

# Jong geleerd is oud gedaan

**Gezond, gezellig en lekker: daar draait het om bij eten en drinken in een kindercentrum. Een baby geniet van het intieme contact met de pedagogisch medewerker als hij de fles krijgt en de peuters vermaken zichzelf met een goed gesprek onder elkaar. En ondertussen trainen ze hun motorische vaardigheden door het besmeren van de boterham**

**HELEEN VAN DER VELD**

Met eten en drinken komen zowel sociale, emotionele als motorische competenties aan bod. In het boek worden deze competenties vanuit het kind beschreven als: *kijk ik mag er zijn*, *kijk ik kan het zelf* en *kijk we doen het samen*. Daarnaast worden ook de morele, taal- en cognitieve competenties aangesproken.

Bij eten en drinken spelen alle pedagogische middelen een rol en kom je als pedagogisch medewerker zowat oren en ogen tekort. Je wilt het kind helpen met eten, het begeleiden in zijn ontwikkeling en tegelijkertijd respect hebben voor zijn autonomie. Dat wil zeggen dat je zijn smaak respecteert en hem zijn gang laat gaan. Ook als het smeren je nogal omslachtig voorkomt en de vingers een handje helpen. Wat jij misschien knoeien vindt, is voor het kind leren.

Hier komt het neer op observeren en plannen. Met andere woorden: kijken naar de behoefte van het kind. Wat kan het zelf en wat wil het zelf? En hoe zorg je vervolgens voor een structuur en sfeer waarin het kind zich veilig en prettig genoeg voelt om smaak en vaardigheden te ontwikkelen? En bovendien leert genieten van de maaltijd?

## Verschillen in ontwikkeling

- Een baby is afhankelijk van de pedagogisch medewerker, die zo goed mogelijk het natuurlijke bioritme moet volgen. Voor een baby is het voedingsmoment één van de belangrijkste momenten van de dag. Er is immers sprake van intiem en exclusief contact.
- Een dreumes kun je steeds meer leren. De pedagogisch medewerker kan hem daartoe uitdagen. Laat het kind likken, proeven en voelen.
- Een peuter kan al veel zelf. Er is nu ruimte om tijdens de maaltijd aandacht te besteden aan andere dingen. Een 'goed gesprek' bijvoorbeeld. Daar valt een spelletje als 'wie kan de gekste woorden zeggen' ook onder.

## Gezondheid

Jong geleerd is oud gedaan. Dat geldt zeker bij het ontwikkelen van een goed voedingspatroon. Kinderen die jong leren wat gezond is en wat niet, zullen gezonder opgroeien. Kinderen weten van nature wat ze willen eten en hoeveel ze nodig hebben. Vanzelfsprekend gelden er grenzen en randvoorwaarden:

- Een uitgerust kind, dat zich op zijn gemak voelt, weet beter wat het wil. Ook met eten.
- Ieder kind lust wel iets niet. Zorg

voor voldoende alternatieven.

- Met een gevarieerd aanbod stimuleer je de smaakontwikkeling.
- Wees reëel. Volwassen denken vaak dat een kind te weinig eet.
- Zet bij kinderen die maar dooreten de rem erop.
- Bij elke maaltijd krijgt het gebit een 'zuurstoot' te verwerken. Om tandbederf te voorkomen is het verstandig maximaal zeven keer per dag iets te eten en te drinken.
- Beperk de hoeveelheid vet en zoet.
- Maak van de maaltijd geen strijdtoneel. Voor je het weet is eten een bron van frustratie in plaats van een plezierig moment.

## Structuur en rituelen

De eet- en drinkmomenten bepalen grotendeels het ritme op de groep. Bij de baby's geldt dat zij leidend zijn. Als zij honger hebben, moet de fles worden



Foto: Wilbert van Woensel



opgewarmd. Het is goed om het voedingsschema van thuis aan te houden. Zeker voor baby's die veel huilen, is het aanhouden van een nauwgezette structuur verstandig. Regelmaat en eenduidig handelen verminderen het huilen. Ook is het belangrijk de voeding niet aan een te vermoeid kind te geven. Het zal niet genoeg drinken en dus al weer snel honger krijgen. Beter is, de voeding vrijwel direct na het slaapje te geven. Dan is het kind daarna wakker en voldaan genoeg om nog wat te spelen of rond te kijken.

Ook dreumesen en peuters die moe zijn, zijn niet op hun best aan tafel. Zij kunnen beter eerst even naar bed. Daartegenover staan de actieve kinderen, voor wie de maaltijd een hele zit is. Als ze nog te veel activiteit in hun lijf hebben, kun je ze beter nog even laten bewegen. Misschien kunnen ze de tafel dekken of de stoelen bij de tafel schuiven? Dat is tegelijkertijd een mooi signaal: het eten komt er aan.

### Competenties

**Kijk ik kan het zelf.** Niets is leuker voor een kind dan trots te zijn op wat het zelf kan. De meeste kinderen zijn dan ook heel gemotiveerd tot 'zelf



doen'. Je kunt dit spelenderwijs ondersteunen.

- Leren door imiteren: laat kinderen zien hoe je het zelf doet. Neem een hap en zeg: 'Zullen we allemaal zelf een hapje nemen?'
- Vaardigheden leer je door oefenen en herhalen. 'Knoeien' hoort daarbij.
- Kinderen willen het graag zelf doen. Zodra ze aangeven ergens aan toe te zijn, moedig ze dan aan. Observeer goed. Waar zijn ze al aan toe?
- Volg de weg van de geleidelijkheid. Eerst een hapje voeren, dan samen de lepel vasthouden, daarna langzaam loslaten en mondelinge aanwijzingen geven.

Als de maaltijd goed verloopt, kun je mooie dingen tegenkomen. Kinderen kunnen de prachtigste dingen vertellen en leren als ze met jou – en elkaar! – in gesprek zijn. Spelenderwijs kun je ze uitdagen woorden goed uit te spreken. Vraag welke kleur beker ze willen, of welk broodbeleg. Laat ze tellen voor hoeveel kinderen ze borden neer moeten zetten. Ongemerkt groeit zo de woordenschat.

### Te veel regels

Tijdens de maaltijd komen ook de morele competenties aan bod. Kinderen leren aandachtig om te gaan met voedsel. Ze leren ook om niet met het bestek te gooien of aan een mes te likken. In sommige kindercentra gelden erg veel regels. Dan wordt het voor een kind onduidelijk. Het is slim om alle regels nog eens onder de loep te nemen en je af te vragen hoe zinvol ze zijn.

### Diversiteit

Diversiteit is meer dan een verschillende culturele achtergrond. Meer dan het wel of niet eten van varkensvlees. Diversiteit gaat ook om verschillende smaken, verschillende thuissituaties en verschillende inzichten van je collega's. Als pedagogisch medewerker kom je in aanraking met diversiteit. De kunst is, open te staan voor deze ver-

## Pedagogisch kader kindercentra 0 – 4 jaar

*Het Pedagogisch kader is een leidraad voor pedagogisch werk in de kindercentra waarmee instellingen en pedagogisch medewerkers hun eigen weg kunnen vinden. Het maakt aan de hand van theorie en voorbeelden uit de praktijk zichtbaar wat het pedagogisch werk in kindercentra inhoudt. Er is opgeschreven hoe we in Nederland kinderen in kindercentra en peuterspeelzalen opvoeden en vanuit welke uitgangspunten er wordt gewerkt.*

*In deel 1 komt de theorie aan de orde en deze wordt geïllustreerd en uitgelegd aan de hand van praktijkvoorbeelden. De hoofdstukken in deel 2 gaan over de praktijk. Deze zijn opgebouwd volgens een vast stramien, waarin de theorie wordt gekoppeld aan praktijksituaties zoals bijvoorbeeld verschoneren, samen spelen of bewegen. Vaste aandachtspunten zijn hierbij: de belangrijke ontwikkelingen van kinderen op dit gebied, veiligheid en welbevinden, leren en ontwikkelen, diversiteit, samenwerken met de ouders en observeren en plannen.*

*Het Pedagogisch kader is een initiatief van het PedagoGenplatform en werd uitgewerkt door Elly Singer en Loes Kleerekoper.*

*Het boek Pedagogisch kader kindercentra 0 – 4 jaar wordt uitgegeven door Elsevier Gezondheidszorg en is te bestellen via [www.kinderopvangtotaal.nl](http://www.kinderopvangtotaal.nl) > shop. De prijs is (tijdelijk) € 19,95. De tekst van het boek is ook terug te vinden op [www.curriculumkinderopvang.nl](http://www.curriculumkinderopvang.nl).*

schillen en ze bespreekbaar te maken. Bij de intake met de ouders kunnen alle thema's aan bod komen: traktaties, eetgewoontes, allergieën en medicijngebruik. Het is zonde als door wederzijdse onwetendheid of onbegrip de maaltijd in plaats van een prettig moment een opgave wordt! «