

Gezellig eten met je peuter

Het boek 'Drie haasjes gaan eten' zorgt voor plezier aan tafel.

Het leuke ritme van de versjes, de complimentjes van mama haas, de humor en grappige tekeningen helpen ook jouw ondernemende peuter het eten aan tafel leuk te vinden.

Tip Met grapjes en complimentjes houd je het gezellig aan tafel. Praat dus aan tafel alleen over wat goed gaat en betrek de haasjes erbij: 'Wie zit er net als de drie haasjes op zijn billen?' 'O, de haasjes eten tomaatjes en wat eet jij?'

Tip Maak eten net zo gewoon en vanzelfsprekend als lekker spelen. Betrek je kind bij het eten klaarmaken en boodschappen doen.



Drie haasjes gaan eten

Betty Sluizer en Pauline Oud

ISBN 9789056477080

Prijs € 9,95

Eten klaarmaken

Laat je kind helpen bij het tafeldekken, het roeren in de pan en het versieren van schotels en borden. Kinderen krijgen meer zin in eten, als ze vertrouwd zijn met de diverse smaken, geuren en kleuren van het eten.

Bekijk samen het schutblad van 'Drie haasjes gaan eten'. Vraag je peuter op te noemen en aan te wijzen wat hij herkent. Maak er een spelletje van en laat je kind een banaan, een sinaasappel of tomaat pakken. Spelenderwijs ontdekken peuters van alle etenswaren het verschil in vorm, in geur, in kleur en ook in structuur.

Boodschappen doen

Lees ook het boek 'Tijn in de winkel'. In de ogen van je kind is de supermarkt een groot speelpaleis, waar je ook nog eens je winkelwagen volgooit met boodschappen. Peuters begrijpen niet waarom je hen steeds tot de orde roept. Jij haalt toch ook alles van de schappen!



Maak een boodschappenboekje. Dat voorkomt gedrein en stimuleert ook nog eens de woordenschat van je kind. Knip plaatjes van de producten, die je altijd in huis haalt, uit folders en doe deze in een doos. Vertel je kind, voordat je boodschappen gaat doen, welke plaatjes hij uit de doos mag pakken en doe deze samen in zijn fotomapje. Trots als een pauw gaat je kind met zijn boekje op zak boodschappen doen!

Eetproblemen bij peuters

1. De belangrijkste reden voor eetproblemen bij peuters is jouw eigen zorg of je kind wel voldoende vitamines en bouwstoffen binnen krijgt. Door deze bezorgdheid hou je het eetgedrag van je kind veel te nauwlettend in de gaten. Kinderen raken er gespannen van en in een gespannen sfeer krijgt geen kind een hap door de keel!

Tip Maak je niet druk om de hoeveelheid eten. Zelfs slechte eters blijken verbazend goed te groeien en nauwelijks ziek te zijn!

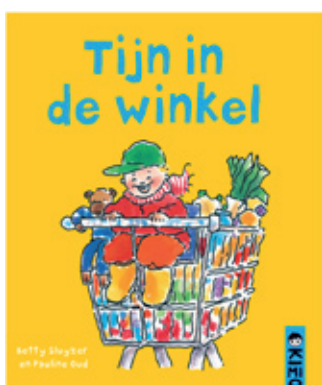
Tip Nog een reden om je niet druk te maken: een peuter hoeft maar 2 kilo per jaar aan te komen. Vergelijk dat met het eerste jaar: een baby komt dan gemiddeld 7 kilo aan!

2. Het is begrijpelijk dat het je stoort als je kind met lange tanden achter zijn of haar bord zit. Jij doet per slot van rekening je best om iedere dag weer een gezond menu op tafel te zetten. Maar je kunt je kind niet dwingen om het eten door te slikken. Hoe meer strijd des te minder zal je kind gaan eten. Blijf dus rustig en reageer laconiek als je kind het eten niet lekker vindt. Ruim de borden van tafel, als je klaar bent en geef tot slot het toetje, want dat is ook gewoon voedzaam eten!

Tip Het helpt als je op een lijstje bijhoudt, wat je kind allemaal op een dag naar binnen krijgt. Je zult zien dat het meer is dan je dacht. Blijf je toch bezorgd, neem dan contact op met de consultatiebureauarts of vraag telefonisch advies bij **deopvoeddesk**, 035 6957020.

Emmeliek Boost
pedagoge, www.opvoeddesk.nl

Illustraties: Pauline Oud, uit 'Drie haasjes gaan eten'
Alle rechten voorbehouden



Tijn in de winkel
Betty Sluizer en
Pauline Oud
ISBN 9789056476632
Prijs € 9,95

www.kimio.nl
Mercis Publishing-Kimio
Johannes Vermeerplein 3
1071 DV Amsterdam
T 020 672 16 40
E kimio@mercis.nl