

3 februari 2021



Hoi kinderen en ouders,

Yes!! Wij mogen vanaf maandag 8 februari weer voor een gedeelte open. De kinderen, die op het kinderdagverblijf of peutergroep zitten, mogen weer komen. Helaas blijven de BSO's nog dicht. Maar..... jullie mogen wel weer naar school ☺. Dus wij vinden het toch tijd voor een feestje.

In deze brief hebben wij een aantal ideeën voor jullie verzameld om lekkere, gezonde dingen te maken. Maak er thuis maar een feestje van. Geniet er van!! O ja, en ook alles wel weer netjes opruimen he ☺.

Veel plezier ermee en tot snell!!

*Heel veel groetjes van ons allemaal,
De pedagogisch medewerkers van Quadrant*

Hier een aantal activiteiten per leeftijdsgroep.

0-2 jaar

Een baby vindt het heerlijk om te voelen. Vanaf dat een kind zelfstandig kan zitten, zal hij ook gaan proberen om met zijn handen te eten. Laat je kind dit ontdekken.

Van een opzegversje tijdens het eten zal je kind genieten. Herhaal dit steeds. Bij het volgende opzegversje pak je steeds het handje van je kind op jouw eigen hand. Op den duur zal je kind zelf zijn handje uitsteken.

*Anne – panne - pom, melk in de kom.
Melk tot de rand, geef jij me maar een hand.
(uit: zingen met likkepot)*

Of zing het bekende liedje 'Eet smakelijk' en maak er gebaren bij.

*Smakelijk eten 2x Hap, hap, hap,2x.
Dat zal lekker smaken 2x Eet maar op 2x.
Eet smakelijk!*

2-4 jaar



Peuters vinden het leuk om te helpen in de keuken. Heb je een schort voor je peuter? Doe die dan om. Helemaal leuk om een eenvoudige koksmuts te maken. Vouw een groot vel papier dubbel, vouw deze vervolgens nog een keer dubbel en dan weer een keer openvouwen. Aan de dichte kant inknippen tot de vouw. Naam erop schrijven/stempelen en dicht nieten. Of laat je kind de strook eerst zelf versieren. Aan de slag maar! Eerst natuurlijk wel je handen wassen.

Peuters vinden het heerlijk om met deeg te werken. Kneden en rollen. Maak lekkere koekjes en gebruik uitsteekvormpjes.

Krijg je kind er niet genoeg van? Maak dan zoutdeeg (recept is op internet te vinden) en laat je kind daar heerlijk mee kneden en spelen. Je kan dit laten drogen, maar ook bakken in de oven. Dan heeft je kind geen echte koekjes, maar koekjes om mee te spelen.

Een peuter kan, onder begeleiding, helpen om bananen in plakjes te snijden, een mandarijn te pellen, fruit te wassen enz. Maak samen fruitbloemen van bananen en mandarijn. De steel kan een zoute stengel of een stuk soepstengel zijn. Versier met bosbessen of ander klein gesneden fruit. De noten kan je vervangen door iets zachts. Bijvoorbeeld doorgesneden tomaatjes. Zie foto.



Of maak een konijn van banaan, schijf appel en stukjes wortel als snorharen. Gebruik bosbessen voor de ogen en een framboos voor de neus.



Gedichtje om te gebruiken bij het eten:

*Mmm, lekker smullen.
Mmm, lekker eten.
Wat ligt er op je bord?
Hoe zou dat nou heten?*

Een leuke manier om je kind woorden te leren.



Lees je nog voor uit 'Coco kan het!'. Dan past deze vogel als snack er goed bij. Een rijstwafel met een ronde plak kaas, snavel van worst en pootjes van komkommer. Ogen van olijven en een tak van een soepstengel. Van ander soort eten kan je natuurlijk ook een vogel maken.

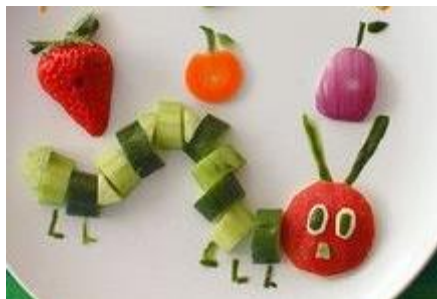
4-6 jaar

Zie ook bij de bovenstaande ideeën.

Het is leuk om zelf van een oud wit shirt een bakersshirt te maken. Zie foto.



Een kleuter kan al een patroon maken, rangschikken. Snij van verschillende kleuren appels schijfjes met schil. Dit kan ook met schijfjes geschilde en ongeschilde komkommer. Laat je kleuter nu steeds om en om het lijf van de rups maken. Doe het voor zodat je kind begrijpt wat de bedoeling is. Maak voor iedereen in huis zo'n heerlijke fruit of komkommer rups!



Je kleuter zal het ook leuk vinden om een feestje uit te spelen met bijvoorbeeld nep eten. Je kind kan van karton een mooie taart maken of van schuursponsjes gebakjes.

7 jaar en ouder

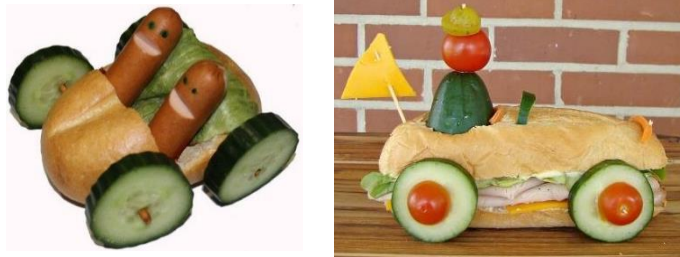
Maak met elkaar mooi opgemaakte bordes van fruit. Gebruik je fantasie of kijk naar de foto's. Zoek op internet naar nog meer voorbeelden.

Liever met hartige dingen iets maken? Met hardgekookte eieren of knakworstjes zijn ook leuke figuren te maken.





Maak een lekkere lunch met racewagenbroodjes!



Ga met elkaar (samen met een volwassene) pannenkoeken en/of poffertjes bakken. Versier de pannenkoeken met fruit zodat het dieren worden. Maak heel veel verschillende! Voor inspiratie kijk naar de volgende foto's of zoek op internet. Eet smakelijk!



Maak leuke taferversiering. Denk aan servetringen, rietjes versieren, placemats maken enz.. Heb je nog een oud laken liggen? Ga dit dan met (textiel)stiften versieren of bestempel het laken. Maak er iets moois van zodat jullie een mooi etentje kunnen verzorgen.

Extra info voor ouders en opvoeders

Voor kinderen is het belangrijk dat ze al vroeg meekrijgen dat gezond eten belangrijk is. Hierboven dus heel veel inspiratie. Nog meer weten? Zoek op internet, er is heel veel te vinden om het eten op een leuke manier te geven. Ook veel ideeën om te trakteren zijn daar te vinden. Zie bijvoorbeeld Gezondtrakteren.nl - gezonde traktaties, lunches & tussendoortjes.

En wist je dat Quadrant een speciale folder heeft over trakteren? Vraag er naar bij de pedagogisch medewerker of kijk op onze site.