

Ouderbrochure 'Wat eten we vandaag?'

'Wat eten we vandaag?' is misschien ook bij u thuis een vraag die u dagelijks hoort als u gaat koken. En het is waarschijnlijk een vraag die u zelf ook regelmatig bezighoudt. In ieder gezin zijn veel momenten waarop iets gegeten en gedronken wordt en al dat eten en drinken moet in huis worden gehaald. Uw kind gaat wel eens mee als u boodschappen doet of het ziet hoe u de inkopen in de kasten en koelkast opbergt. Vast en zeker weet uw kind heel precies waar alles thuishoort. En ook wat er op de tafel moet komen bij het tafeldekken voor de broodmaaltijd of de warme maaltijd. Als u gaat koken wil het u vast soms graag een handje helpen. Hoewel dat niet altijd even handig is of u extra tijd kost, het kan wel heel gezellig zijn! En uw kind steekt er een heleboel van op.

Er zijn kinderen die veel interesse hebben in wat er gegeten en gedronken wordt. Ze hebben altijd wel zin in iets, komen vragen om iets lekkers en in veel gezinnen worden afspraken gemaakt over wat er gesnoept mag worden op een dag. Soms zijn kinderen moeilijke etertjes en ook kinderen met een allergie hebben het niet altijd even gemakkelijk. Ook zijn koken, eten en drinken vaak het onderwerp van gesprek tussen volwassenen. Kinderen pikken daar van alles van mee.

Het Piramide-project waar we deze periode aan werken, sluit aan bij wat uw kind zoal meemaakt rondom het onderwerp 'eten en drinken'. We maken winkeltjes of kraampjes om de kinderen boodschappen te laten doen. Ze spelen daar de rol van koper of verkoper. Er worden proeven gedaan en smaaktestjes, en we meten en wegen. Er wordt ook gekookt, en gegeten en gedronken natuurlijk. In het echt maar ook 'doen alsof'. We spelen restaurantje, bestellen wat we willen eten en zijn ober en kok. Er worden filmpjes en foto's bekeken en zo leren de kinderen allerlei begrippen. Ook gaan de kinderen tekenen, knutselen, zingen en trommelen op flessen en conservenblikjes. In de hoeken in het lokaal ziet u hoe veelzijdig we met het onderwerp eten en drinken bezig zijn.



Doet u thuis mee?



Eigenlijk is de situatie thuis nog veel geschikter om samen dingen te doen met eten en drinken dan op school. U heeft een echte keuken, allerlei keukengerei, een koelkast en andere kasten met levensmiddelen. Kinderen ervaren dagelijks dat u boodschappen doet, de maaltijden klaarmaakt en u zit samen aan tafel tijdens het eten. Er zijn dus veel mogelijkheden om uw kind te betrekken bij wat er gebeurt en bij wat u doet. Samen dingen doen en gesprekjes voeren: daar gaat het om!

Maakt u altijd een boodschappenlijstje voordat u naar de winkel gaat? Laat uw kind eens meedenken over wat u nodig heeft. Controleer samen de kasten: wat moet worden aangevuld? Wat en hoeveel heeft u nodig? Terwijl u iets noteert, zegt u hardop wat u opschrijft. Zo leert u uw kind iets over het belang van schrijven en kunnen lezen, want het is immers niet gemakkelijk om alles zo te onthouden. In de winkel gebruikt u het lijstje om in de kar te laden wat u nodig heeft. Zie je wel hoe gemakkelijk een lijstje is?

Als u uw kind vaker meeneemt naar bijvoorbeeld de supermarkt dan is het daar vast aardig thuis. Het weet waar de groente en het fruit ligt, de zuivel staat en waar het brood moet worden gehaald. Bedenk eens wat uw kind zelfstandig of met wat hulp van u kan doen. Benoem wat u nodig heeft en laat uw kind zeggen en aanwijzen waar iets staat. U vertelt waar u over nadent als u iets moet kiezen en u legt uit waarom u voor iets kiest. Bij de kassa helpt uw kind met alles op de band te leggen en u laat het volgen wat op de display komt te staan als de caissière de producten over de lezer haalt. Vervolgens laat u uw kind helpen met passen en meten hoe de inkopen het best in de boodschappenmand, -tas of doos kunnen worden gepakt. Ook van dit passen en meten leert uw kind veel.



Heeft uw kind tijdens de maaltijd ook wel eens zitten turen naar wat er op de verpakkingen staat van bijvoorbeeld de melk, hagelslag, boter en beschuitrol? Zag het misschien al de letter van zijn of haar eigen naam? Of deed het alsof het kon lezen, omdat het weet waar precies staat: melk, boter of hagelslag? Misschien kan uw kind al wat lezen en bestudeert het daarom aandachtig de teksten op de verpakkingen. Deze belangstelling voor woorden en teksten hoort echt bij kinderen van groep 1 en 2. Speel hier op in, maar verwacht nog niet te veel.

Een favoriet spel bij kleuters is het maken van een eigen huisje. Met behulp van lappen en strandlakens bouwen ze een eigen huisje onder de tafel, onder de trap of in de speelhoek. Allerlei spullen worden het huisje in gesleept. En dan begint het spel van slapen en eten, huis schoonmaken en allerlei andere gefantaseerde bezigheden. In plaats van dat u wat te drinken en wat te snoepen geeft, kunt u meespelen door een zogenaamd winkeltje te openen waar uw kind met zijn of haar vriendje iets lekkers kan komen kopen. U zorgt dat er wat te kiezen valt en natuurlijk moeten de kinderen zich gedragen als echte klanten.

Wat kinderen maken

Samen koken! Dat is leuk. Ruim eens voldoende tijd in om samen met uw kind iets lekkers te bereiden. In de bibliotheek zijn geschikte kinderboekjes te leen. Of zoek samen op internet naar recepten die kinderen kunnen maken. Bekijk het lijstje met ingrediënten. Wat hebben we in huis en wat moeten we kopen? Laat uw kind meedenken over hoeveelheden, maten en gewichten. Hoeveel is een halve liter? Wat is een half pond bloem? Hoe kunnen we dat weten? Gebruik de maatbeker en een weegschaal en leg uit hoe dat gaat. Kijk in het kookboek hoe bepaalde dingen gedaan moeten worden en in welke volgorde. Hoe snijden, schrappen of schillen we iets het gemakkelijkst? Er zal vast gemengd, geklopt, geklutst of geroerd moeten worden. Terwijl u samen bezig bent, leert uw kind door van alles zelf te doen. En het leert een hoop woorden en begrippen op een spontane manier te gebruiken.

Een versje: **Een lekker maaltje**

Elly van der Linden

wortels schrappen
eitjes pellen
appels schillen
radijsjes tellen

komkommer snijden
in kleine stukjes
sla verdelen
in kleine plukjes

nog wat nootjes
en selderij
lekkere tomaatjes
nog erbij

we leggen alles
op een schaalje
wat een gezond
en lekker maaltje!



Een liedje: **Blikjesdrum**

Frans Haverkort

Tik tik! Als je drum-men gaat. Tik tik! Sla dan
in de maat. Tik tik! Doe eens net als ik:
Rik - ke tik - ke tik - ke op je groen - te - blik.

Voorlezen

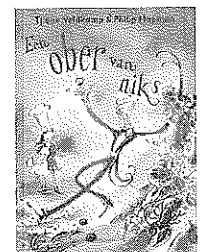
Op school wordt tijdens het project een speciaal boek voorgelezen dat goed aansluit bij het thema 'Eten en drinken'. Dat voorlezen gebeurt een paar keer, steeds op een andere manier. Zo leert uw kind het verhaal goed kennen. Nog beter is het als u hetzelfde boek thuis ook voorleest.

De prentenboeken over eten en drinken (allebei of één van de twee) waar uw kind in de groep uit wordt voorgelezen zijn:

Max Velthuis | **Een taart voor kleine Beer** | Uitgeverij De Vier Windstreken
Varkentje wil kleine Beer verrassen met een taart omdat hij jarig is. Het wordt een prachtige chocoladetaart versierd met slagroom en aardbeien. Als Haas toevallig langs, wandelen vraagt hij Varkentje: 'Heb je wel geproefd of hij lekker is? Want dat moet je toch weten als je iets cadeau geeft!' En Haas steekt prompt zijn poot in de slagroom. Nu wil Varkentje zelf ook wel eens proeven en samen proeven ze nog eens en nog eens. Ook Eend wil de taart proberen. Die ziet er nu niet zo mooi meer uit en is al half op als kleine Beer langs komt. Bescheiden vraagt hij of hij ook een stukje mag en dan vertelt Varkentje hem dat de taart eigenlijk voor hem was bedoeld. Kleine Beer is erg blij met zijn cadeau. Hij vindt het stukje taart dat voor hem is overgebleven verrukkelijk.



Tjibbe Veldkamp | **Een ober van niks** | Uitgeverij Ploegsma
In een restaurant werkt een heel onhandige ober. Eigenlijk is hij een ober van niks. Hij knoeit en struikelt en meer dan eens zitten de gasten onder de soep en spaghetti. Hoe meer de ober zijn best doet, hoe meer ongelukjes hij maakt. Op een dag komen er helemaal geen gasten meer. Een klein meisje ontmoet de ober als hij verdrietig op een bankje in het park zit. Zij wil hem helpen en ze verzint een slim plannetje dat ze niet aan de ober vertelt. Het meisje gaat koken, ze bemoedigt de ober dat het vanavond vast goed zal gaan en het restaurant stroomt vol met gasten. De ober is onhandiger dan ooit maar nu worden de gasten niet boos. Ze hebben juist veel plezier. Dan ontdekt de ober dat er een bordje bij de voordeur hangt waarop de mensen worden uitgenodigd voor een bijzondere voorstelling van een clown die ober speelt. Nu snapt de ober wat het meisje had bedacht. Hij is niet boos op haar, integendeel: hij is dan wel een ober van niks, maar een clown van formaat!



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

- Wilma Degeling & Veronica Nahmias | **Aan tafel!** | Uitgeverij Christofoor | Een prentenboek
- Pieter Gaudesaboos | **Tommie en de torenhoge boterham** | Uitgeverij Lannoo | Een groot kartonnen prentenboek
- Sylvia Vanden Heede | **Vos en Haas op zoek naar koek** | Uitgeverij Lannoo | Een groot kartonnen prentenboek
- Eric Carle | **Het pannenkoekenboek** | Uitgeverij Gottmer | Een prentenboek
- Ingrid & Dieter Schubert | **Olifantensoep** | Uitgeverij Lemniscaat | Een prentenboek

•