en materiaal afgestemd op de leeftijd van het kind.



Belang van bewegen voor baby en dreumes (0-1½ jaar)

Vóór de geboorte beweegt een baby al in de buik. Denk maar eens aan duimzuigen, bewegen van beentjes en openen en sluiten van de handjes. Na de geboorte gaat de zwaartekracht een rol spelen en moet het kindje de bewegingen opnieuw gaan leren. Bewegend leert hij zichzelf en de wereld kennen.

De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al in de eerste zes maanden van het leven gelegd. Een baby zal tijdens het spelen zijn coördinatie en spierkracht moeten ontwikkelen en bereidt zich op die manier voor op omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen.

Dit gebeurt spelenderwijs, maar altijd bewegend!

Elk kind heeft dus een goede motoriek nodig om te kunnen spelen.

Een goede kwaliteit van bewegen is belangrijk, belangrijker zelfs dan het tijdstip waarop een kind gaat zitten of lopen. Per kind is dat ook verschillend en afhankelijk van de mogelijkheden die het kind in zich heeft en die het geboden krijgt. Belangrijk is dat het kind zijn eigen ontwikkelingstempo bepaalt.

Veel beweging is belangrijk voor een kind en geeft hem de mogelijkheid om:

- Veel ervaringen op te doen tijdens het spelen. Deze ervaringen zullen weer invloed hebben op andere ontwikkelingsgebieden, zoals het contact kunnen maken met andere kindjes en het leren praten.
- Zich vrijer te bewegen. Je kindje zal meer durven, is minder angstig en doet daardoor meer positieve ervaringen op.

Je kunt een kind uitdagen tot bewegen door veel variatie aan te bieden in:

- Houdingen (bijvoorbeeld rugligging, buikligging en zit)
- Omgeving (box, bedje, speelkleed, op de arm, in de tuin)
- Materialen (op de leeftijd afgestemd speelgoed; bijvoorbeeld bewegend speelgoed vanaf ± 6 maanden, klautermogelijkheden)

Elke baby en elke dreumes moet de tijd en de mogelijkheden krijgen om zich al bewegend te kunnen ontwikkelen. Je kunt als ouder je kind begeleiden in het ontwikkelen van een goede kwaliteit van bewegen.

Belang van bewegen voor peuters (1½-4 jaar)

Voor je peuter is bewegen heel belangrijk. Peuters hebben plezier in spelen en bewegen. En veel bewegen is van belang om dagelijkse dingen uit te voeren, zoals tanden poetsen, op een stoel klimmen. Maar bewegen heeft ook grote invloed op de totale ontwikkeling van je peuter: lichamelijk, sociaal, emotioneel en verstandelijk. Het is dus belangrijk om je peuter veel te laten bewegen, spelen en laten ontdekken, zowel binnen als buiten. Kleine kinderen kunnen ook vaak meer dan je denkt. Geef ze ruimte om te leren en te ontdekken en houd daarbij goed de veiligheid in de gaten.

Beweegtips voor baby's

0-3 maanden

Kenmerken

De zintuigen van je baby staan deze eerste drie maanden centraal. Pasgeboren baby's kunnen tot op 20 centimeter scherp zien en vinden het leuk om naar grote, ronde vormen te kijken. Na een paar weken herkennen baby's de stem van hun ouders en reageren ze daarop. In deze eerste maanden reageren baby's sterk op geluiden; een rustig muzikje kan een baby daarom helemaal kalmeren. Omdat je baby nog erg klein is moet je nog best voorzichtig met je baby omgaan. Toch kunnen knuffelen, aanraken en lieve woordjes zeggen al hele dingen zijn om in de eerste maanden te doen.

Spelletjes

- Leg je baby met z'n buik op jouw buik en laat hem z'n hoofdje optillen.
- Maak (voorzichtig) fietsbewegingen met de beentjes van je baby.
- Maak geluidjes (met bijvoorbeeld een rammelaar) om te zien of je baby het geluid volgt.
- Masseer je baby.
- Vertel een verhaaltje met verschillende klanken aan je baby.

3-6 maanden

Kenmerken



De zintuigen van je baby zijn nu volledig ontwikkeld. Door te lachen, huilen of boos te worden kan een baby aangeven wat hij wel en wat hij niet leuk vindt. Je baby leert nu zijn eigen lichaam beter kennen door bijvoorbeeld met de handjes te spelen of er op te sabbelen. Rond 5 maanden kan je baby dingen pakken die in zijn bereik liggen en die in de mond stoppen om er op te sabbelen.

Spelletjes

- Doe de geluiden na die je baby maakt (brr- en pff- geluiden).
- Sla zachtjes tegen voorwerpen aan die geluiden maken (mobile, babygym).
- 'Tekenen' met je vinger zachtjes op de buik van de baby en herhaal dit een aantal keer.
- Zing een liedje met je baby terwijl hij zittend tegen jouw knieën steunt (zelf zit je ook).
- Rammel samen met voorwerpen die geluid maken (rijst in een bekertje bijvoorbeeld).
- Houd je baby hoog in de lucht en laat hem voorzichtig rondjes 'vliegen'!

6-9 maanden

Kenmerken

De wereld van je baby wordt steeds groter en je baby zal steeds meer op 'verkenning' uitgaan. Het pakken van voorwerpen wordt gemakkelijker en je baby zal proberen om alle voorwerpen eens te 'proeven' door ze in zijn mond te steken. Je baby zal steeds beweeglijker worden en zelf proberen te bewegen of te zitten.

Spelletjes

- Leg je baby op de grond en trek hem voorzichtig aan zijn handjes overeind (zitten).
- Zing een liedje waarbij je samen met je baby bewegingen moet maken (een damespaard of klap eens in je handjes bijvoorbeeld).
- Laat iemand je baby vasthouden terwijl hij achter op je rug zit en de kamer rond rijdt (paardje spelen).
- Lees een boekje voor en maak daarbij duidelijke klanken (koe = loeien enzovoorts).
- Kriebel je baby zachtjes in zijn nekje of op zijn buikje.

9-12 maanden

Kenmerken

Je baby ontwikkelt zich steeds verder en kan nu een aantal voorwerpen van elkaar onderscheiden. Dingen nadoen vinden baby's in deze maanden erg leuk; zo kan een baby het leuk vinden om mama te helpen bij het opruimen. Je baby gaat nu steeds meerkletsen; echte verhalen kan de baby nog niet vertellen maar hij doet wel hard zijn best.

Spelletjes

- Rol een voorwerp door de kamer en laat je baby hier achteraan kruipen
- Laat je baby steeds kleinere dingen oppakken (stukjes brood bijvoorbeeld); hij zal proberen dit met duim en wijsvinger te doen.
- Ga lekker met je kind in bad en speel met badschuim.
- Vertel je baby dingen over de omgeving (bijv: 'kijk, dat is een bril' enz.)
- Laat een grote toren met blokken omvallen.
- Speel samen met een rolletje toiletpapier.
- Verstopt voorwerpen en laat ze zoeken door je baby.
- Leg speelgoed van je baby niet altijd binnen handbereik, laat hem er kruipend, tiggerend of lopend naar op zoek gaan.

Beweegtips voor peuters

- Je peuter leert meer van een spelletje door nadoen, dan van uitleg door te praten. Gewoon voordoen is het beste.
- Je peuter leert bewegen door uitproberen, nadoen en herhalen. Speel spelletjes en zing liedjes, daarom een paar keer achter elkaar, je peuter zal je proberen na te doen.
- Je peuter kan nog geen ingewikkelde bewegingen maken. Zorg ervoor dat de spelletjes eenvoudig zijn. Maak grote bewegingen die hij door imitatie kan nadoen.
- Je peuter beweegt nog met zijn hele lichaam. Laat je peuter daarom lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Allemaal bewegingen waarbij je peuter zijn hele lichaam gebruikt.
- Maak gebruik van verschillende losse materialen (zachte ballen, pittenzakjes, lege frisdrankflessen met de dop erop, hoepels, doeken, knijpers). Je peuter gaat vanzelf op ontdekkingstocht.
- Geef makkelijke en korte opdrachtjes, laat je peuter zelf ontdekken wat hij met het materiaal kan doen. Bijvoorbeeld: wat kun je met deze pittenzak doen? Probeer maar eens.
- Speel met je peuter zoveel mogelijk buiten. Ook bij wat slechter weer. Buitenlucht is gezond en je peuter heeft de ruimte om lekker te rennen.
- Speel zelf mee, daarmee daag je je peuter uit tot spelen en bewegen. Peuters vinden het leuk als papa of mama met hem meedoet.
- Probeer een spelletje te spelen door gebruik te maken van je peuter zijn fantasie. Hij leeft in een wereld van sprookjes en fantasie. Je peuter zal het spelletje hierdoor sneller begrijpen. Papa wordt een grote leeuw en gaat op zoek naar een speelkameraadje, mama wordt een auto en je peuter mag meerijden, de poef wordt een boot en de bank wordt een vliegtuig.



Kort tips:

- Biedt alternatieven aan als iets niet kan of mag, bijvoorbeeld ander materiaal, andere ruimte of een andere activiteit. En beloon het kind als het gebruik maakt van het alternatief.
- Speelgoed is leuk, maar doseer, zodat het spel niet te chaotisch wordt.
- Houd het spel van je kind goed in de gaten en begeleid het positief.
- Bevorder het spel met behulp van kleine aanpassingen.
- Tip; als kinderen willen bouwen, lakens, wasknijpers en grote dozen, zijn heerlijk materiaal om mee te spelen. Speelgoed wat niet kant en klaar is stimuleert de fantasie en de creatieve ontwikkeling van kinderen. Hierdoor leren kinderen oplossingsgericht denken.

Aantekeningen

Thema 3: Voorbeeldfunctie van ouders.

Kopieergedrag van ouders

Kijken we naar eten, dan is er een relatie tussen wat ouders eten en wat hun kinderen eten. Dit geldt vooral voor vet- en energie- inname. Als ouders een vies gezicht trekken bij de groenten of de groenten zelf opzij leggen, dan is het te verwachten dat kinderen dat ook gaan doen. Als kinderen hun ouders smakelijk gezond zien eten, dan is het niet moeilijk voor te stellen dat kinderen dit gedrag kopiëren. Dit geldt ook voor beweeg gedrag. Als ouders zelf veel televisie kijken, dan zullen kinderen dit ook doen. Het is eenvoudiger een kind te laten doen wat jij **DOET**, dan een kind te laten doen wat jij **ZEGT**. Goed voorbeeld doet goed volgen.

Kort samengevat:

1. Wees je bewust van het voorbeeld dat je voor je kind bent.
Zowel goede als slechte gewoontes neemt een kind over.
2. Laat aan je kind zien wat je bedoelt. In plaats van het te vertellen.
3. Eet zelf je eten met smaak op.
4. Beweeg zelf lekker veel, vertel daarover en laat zien wat je gedaan hebt.



Aantekeningen

Thema 4: Straffen en belonen.

Verboden voedsel is extra aantrekkelijk.

Er zijn aanwijzingen dat ongeremd eetgedrag van volwassenen vaak samengaat met herinneringen aan opgelegde beperkingen, gegeven beloningen en straffen uit de kindertijd. Verboden voeding wordt extra aantrekkelijk, waardoor overeten zich voordoet als het voedsel voorhanden is. Verbieden werkt dus niet.

Boontjes zijn vies, want als ik ze opeet krijg ik een ijsje

Een kind dat te horen krijgt, als jij je boontjes opeet dan krijg je een ijsje, kan hierdoor aanvoelen dat boontjes iets naars zijn. Blijkbaar zijn boontjes zo naar dat het opeten ervan een beloning verdient. De boontjes krijgen hierdoor een negatieve lading mee en het ijsje een positieve lading.

Maak afspraken over wanneer snoepen.

Het is beter om afspraken te maken over wanneer een kind een snoepje krijgt of wanneer het televisie mag kijken dan te zeggen misschien krijg je straks een snoepje of misschien mag je straks televisie kijken. Als je dit doet, blijft het kind zeuren om dat snoepje of dat hij televisie mag kijken. Het is belangrijk om consequent te zijn. Het is wel zo dat kleine kinderen geen besef hebben van tijd, dus maak de tijd inzichtelijk voor hen of zeg gewoon nee. En wees ook consequent in je nee.

Belonen met snoep

Als je een kind zijn gedrag beloont met snoep door te zeggen “je was lief, dus je hebt nu een snoepje verdient”, koppel je van jongs af aan snoep aan emoties. Dit geldt ook als je een kind een snoepje geeft als troost. Later zal een kind, als hij/zij volwassen is, zich ook gaan belonen met snoep. Je kunt een kind ook belonen door een knuffel of een aai over zijn bol of met positieve aandacht door samen te spelen en/of bewegen.

Aantekeningen

Thema 5 Televisie kijken en computeren

Eén op de tien peuters heeft een eigen televisie op de slaapkamer. 22% van de peuters mag zelf bepalen wanneer het televisie kijkt en 9% bepaalt zelf hoe lang. Als een kind zelf een televisie op de slaapkamer heeft dan betekent dit voor de ouder dat je geen controle hebt over wat een kind kijkt.

Hoe goed of slecht is televisie voor opgroeiende kinderen?

Onderzoekers blijven het met elkaar oneens over wat de werkelijke invloed is van televisie op de ontwikkeling van kinderen. Duidelijk is wel dat televisie goed, maar ook schadelijk kan zijn voor kinderen. Zo kunnen kinderen door televisie veel leren over de wereld om hen heen. Ze zien andere mensen, andere landen, dieren en gebeurtenissen waar ze anders niet mee in aanraking zouden komen. Televisie kan hun fantasie stimuleren en helpen te ontspannen na bijvoorbeeld een drukke dag op school. Maar lang niet alle televisieprogramma's zijn van goede kwaliteit of geschikt voor kinderen. Van sommige programma's kunnen kinderen in verwarring raken of zelfs angstig worden.

Tip 1

Blijf in de buurt zodat je kunt ingrijpen als je kinderen iets zien wat niet geschikt voor ze is en zorg ervoor dat een kind geen eigen televisie op de slaapkamer heeft.



Tip 2

Houd eens een weekje bij hoeveel tijd je kind nu precies besteedt aan televisie kijken. Een goede richtlijn voor kleuters kan zijn een half uur tot 3 kwartier per dag. Daar tegenover staat dan weer een half uur tot 3 kwartier lichaamsbeweging als fietsen of wandelen, of actief spel. Zo houd je een goede balans. Voor jonge kinderen is uitrusten ook samen met mama of papa een boekje lezen.

Tip 3

Zorg voor vaste regels over wanneer er tv gekeken mag worden en hoe lang. Als ouder kun je een sturende rol vervullen in het televisie kijken van je kind. Bijvoorbeeld door te bepalen wanneer je kinderen mogen kijken en wat ze wel of niet mogen zien. Als je nieuwe regels voor televisiekijken wilt instellen, doe dat dan in samenspraak met de kinderen. Pak bijvoorbeeld de tv-gids erbij en overleg over wat ze in ieder geval willen zien. De regel kan dan zijn: we bekijken alleen de uitgekozen programma's. Een goede regel is ook: de televisie blijft uit als er andere dingen te doen zijn.

Tip 4

Laat een kind maximaal een half uur per dag tv kijken of gewoon geen televisie kijken. Voor ouders van jonge kinderen kan het soms wennen zijn om het aantal uren tv kijken terug te brengen vanwege het eigen kijkgedrag. Probeer dan vooral te kijken als de kinderen in bed liggen. Gezinnen die bewust minder tv zijn gaan kijken, melden dat er meer met elkaar wordt gepraat, spelletjes gedaan en dat oude hobby's weer worden opgepakt.

Tip 5

Hoe goed een programma ook is, televisie kijken blijft toch altijd een passieve bezigheid die ten koste gaat van andere dingen. Kinderen die veel tv kijken, missen kansen om andere leuke of belangrijke dingen te doen, zoals lekker (buiten) spelen of met andere kinderen op te trekken. Stimuleer je kind ook om die dingen te doen.

Tip 6

Laat een kind een uur voordat hij/zij gaat slapen geen tv kijken of computeren (spelletjes). En laat een kind niet voor de tv eten. Hierdoor koppelt het kind namelijk televisie kijken aan eten.

Thema 6: Kinderen betrekken bij

Helpen in de keuken

Bijna alle (kleine) kinderen krijgen een fase waarin ze hun moeder of vader graag willen helpen. Laat kinderen meehelpen, dit vergroot namelijk de eigenwaarde van het kind! Betrek kinderen bij het bereiden van het eten. Laat kinderen komkommer snijden of een andere groente. Vaak zie je dan, terwijl ze aan het snijden zijn, ondertussen snoepen van de komkommer. Lekker gezond bezig zijn dus.



Laat ze helpen met kleine klusjes in de keuken. Laat ze de tafel dekken, of gezellig maken (op hun eigen manier). Tijdens de maaltijd kan een kind ook helpen. Een kind zal het misschien niet direct goed doen, maar “van proberen kunnen ze leren!” en vaak hebben ze ook hun eigen manier. Dit is ook goed.

Aantekeningen