

# Hoe kunt u aansluiten bij het thema?

2½-4

## Kijkje in de groep

- In kindercentra wordt meestal een vast liedje gezongen voor het eten. Vraag aan de pedagogisch medewerkers welk liedje er bij uw kind in de groep gezongen wordt. Zing dit liedje ook eens thuis voor het begin van de maaltijd. Zingt uw kind het liedje al helemaal zelf?

## Samen een klusje doen

- Maak thuis ook eens iets lekkers met uw kind. Bak samen koekjes en laat uw kind helpen door het deeg te kneden en vormpjes uit te steken. Of maak spiesjes door samen met uw kind stukjes fruit, komkommer, kaas of worst aan een prikker te doen. Wanneer u thuis activiteiten herhaalt die uw kind in het kindercentrum heeft gedaan, zal uw kind ze herkennen, er handiger in worden en er steeds meer plezier in krijgen.
- Betrek uw kind zoveel mogelijk bij huishoudelijke klusjes zoals koken, tafel dekken en afruimen. Laat hem de aardappels, die u geschild heeft, in de pan doen of laat hem tomaatjes door de sla roeren. Of geef uw kind kleine opdrachtjes, zoals voor iedereen een beker op tafel zetten. Met zo'n opdrachtje leert uw kind spelenderwijs tellen. Hij moet goed nadenken of er evenveel bekers als mensen zijn. Laat merken dat u het fijn vindt dat uw kind meehelpt. Dit stimuleert hem om u vaker te helpen.

## Samen praten

- Praat veel met uw kind terwijl u bezig bent. Op die manier betreft u uw kind bij wat u aan het doen bent. Stel tussendoor ook vragen aan uw kind, zodat er een gesprek ontstaat. Bijvoorbeeld: 'Proef je een stukje tomaat? Vind je het lekker?'

## Spelen

- Laat uw kind, wanneer u zelf aan het koken bent, meedoen met een kinderfornuisje en eigen pannetjes. Of geef uw kind een gewone pan en een pollepel om net te doen alsof hij zelf ook aan het koken is. Praat met uw kind over wat hij aan het doen is. Stimuleer de fantasie van uw kind door mee te spelen in het spel van uw kind. Vraag bijvoorbeeld: 'Wat ben je aan het koken?' 'Voor wie kook jij al dat lekkers?'
- Laat uw kind een afwasje doen met een paar plastic bekers en borden, of met zijn eigen poppenserviesje. Doe dit eventueel buiten als het mooi weer is, zodat het niet geeft als uw kind knoeit met sop en water.

## Ontdekken

- Laat uw kind regelmatig nieuwe dingen proeven. Uw kind moet eerst aan elke nieuwe smaak wennen. Laat uw kind nieuwe smaken daarom een aantal keer proeven, ook al vond hij het de eerste keer niet lekker. Dwing uw kind niet tot eten, maar probeer van het eten vooral een gezellige bezigheid te maken.
- Laat uw kind ruiken aan verschillende etenswaren. Wat vindt uw kind lekker ruiken en wat niet?

