

Eet smakelijk!

1½ - 2½

Puk heeft iets onder een doek gelegd. Wat zou het zijn? Het is een appel! Samen met de kinderen proeft Puk hoe de appel smaakt. Iedereen krijgt een partje. Is het lekker? Lust Puk de appel? En lust hij een banaan of een sinaasappel?

Activiteiten

- In dit thema staat eten centraal. De kinderen ruiken en proeven eten en maken zelf ook gerechten. De kinderen praten over eten en vertellen of ze iets wel of niet lekker vinden. Ze leren ook een liedje.
- Ook tafel dekken en afruimen komen aan bod.
- De kinderen versieren hun eigen placemat en vieren de verjaardag van Puk.
- De kinderen doen een bewegingsspelletje, waarbij ze net doen of ze appels van de boom plukken en in een kruiwagen wegbrengen. De peuters proberen een kruiwagen na te doen.
- De kinderen zaaien tuinkers en proeven hiervan.
- Ze bakken koekjes, maken spiesjes met kaas, worst, stukjes groente of fruit en tot slot genieten ze van een heerlijk feestmaal.

Voorleesverhaal

De vrienden van Geit hebben geen cadeautje voor haar verjaardag, maar verrassen haar met een etentje. Ze dekken de tafel heel feestelijk en maken een gerecht door allerlei dingen door elkaar te roeren. Zelf lusten ze het niet, maar Geit vindt het heerlijk!

Spelenderwijs ontwikkelen

Door het meedoen aan de spelactiviteiten van dit thema:

- ruikt en proeft uw kind verschillende etenswaren en geeft hij aan wat hij wel of niet lekker vindt;
- helpt uw kind mee met het dekken en opruimen van de tafel;
- kent uw kind de namen van de etenswaren die hij vaak eet en woorden als 'bord', 'beker', 'lepel' en 'vork';
- ervaart uw kind wat de begrippen 'vol' en 'leeg', en 'veel' en 'weinig' betekenen.



thuis

Uk & Puk is een totaalprogramma voor kindercentra met speelse activiteiten voor kinderen van nul tot vier jaar. Kinderen ontwikkelen zich door te spelen, te ervaren en te ontdekken. **Uk & Puk** biedt uw kind de optimale speelruimte om vaardigheden te oefenen op het gebied van spraak en taal, omgaan met gevoelens en omgaan met elkaar, bewegen en ervaren, en ruimtelijk begrip.

LIEDJE

Smakelijk eten

(op de wijs van 'Vader Jacob')

Smakelijk eten, smakelijk eten, ... (vul hier de naam in van uw kind)

lust graag (vul hier in wat uw kind lekker vindt),

... lust graag ...

Dat zal lekker smaken, dat zal lekker smaken.

Eet maar op, eet maar op.

Hoe kunt u aansluiten bij het thema?

1½-2½

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. Door dit liedje thuis te herhalen, leert uw kind ook thuis herkennen wanneer het etenstijd is. Doordat uw kind het liedje regelmatig hoort, zal hij op den duur het liedje ook zelf kunnen zingen.

Eten

- Ga er zoveel mogelijk op in als uw kind zelf wil eten. Wanneer uw kind zelf aangeeft dat hij iets nieuws wil leren, is dit het beste moment om het hem te leren. Uw kind is er dan helemaal aan toe.

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 de bekers op tafel zetten of de tafel afvegen met een doekje. Door te helpen voelt uw kind zich al groot. 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, 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 ook aan het koken is. Op deze leeftijd bestaat het spel van kinderen vaak uit het nadoen van anderen. Hierdoor leert uw kind de wereld om zich heen te begrijpen.
- 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?

