

Eten en Drinken

Het Piramide-project waar we nu mee aan de slag gaan, gaat over eten en drinken. We beginnen met wat kinderen meemaken als er boodschappen worden gedaan en als er eten wordt klaargemaakt. Waar kun je welke producten kopen, hoe heten ze, wat voor kleur hebben ze, maar ook hoe smaken ze? Is het groente of fruit? We gaan zelf een smoothie maken, we spelen in onze eigen supermarkt, we maken ons eigen boodschappenlijstje en zingen liedjes.

Themaboek

Het themaboek dat deze weken centraal staat: "Rupsje Nooitgenoeg" van Eric Carle.

Rupsje Nooitgenoeg komt op een dag uit een eitje gekropen en gaat op zoek naar eten. Hij eet zich dwars door appels, peren en ander fruit heen maar hij heeft nog steeds niet genoeg gegeten. Hij knabbelt nu aan allerlei lekkers zoals een worst, een stukje kaas een zure bom en chocoladecake. Die avond heeft hij pijn in zijn buik. De volgende dag snoept hij alleen van groene blaadjes tot hij genoeg heeft en een cocon maakt. Na een tijdje kruipt hij uit zijn cocon en is hij een prachtige vlinder geworden.



Woorden die dit thema aanbod komen

Eten, mmm (lekker), lekker, de hap, de kaas, de worst, de appel, het eitje, de rups, de peer, de aardbei, de sinaasappel, (een) stuk, de honger, klein, groot, dik, de vlinder, het ijsje, groeien, dwars doorheen, het gaatje, hongerig, genoeg, de pruim, de lolly, de meloen, likken, knabbelen, het lekkerst, smaken.

Liedjes die we zingen

Smakelijke eten, smakelijk eten.

Smakelijk eten, smakelijk eten

Eet maar op, drink maar op

Dat zal lekker smaken, dat zal lekker smaken

hap, hap, hap, slok, slok, slok.

Melodie van Berend Botje ging uit varen.

1,2,3,4,5,6,7

Waar is het kleine rupsje gebleven?

Voor de boom, achter de steen?

Nee, hij beet door een appel heen

Hap, hap, hap, smullen maar...

Appels, peren, pruim en taart

Een plakje kaas en een stuk meloen...

En... tot slot een blaadje groen!



Tips voor thuis

Laat jouw kind meehelpen met dingen die het veilig kan doen. Zet een stevige stoel bij het aanrecht om op te staan. Eventueel leg je een stuk plastic onder de stoel om het grootste geknoei en gespat op te vangen. Geef je kind een schort voor of trek een te groot oud T-shirt over de kleren aan. Verzin wat je je kind kunt laten doen: wassen, pellen, roeren, scheppen, zeven en mengen. Als je steeds goed voordoet hoe dat gaat en je 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 jouw 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 jouw kind nieuwsgierig in de keuken komt kijken, vertel dan uitgebreid wat je aan het doen bent. Jouw kind hoeft niet alle woorden te begrijpen maar elk woord dat je 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 je kunt vertellen als je een ei breekt om het eiwit en het eigeel te scheiden, of als je een ei gaat koken of bakken.

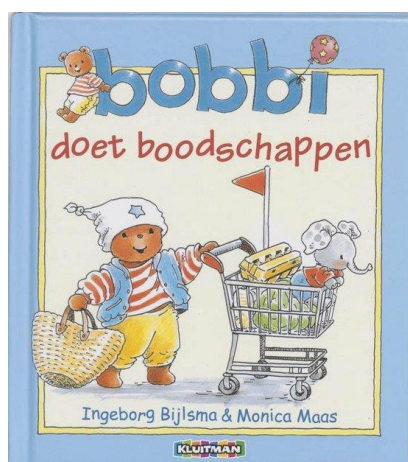


Misschien is jouw kind gewend om met je mee te gaan naar de supermarkt. Of gaat je meestal alleen boodschappen doen? Hoe dan ook, het is leuk en belangrijk voor je kind als het mee mag inkopen doen voor de maaltijden. Dat begint al bij het maken van het boodschappenlijstje. Jouw kind ziet wat de functie is van schrijven en begrijpt dat de kriebeltjes die je op papier maakt iets te betekenen hebben. In de winkel helpt het lijstje om te weten wat je gaat kopen. Laat jouw 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 jouw 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 jouw kind de taakjes die het veilig en zelfstandig kan doen. Dat is niet alleen goed voor het contact met jouw kind, maar het leert er ook veel van.

Jouw peuter is in de fase dat hij veelvuldig zal zeggen: 'zelf doen!' Ook aan tafel zal dat regelmatig enthousiast worden verkondigd. Net als op de peutergroep voelt jouw kind zich het best als het kan proberen wat het zelf al kan. En natuurlijk kost dat tijd en energie want zijn motoriek en coördinatie hebben nog heel wat training nodig voordat de yoghurt en de soep zonder geknoei goed in zijn mond terecht komen.

Boeken die u met uw peuter kunt lezen/bekijken:



"Aan tafel met Zaza";
"Bobbi doet boodschappen";
"Anna eet graag fruit";

Mylo Freeman
Ingeborg Bijlsma
Kathleen Amant

YouTube kijk tip

Aflevering van het zandkasteel → koken en bakken,
[klik hier voor het filmpje "koken en bakken"](#)

Aflevering van het zandkasteel → boodschappen,
[klik hier voor het filmpje "boodschappen"](#)

YouTube → Rupsje Nooitgenoeg,
[klik hier voor het filmpje van rupsje Nooitgenoeg](#)

