

Eten is leuk!

Uitdagende en leerzame activiteiten voor 0-4 jarigen

Inclusief tips en kennis voor de pedagogisch professional
en drie smakelijke recepten om met de kinderen te maken

Eten is leuk!

I N H O U D . .

Even vooraf..	4-5
BABY-DREUMES ACTIVITEITEN	
Inrichting ruimte Ontdekken!	7
Verven met groenten	8
Appels in water	9
Yoghurt	10
Pannen en deksels	11
Doperwtten	12
Vingers, voedsel en verf	13
Waar is het nu?	14
	15
PEUTER ACTIVITEITEN	
Inrichting ruimte	17-18
Memory	19
Pitjes	20
Kijken, voelen, ruiken..	21
Rara..	22
Parcours	23
Speurtocht	24
Verven met spaghetti	25
Groenten en fruit boek	26
Pop of beer eet	27
De markt	28
Wat kan ik er mee	29
RECEPTEN	
Choco mousse	31
Bananenboot	32
Wrap chips	33
Tot slot..ouderbetrokkenheid	34-35
Begeleidende brief ouders	36
Tot stand koming	37
Dank je!	38
Literatuur	39
BIJLAGEN	
Spelletje: Memory	
Spelletje: Speurtocht	
Eigen ideeën	



Activiteit 1: Ontdekken!

Benodigheden

- Stukken groenten en fruit met verschillende texturen zoals een stekelige kiwi, gladde pompoen of courgette, hobbelige broccoli of ruwe kokosnoot

Doelen

- **Zintuiglijke ontwikkeling:** Door de groenten en fruit vast te houden, voelen kinderen bijvoorbeeld hoe glad een banaan is of hoe ruw een kokosnoot aanvoelt. Zo leren ze op een speelse manier verschillende structuren en materialen kennen.
- **Motorische ontwikkeling:** Het oppakken, vasthouden of laten rollen van de grote stukken groenten en fruit helpt kinderen hun handen sterker te maken en beter te leren bewegen. Het stimuleert ook hun coördinatie, bijvoorbeeld wanneer ze iets willen grijpen en verplaatsen.
- **Zelfstandig leren ontdekken:** Kinderen worden aangemoedigd om zelfstandig te experimenteren en oorzaak-gevolg relaties te begrijpen, zoals wanneer ze een groente aanraken die vervolgens wegrolt.
- **Voedingsbewustzijn:** De kinderen worden nieuwsgierig gemaakt naar diverse soorten voeding.

Activiteit

Vorbereiding- Was op voorhand de groenten en fruit zodat je meteen aan de slag kunt.

Uitvoering- Laat de kinderen verschillende veilige, grote stukken groenten en fruit ontdekken, zoals een hele banaan, een halve of hele kokosnoot, of een pompoen. Observeer wat ieder kind ermee doet en geef ze de ruimte om op hun eigen tempo te ontdekken.

Voer de activiteit op de grond uit, zodat ze volop bewegingsvrijheid hebben, wat het ontdekken en de motoriek extra stimuleert.

Afronding met de dreumesen-Laat de dreumesen helpen bij het opruimen door de groenten en fruit in een bak te leggen terwijl je de namen benoemt. Moedig hen daarna aan om zelf hun handen te wassen.

TIPS

Eetmomenten zijn ook leermomenten. Gebruik niet alleen activiteiten, maar ook eetmomenten om te praten en interactie te hebben met de baby. Door met de baby te praten, leert hij of zij nieuwe woorden en geluiden kennen. Dit stimuleert de taalontwikkeling en helpt de baby beter te luisteren en te begrijpen. Bovendien versterkt het praten de band tussen jou en de baby, waardoor hij of zij zich veilig en vertrouwd voelt.



Activiteit 9: Pop of beer eet

Benodigheden

- Knuffels of poppen (van thuis)
- Kleine hapjes echte groenten of fruit (bijvoorbeeld stukjes pompoen, een kleine beetje geprakte-gekookte groenten of stukjes gestoomde broccoli)
- Bakjes, lepels en vorken voor het serveren van het eten
- Slabbetjes voor de knuffels
- Wasdoekjes of een kleine washand voor elk kind

Doelen

- **Sociale-emotionele ontwikkeling:** Door de interactie met andere kinderen en het delen van eten leren de kinderen hoe ze samen kunnen spelen en delen.
- **Empathie:** Het voeren van hun knuffels helpt kinderen om zorgzaamheid en empathie te ontwikkelen.
- **Taalontwikkeling:** Door te benoemen wat een kind doet en het voedsel te benoemen, stimuleer je zowel de taalontwikkeling als de uitbreiding van de woordenschat van de kinderen.
- **Motorische ontwikkeling:** Het hanteren van kleine stukjes voedsel en bestek helpt bij de ontwikkeling van de fijne motoriek. Kinderen oefenen in het vasthouden en bewegen van de bestekken, wat bijdraagt aan de coördinatie en controle van hun handbewegingen.
- **Zelfzorg en hygiëne:** Het schoonmaken van hun knuffels na het voeren leert kinderen over persoonlijke hygiëne en het belang van schoonmaken na het eten.
- **Blootstelling:** Tijdens deze activiteit komen kinderen op een speelse manier in contact met groenten en fruit. Ze ontdekken de structuur en kleur terwijl ze ermee spelen. Dit zorgt voor een positieve en leuke kennismaking.

Activiteit

Vorbereiding- Stuur een week voor de start van de activiteit een bericht naar de ouders met het verzoek om een knuffel of pop mee te geven die vies mag worden. Richt, voorafgaand aan de uitvoering, een lage tafel in met bakjes gevuld met hapjes (zowel gepureerd als stukjes) en zet kindvriendelijk bestek en slabbers voor elke pop of knuffel klaar.

Uitvoering- Tijdens deze activiteit mogen de kinderen hun lievelingsknuffel of pop van thuis voeren. Dit zorgt voor een veilig gevoel, waardoor ze makkelijker nieuwe dingen durven aanraken of proeven. Het maakt leren eten leuker en minder spannend.

Nodig de kinderen uit bij de tafel en vertel hen dat hun knuffel het misschien ook spannend vindt om groenten en fruit te proberen. Leg uit dat er zoveel te ontdekken is aan kleuren, vormen en smaken en dat samen leren juist extra leuk is!

Moedig de kinderen aan om hun knuffel een slabber om te doen en spelenderwijs hapjes te geven, zoals: "Geef jij je pop een stukje broccoli?" Benoem wat de kinderen doen, en stimuleer hen om te experimenteren en de bakjes te delen. Als een kind zelf van de hapjes wil proeven, moedig dit positief aan, omdat het hen helpt nieuwe smaken en texturen op een ontspannen manier te ontdekken.

Geef ook ruimte aan kinderen die liever eerst observeren, zonder druk om direct mee te doen.

Afronding- Maak samen de knuffels schoon met een washandje en ruim daarna op. Laat ze als laatste zelf de handen wassen.



Inrichting ruimte

Inrichting als derde pedagoog

De omgeving – de ruimte en de materialen – is de **derde pedagoog** en speelt een cruciale rol in het stimuleren van het leerproces, de creativiteit en de ontdekkingsdrang van kinderen. Met uitnodigende materialen en een doordachte aankleding kunnen kinderen hun spel verrijken, hun fantasie de vrije loop laten en waardevolle leerervaringen opdoen rondom het thema. In de volgende tips ontdek je hoe je de ruimte extra kunt aankleden om bij te dragen aan een speelse en leerzame omgeving.

Let op: Niet alle tips hoeven uitgevoerd te worden. Kies wat het beste past bij jouw groep en ruimte. Om overprikkeling te voorkomen, hang items op een paar vaste plekken bij elkaar. Verspreid ze niet door de hele ruimte. Zo blijft de omgeving overzichtelijk en rustgevend voor de kinderen.

• Bestaande huishoek naar 'kleine chefs'

- Voeg echt keukengerei toe, zoals houten lepels, pannenlappen en oude pannen, om het spel nog realistischer te maken. Misschien vind je leuk materiaal bij de kringloop. Hoe realistischer de materialen, des te meer worden kinderen aangespoord tot verbeelding en creativiteit.
- Gebruik plastic of houten modellen van voedsel, zoals groenten, fruit en brood, voor veilig en educatief spel.
- Hang foto's op van kleurrijke marktkramen of supermarktgangpaden gevuld met verse groenten en fruit, zodat kinderen deze herkennen en erdoor geïnspireerd raken in hun spel.
- Plaats een plastic afwasbak, een afwasborstel en stoffen theedoeken in de speelhoek, zodat kinderen ook het afwasproces kunnen nadoen.
- Print foto's van verschillende voedselsoorten, zoals bonen, rijst, kokosnoten en tomaten, op dikker papier en lamineer ze. Kinderen kunnen deze kleurrijke afbeeldingen gebruiken in rollenspellen, waarbij ze bijvoorbeeld doen alsof ze koken of een maaltijd samenstellen.
- Voeg af en toe bakjes met grote ongekookte pasta, spliterwtten of rijst toe aan de huishoek. Onder begeleiding kunnen de kinderen hiermee 'koken'. Zet daarnaast kleine stoffen boodschappentassen en lege verpakkingen van echte producten neer, zoals yoghurtbekers of fruitnetjes, zodat ze hun eigen boodschappen kunnen 'doen'.

• Praat foto's

Om kinderen spelenderwijs meer te leren over gezonde voeding, kun je foto's van groenten en fruit ophangen op plekken waar ze veel tijd doorbrengen, zoals boven het verschoonkussen (tegen het plafond, net als bij de tandarts) en bij de eettafel. Zo kun je er tijdens het verschoonen of eten gemakkelijk over praten. Kinderen kunnen zelf beginnen over wat ze zien, of jij kunt het gesprek starten. Dit maakt elk moment een kans om iets nieuws te leren over eten en helpt hen gezond eten leuk en interessant te vinden.

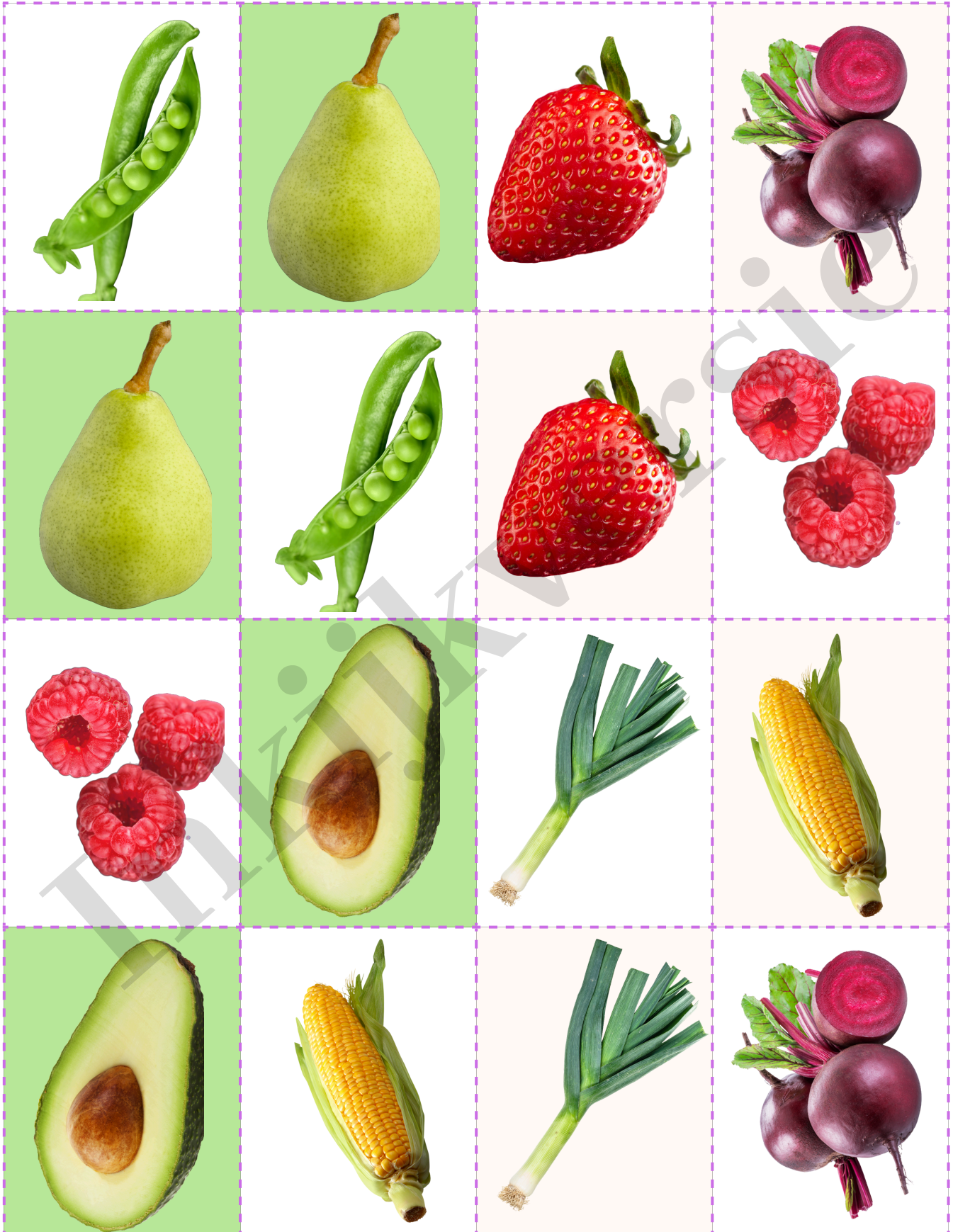
Plaats ook op een grote wand afbeeldingen of foto's van kinderen die eten, tuinieren of boodschappen doen. Je kunt deze afbeeldingen en foto's van internet halen, printen en lamineren, zodat ze stevig en duurzaam zijn.

Recepten



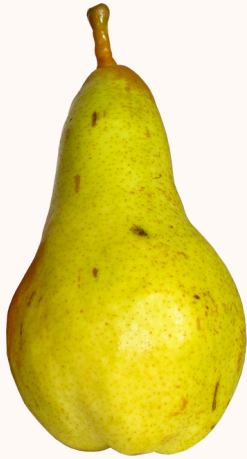
Memory

Lamineer, knip uit en spelen maar..





Van een banaan krijg
je energie, zodat je
goed kunt rennen



Van een peer kan je
beter poepen



Van een walnoot
kan
je beter
nadenken



Broccoli houdt je
botten sterk