

Van dreumes tot kleuter

# Ontwikkelingswaaier

## Wat-ik-al-kan

Nieuw:  
nu ook met  
eten en  
drinken



TIPS  
EN WIST JE  
DAT-JES

**NUTRICIA** 

# Vooraf

**Deze waaier kun je gebruiken om de ontwikkeling van je kind te volgen en te ondersteunen. Binnen die ontwikkeling zijn er in de periode van 18 maanden tot 4 jaar verschillende vaardigheden aan te geven. Per vaardigheid krijg je tips over hoe je op een speelse manier de ontwikkeling van je kind stimuleert.**

Bedenk wel dat ieder kind anders is, en dat ieder kind zich in zijn eigen tempo ontwikkelt.

Plezier staat voorop bij alle tips en spelletjes op deze waaier. Je hoeft ook niet alles wat bij een bepaalde vaardigheid staat, dagelijks te doen. Varieer en kijk wat je kind aankan en of hij het leuk vindt. Laat je kind zijn eigen gang gaan als het (te) moe is.

Twijfel je over de ontwikkeling van je kind of heb je er vragen over? Neem dan contact op met de huisarts of het Centrum voor Jeugd en Gezin.

**De tips in deze waaier zijn voor gezonde kinderen die rond de uitgerekenende datum geboren zijn. Zieke kinderen of kinderen die te vroeg geboren zijn, kunnen zich anders ontwikkelen.**

# Leeswijzer fijne motoriek

Oplopend van lichtroze naar donkerroze is op de volgende kaarten aangegeven welke ontwikkeling je kind doormaakt op het gebied van de fijne motoriek in de periode van 18 maanden tot 4 jaar.

Bovenaan elke kaart staat een bepaalde vaardigheid, daaronder staan tips waarmee je spelenderwijs je kind hierin ondersteunt. Als je kind moe is (of niet fit) zal het eerder zijn aandacht verliezen en niet in staat zijn zijn doel te bereiken. Als je kind goed gezond en uitgerust is zal het beter in staat zijn een activiteit uit te voeren en af te maken.

Na een poosje is de volgende vaardigheid in de ontwikkeling aan de beurt.

**Aan het eind van de waaier zijn diverse algemene tips voor ouders te vinden.**



## Ik kan steeds beter met twee handen werken



- Rol de bal over.
- Laat je kind spulletjes zoeken die jij verstopt hebt. Speel het ook andersom: je kind verstopt het en jij zoekt.
- Leg samen een puzzel met grote, stevige stukken.
- Zing samen liedjes zoals "In de maneschijn" om zo verschillende bewegingen te leren. Blaas bellen en laat je kind ze ploppen.
- Geef je kind verschillende vormpjes aan om in een vormenstroof te stoppen.
- Laat je kind lekker knoeien met klei, water, zand en dergelijke.

# Ik kan mijzelf al een beetje verzorgen



- Laat je kind zichzelf uitkleden. Gaat het uitkleden goed, laat je kind dan gemakkelijke kleren (bijvoorbeeld met elastiek) zelf aantrekken.
- Poets samen tanden en geef je kind een kindertandenborstel om het zelf te doen (poets wel altijd na).
- Laat je kind af en toe op een potje zitten en reageer enthousiast als er in geplast wordt.
- Geef je kind een eigen bord en lepeltje of vorkje (eventueel met een dik handvat) om zelf te eten.

## Ik kan mijn handen ook gebruiken bij moeilijke activiteiten



- Laat je kind zelf de jas open knopen. Stimuleer je kind verder te oefenen met klittenband, knoopjes en ritsluitingen.
- Stimuleer je kind te tekenen door gebruik van verschillende materialen, kleuren papier en dikke kleurpotloden.
- Reageer enthousiast en prijs je kind voor zijn 'kunstwerken'.
- Doe gooi- en vangspelletjes met een bal.
- Vraag je kind te helpen met klusjes als de tafel dekken en afruimen. Laat je kind zelf tandenpoetsen (nog steeds napoetsen!), handen wassen en haren kammen.

# Ik word steeds handiger en creatiever



- Laat je kind volop knutselen.
- Zorg voor veel verschillende materialen om mee te knutselen, zoals klei, verf, potloden en lege verpakkingsmaterialen.
- Laat je kind met vormpjes in de zandbak spelen.
- Je kind vindt het leuk om mee te helpen met koken: wassen van groenten of iets klutsen in een kom. Let wel op met heet water, vuur en scherpe messen!
- Laat je kind zelf een mandarijntje pellen.
- Geef je kind speelgoed waarmee het kan bouwen en dingen in elkaar kan zetten.

# Leeswijzer grove motoriek

Oplopend van lichtblauw naar donkerblauw is op de volgende kaarten aangegeven welke ontwikkeling je kind doormaakt op het gebied van de grove motoriek in de periode van ongeveer 18 maanden tot 4 jaar.

Bovenaan elke kaart staat een bepaalde vaardigheid, daaronder staan tips waarmee je spelenderwijs de ontwikkeling van je kind ondersteunt. Na een poosje is de volgende vaardigheid in de ontwikkeling aan de beurt.

Aan het eind van de waaier zijn diverse algemene tips voor ouders te vinden.





## Ik kan steeds makkelijker lopen



- Stimuleer lekker buiten rennen, huppelen, klimmen en klauteren, maar blijf er wel bij.
- Laat je kind naar een bal toe rennen en er tegenaan schoppen.
- Gebruik de kinderwagen zo min mogelijk en laat je kind zelf lopen.
- Oefen traplopen aan de hand.
- Zorg voor uitdagend speelgoed, zoals een grote zachte bal waar je kind achteraan kan lopen.

# Ik kan al heel even op 1 been blijven staan



- Dans samen op muziek. Misschien vindt je kind peutergym of "muziek en bewegen" leuk.
- Ga met je kind naar een speeltuin om verschillende speeltoestellen uit te proberen.
- Laat je kind zo veel mogelijk staande zijn kleren zelf aan- en uittrekken en zelf dingen dragen.
- Laat je kind ook eens ervaren hoe het is om te stappen.

# Ik kan al goed balanceren en springen



- Laat je kind op stoeprandjes, boomstammetjes of lage muurtjes lopen en er vanaf springen.
- Spring samen op een trampoline en laat, als het goed gaat, je kind alleen springen.
- Maak gebruik van een driewieler en een loopfiets, een goede voorbereiding op fietsen zonder zijwieltjes.
- Laat je kind ook eens een stukje verspringen of over een laag gespannen touwtje heen springen.
- Ga veel naar buiten met je kind en laat het wandelen, fietsen of steppen. Maak ook eens een uitstapje naar de kinderboerderij, het bos of het strand om daar lekker te kunnen ravotten.

# Leeswijzer communicatie

Oplopend van lichtgeel naar donkergeel is op de volgende kaarten aangegeven welke ontwikkeling je kind doormaakt op het gebied van de communicatie in de periode van ongeveer 18 maanden tot 4 jaar.

Bovenaan elke kaart staat een bepaalde vaardigheid, daaronder staan tips waarmee je spelenderwijs je kind hierin ondersteunt. Na een poosje is de volgende vaardigheid in de ontwikkeling aan de beurt.

Aan het eind van de waaier zijn diverse algemene tips voor ouders te vinden.



18-24 maanden

4 jaar

# Ik vind boekjes lezen heel leuk



- Lees boekjes voor en vraag je kind wat er op de plaatjes staat.
- Geef je kind voldoende tijd om iets te vertellen en luister goed.
- Prijs je kind bij het praten, geef aan wat goed gaat in plaats van je kind steeds te verbeteren.
- Stel je kind eenvoudige vragen om te helpen iets onder woorden te brengen.
- Zorg voor de juiste luisterafstand: een kind ontvangt de boodschap pas als de afstand in meters gelijk is aan zijn leeftijd in jaren.
- Benoem de kleuren voor je kind. Start met de basiskleuren: rood, blauw, geel, groen, zwart en wit.

## Ik kan zelf iets vertellen



- Leer je kind al spelenderwijs kleuren herkennen en benoemen.
- Moedig je kind aan de dingen die het aanwijst, zoals lichaamsdelen, ook te benoemen.
- Geef complimentjes. Je kind is nu heel gevoelig voor lof en kritiek.
- Wees enthousiast, dan wordt je kind ook enthousiast.
- Benoem voorwerpen en kleuren onderweg, bijvoorbeeld tijdens een wandeling.
- Speel poppenkast voor je kind en zijn of haar vriendjes. En maak het geleidelijk aan steeds interactiever. Blijf samen veel zingen.

## Ik praat steeds beter en begrijp meer



- Laat je kind de kralen tellen, of alleen de rode kralen.
- Tel samen van 1 tot 10, bijvoorbeeld wanneer de tafel wordt gedekt of tijdens het wandelen.
- Stel vragen waarop je kind niet alleen met "ja" of "nee" kan antwoorden.
- Help je kind een verhaal te vertellen door het stellen van ondersteunende vragen als "wat gebeurde er toen?"
- Laat je kind kennismaken met letters tijdens het lezen van boekjes, bij het boodschappen doen of het schrijven van een kaartje voor een jarig vriendje.

## Ik spreek vlot en met hele zinnen



- Laat je kind volop vertellen over belevenissen thuis of elders en stel vragen als "wie", "wat", "waar", "hoe".
- Ga in op de vragen die je kind tijdens het voorlezen stelt.
- Stop tijdens het voorlezen en vraag je kind hoe het verhaal verder zal gaan.
- Stoel-bank/groot-klein; oefen in het benoemen van dingen die hetzelfde of juist het tegenovergestelde van elkaar zijn.



# Leeswijzer gezonde voeding

**Van kleine hapjes naar volledige maaltijden. Op het gebied van eten en drinken maakt je kind tussen de 1,5 en 4 jaar een flinke ontwikkeling door. Ook een eigen willetje komt dan om de hoek kijken.**

Gezond eten is vanaf het allereerste begin heel belangrijk. Daarom wil je natuurlijk zeker zijn over wat je geeft en hoe je het geeft. Op de volgende kaarten lees je meer over een gezonde voeding voor kinderen in de leeftijd van 18 maanden tot 4 jaar. Dit onderdeel begint met wat algemene informatie. Daarna volgen oplopend van lichtgroen naar donkergroen een aantal stappen in de ontwikkeling die je kind doormaakt.

Bovenaan de kaart staat wat je kind kan of wil. Daaronder staan tips en adviezen waarmee je je kind hierin ondersteunt. Bedenk dat als je kind moe is (of niet fit), het eerder de aandacht verliest. Dan gaat het misschien eventjes wat minder goed. Is je kind goed uitgerust en gezond dan kan het de dingen beter uitvoeren.

**Aan het einde vind je nog wat praktische en algemene tips over voeding.**



# Gezonde voeding

**Van kleine dreumes die jou nog bij veel dingen nodig heeft tot een aardig zelfstandige kleuter.**

**De ontwikkeling van je kind gaat snel! Gezond eten blijft ook in deze periode belangrijk.**

Vanaf deze leeftijd wordt je kind actiever: het gaat staan, lopen en straks ook rennen en springen. In deze tijd gaat je kind de vetreserves uit de babytijd gebruiken. Dat betekent dat je peuter niet persé heel veel extra eten nodig heeft. Soms zelfs in verhouding wat minder dan toen het nog een baby was. Je kind blijft natuurlijk wel groeien, maar veel minder snel dan in het eerste jaar. Het lijkt daarom misschien dat je kind opeens minder eetlust heeft. Maak je geen zorgen: het heeft gewoon wat minder nodig.



## Elk kind z'n eigen eetlust

De eetlust kan enorm verschillen per dag en tussen kinderen onderling. Elk kind heeft zijn eigen groei, zijn eigen behoeftes en daar hoort een eigen eetlust bij. Ook jouw kind is daarin dus uniek.

**Kijk goed naar je kind en je ziet vanzelf wat het nodig heeft.**

# Gezonde voeding

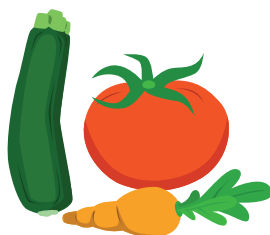
## Balans en variatie

Wil je zeker weten dat je kind alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft, dan ga je uit van 5 hoofdgroepen van voedingsmiddelen: groenten en fruit, zuivel en vlees of vervanging (eiwitten), drinken, granen (koolhydraten) en vetten.

Voor een goede balans heeft je peuter elke dag uit elke groep voldoende nodig. Verder is variatie binnen elke groep belangrijk.

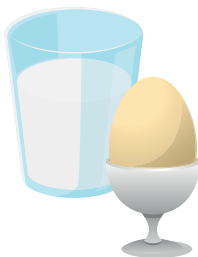
## 1. Groenten en fruit

Je kind heeft elke dag 50-100 gram groenten nodig. Als je bijvoorbeeld bij de lunch al een tomaatje op brood doet, hoeft je kind bij de warme maaltijd minder groenten te eten. Maar ook stukjes komkommer of wortel als tussendoortje tellen mee. Wat fruit betreft: 1-1 ½ vrucht per dag is prima.



## 2. Zuivel en vlees (eiwitten)

Elke dag 3 porties met eiwitten is voldoende. Veel eiwit zit in vlees, vis, eieren, peulvruchten en melk(producten). Ga ongeveer uit van 50-80 gram vlees(vervanging) en maximaal 300 ml melk(producten).

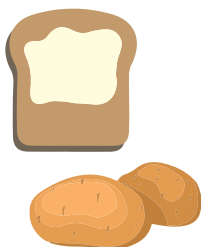


Teveel zuivel is geen goed idee. Eiwitten vullen nogal, en dat remt de eetlust. Bovendien blijkt dat kinderen die teveel eiwitten krijgen op jonge leeftijd, een grotere kans hebben op overgewicht als ze ouder worden.

# Gezonde voeding

## 3. Drinken

Elke dag heeft je kind ongeveer 5 bekertjes drinken nodig (750 ml), dat is inclusief melk. Wist je dat de maag van een peuter maar ongeveer zo groot is als zijn vuistje? Dat zit snel vol! Een beker drinken vlak voor het eten kan dus de eetlust flink remmen.



## 4. Granen (koolhydraten)

Per dag 3-4 porties koolhydraten uit brood of granen en aardappelen, rijst of pasta is een prima hoeveelheid. De voorkeur gaat uit naar volkoren- in plaats van witmeelproducten. Je kind heeft koolhydraten nodig als brandstof om te kunnen bewegen, spelen, leren en om het lichaam te laten functioneren.

## 5. Vetten

Vaak wordt gedacht dat vetten ongezond zijn. Maar kinderen hebben vet nodig om te groeien, vooral de gezondere onverzadigde vetten. Deze zitten met name in olie, vis, pindakaas of notenpasta.



# Voorbeeld dagmenu

## Ontbijt

- 1 sneetje volkorenbrood met margarine en jam of een bordje pap van Groeimelk met havermout of ontbijtgranen
- Bekertje lauwe (vruchten)thee

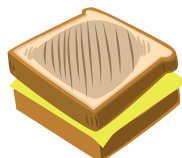


## Tussendoor

- Bakje halve druifjes of 1 gepeld mandarijntje
- Bekertje lauwe (vruchten)thee zonder suiker of een bekertje water

## Lunch

- Tosti van 2 sneetjes volkorenbrood met margarine en 1 plakje kaas
- ½ tomaat in plakjes ertussen of met enkele snoeptomaatjes
- Bekertje Groeimelk (100 ml)

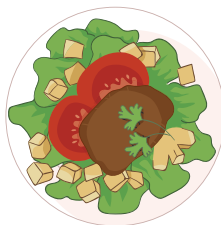


## Tussendoor

- Halve banaan
- Rijstwafel

## Warme maaltijd

- 1-2 opscheplepels aardappelpartjes (50-100 gram)
- 1-2 opscheplepels groente (50-75 gram)
- Klein stukje vlees of vis (ca. 50 gram)
- Klein schaaltje yoghurt (100 ml) met eventueel stukjes sinaasappel



**Dit dagmenu is een voorbeeld. Zie het als richtlijn. Maar elk kind is uniek en heeft een eigen eetlust en behoefte.**

## Voeding ondersteunt

Na de eerste verjaardag hebben kinderen nog steeds specifieke voedingsbehoeften. Zo is de behoefte aan omega-3-vetzuren, ijzer en vitamine D verhoogd.

## Omega-3-vetzuren

De eerste 3 jaar groeien de hersenen gemiddeld 1 gram per dag. Per minuut worden er dan wel 700 hersenverbindingen aangemaakt. Juiste voeding mét omega-3-vetzuren, zoals ALA, ondersteunt de normale hersenontwikkeling van je kind. Omega-3-vetzuren zijn een van de belangrijkste voedingsstoffen voor een normale hersenontwikkeling.

### Omega-3-vetzuren zitten onder andere in:



Vette vis (niet de gefrituurde vis, maar soorten zoals zalm, haring, sardines)



Sommige oliën (soja, lijnzaad, raapzaad en walnoot), bak- en braadproducten en margarine voor op brood



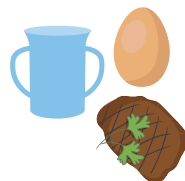
Notenpasta, pindakaas, sesampasta



Groeimelk

## IJzer

Zorg er voor dat je peuter voldoende ijzer binnenkrijgt. Ook dat ondersteunt de hersenontwikkeling. IJzer vind je in rood vlees (vooral rund en lam), eieren, volkorenbrood, groene groenten (als spinazie, tuinbonen, broccoli en sperziebonen) en Groeimelk. Geef kinderen geen rauw of niet doorbakken vlees. Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer goed wordt opgenomen in het lichaam. Als je bij elke maaltijd groenten of fruit geeft, neemt je kind het ijzer uit de maaltijd gemakkelijker op. Geef bijvoorbeeld fruit als toetje of een tomaatje bij het brood.



## Vitamine D

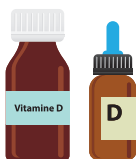
Vitamine D heeft je peuter nodig voor de ontwikkeling van botten en tanden. Vitamine D maakt je kind zelf aan in de huid onder invloed van zonlicht. Elke dag even naar buiten is daarom een goede gewoonte.



## Ook voeding bevat wat vitamine D

Het zit bijvoorbeeld in vette vis, bak- en braadproducten, margarines voor op brood en in Groeimelk.

Onze huid maakt vitamine D aan uit zonlicht en die producten is bij elkaar niet voldoende voor kleine kinderen. Tot 4 jaar is elke dag 10 microgram vitamine D extra nodig.



Je kunt vitamine D geven als tabletjes of als druppeltjes. Heeft je kind een donkere of getinte huid? Ga dan ook na de 4e verjaardag door met het geven van extra vitamine D.

## Ik smul van brood



**Broodmaaltijden worden steeds belangrijker en langzaam ook wat groter.**

- Eet je kind wel de vleeswaren of kaas maar niet het brood? Probeer eens smeersels zoals smeerkaas, notenpasta, jam of appelstroop.
- Geef niet te vaak smeerleverworst (maximaal 1 keer per dag). Smeerleverworst bevat veel vitamine A, daar kan je kind dan snel teveel van binnenkrijgen.
- Ook lekker op of bij brood: groenten en fruit, zoals tomaat, komkommer, radijsjes, paprika, banaan, appel en aardbei.



## Lust-ik-niet



**Vanaf ongeveer 1,5 jaar worden veel kinderen kieskeurig.**

- De lust-ik-niet periode gaat vaak vanzelf over. Tussen de leeftijd van 1,5 tot 3 jaar is ongeveer een kwart van alle kinderen kieskeurig. Als ze eenmaal 6 jaar zijn is nog maar 1 op de 7 kinderen kieskeurig wat eten betreft.
- Sommige kinderen weigeren onbekend eten uit angst. Dit hoeft niet alleen de smaak te zijn, maar kan ook gaan om structuur of mondgevoel.
- Probeer elke dag 10 minuten voor het eten samen iets te doen zoals knuffelen, een boekje lezen of kletsen. Je creëert zo een veilig gevoel en rust waardoor proeven makkelijker gaat.

# Ik leer steeds meer eten



**Kinderen moeten wennen aan nieuwe smaken en nieuwe structuren. Gun ze de tijd.**

- Iets wat bitter of zuur smaakt zal je kind in het begin meestal écht niet waarderen.
- Uit onderzoek blijkt dat een kind gemiddeld 5-10 keer iets moet proeven voor het aan een smaak gewend is.
- Proeven kan ook zijn: eerst er alleen aan likken of even proeven en dan weer uitspugen.
- Kinderen zijn vaak moe na een lange dag op het dagverblijf. Probeer wanneer je de mogelijkheid hebt, nieuwe dingen uit in het weekend of op een dag dat ze thuis zijn geweest.

## Ik hou van zoete drankjes



**De voorkeur voor een zoete smaak is bij het gros van de kinderen aangeboren. Moedermelk is ook zoet.**

- Geef zoete dranken als frisdrank, vruchtensap, aanmaaklimonade en diksap niet te vaak. 1 glas sap of limonade per dag is een prima richtlijn.
- Voor de tanden en kiezen is zoetheid niet al te best, ook als de tanden nog niet allemaal zijn doorgekomen.
- Water of lauwe vruchtenthee (zonder suiker) zijn goede alternatieven naast de 300 ml melkproducten. Ook lekker is water met stukjes fruit erin.
- Laat je kind wennen aan een minder zoete smaak door steeds wat meer water aan de drank toe te voegen. Ook bij appelsap en sinaasappelsap bijvoorbeeld.

## Ik mag trakteren



### Trakteren is leuk. Het is immers feest.

- Bij sommige kinderdagverblijven bestaan regels voor gezond trakteren.
- Goed voorbeeld doet goed volgen: begin zelf met gezonde traktaties.
- Een gezonde traktatie is klein en levert niet veel calorieën.
- Speelgoedjes trakteren is ook leuk: stuitballen, gummetjes, kleine knuffeltjes, stickertjes, minibookjes, stempels, krijtjes etc. (wel even opletten met gevaar voor verstikking).
- Kijk ook eens op internet of facebook voor tips over lekkere en gezonde traktaties.

## Tips voor ouders

### Praat veel met je kind

Je helpt de taalontwikkeling van je kind als je veel tegen je kind praat. Ondersteun daarom veel van wat je doet met je kind met woorden.

Praat zo gewoon mogelijk en gebruik geen 'babytaal'. Je kind hoeft nog niet elk woord te begrijpen.



### Beeldschermopvoeding

Start niet te vroeg met tv, computer of tablet. Liever niet voordat je kind 2 jaar is. Probeer de beeldschermtijden zo kort mogelijk te houden.

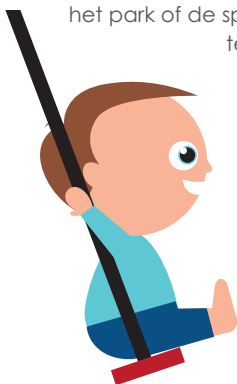
Begin vanaf 2 jaar met maximaal 20 minuten per dag. Laat je kind het laatste uur voor het naar bed gaat geen beeldscherm gebruiken en plaats geen tv op de slaapkamer van je kind.

### Buiten spelen

Ga regelmatig samen met je kind naar buiten. In de tuin, het park of de speeltuin heeft je kind de ruimte om te rennen en uit te razen.

Laat je niet afschrikken als het eens regent. Het is voor een kind heel leuk met laarzen aan in plassen te stampen!

Door samen veel te bewegen leer je je kind deze gezonde gewoonte al vroeg aan.



# Tips voor ouders

## Voorlezen vindt je kind leuk

Kies voor een vast voorleesmoment. Bijvoorbeeld als je kind thuis komt van de peuterspeelzaal of vlak voor bedtijd.

Begin met korte verhalen en laat je kind ook zelf een verhaal vertellen bij een plaatjesboek. Laat je kind niet alleen luisteren maar betrek het actief bij het verhaal. Heel goed voor de taalontwikkeling.



## Veiligheid voorop

Zorg ervoor dat je huis en je tuin of balkon veilig zijn voor je kind. Zet breekbare spullen hoog weg, dek stopcontacten af met plaatjes, plaats een traphekje en beveilig lage kastjes.

Zet poets- en wasmiddelen hoog weg. Plaats hekken in de tuin waar je kind niet overheen kan klimmen en dek een vijver af. Laat je kind niet in de keuken rond lopen of kruipen als je staat te koken en geen tijd hebt goed op hem/haar te letten.

## Alleen spelen

Laat je kind ook alleen spelen. Je hoeft echt niet constant met je kind bezig te zijn. Geef veilig speelgoed dat je kind leuk vindt en houd je op de achtergrond terwijl je kind alleen speelt.



## Tips voor ouders

### Zing en dans!

Zingen en dansen is goed voor de taalontwikkeling en voor de motoriek. Koop een cd met kinderliedjes, download kinderliedjes en dans samen met je kind op de liedjes en zing mee.

Je kunt je kind natuurlijk ook enthousiast maken voor jouw favoriete muziek door daar samen op te dansen.



### “Selluf” aankleden

Kinderen vinden het erg leuk zichzelf aan- en uit te kleden. Stimuleer dit, maar zorg er wel voor dat je kind in het begin zo nodig ergens tegen aan kan leunen voor stabiliteit of jou kan vastpakken.

### Naar bed, naar bed

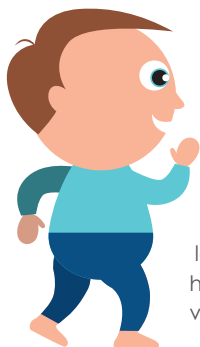
Voor kinderen is het heel fijn als er een vast ritueel is voor ze gaan slapen. Ga bijvoorbeeld eerst de pyjama aandoen, dan tandenpoetsen, dan voorlezen en dan even knuffelen.

Zing eventueel een liedje en zeg welterusten.



Herhaal het ritueel elke dag. Dat schept duidelijkheid voor je kind en het weet dat het nu echt bedtijd is.

## Tips voor ouders



### Lekker lopen

Hoe meer je je kind laat lopen, hoe sneller het goed mee kan komen met jou. Natuurlijk is het handiger en sneller om je kind in een buggy te zetten, maar zelf lopen is echt veel beter voor je kind. Goed voor de beenspieren, je kind wordt er lekker moe van en veel bewegen helpt ook om (te) dik worden te voorkomen.

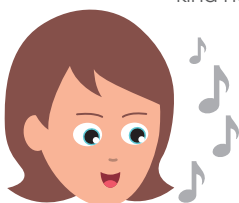
### Aandacht

Elk kind vaart wel bij aandacht. Neem de tijd voor je kind. Leef je in zijn wereldje in en luister goed naar wat je kind je te vertellen heeft. Geef je kind ook echt het gevoel dat hij/zij belangrijk voor je is en zeg dat je van hem/haar houdt.



### Zing voluit

Zingen is leuk, ook voor je kind. Het is immers heerlijk voor je kind om vertrouwde stemmen te horen. Bovendien vindt je kind het prachtig om naar jouw zingende gezicht te kijken. Oudere kinderen vinden het leuk om mee te zingen en te klappen.





## Tips voor ouders

### Lekker variëren

Leer je kind gevarieerd te eten. Zo leg je de basis voor een gezond eetpatroon. Een gezond eetpatroon draagt namelijk bij aan een goede groei en ontwikkeling. Als je kind al vroeg veel verschillende smaken te proeven krijgt, lust het later ook meer verschillende producten.



### Rust voor het eten

Wanneer je na een drukke werkdag thuis komt en de kinderen vermoeid uit het dagverblijf komen, is er niets zo makkelijk om even de televisie aan te zetten of de tablet tevoorschijn te halen. Logisch, want jij wil koken en een peuter die dan om je heen dartelt zorgt er niet voor dat het sneller gaat.



Probeer de maaltijden eerder voor te bereiden en betrek je kind bijvoorbeeld bij het tafeldekken. Praat ook over het eten. Waar komt het vandaan behalve uit de supermarkt.

### Gezonde peuterussendoortjes

- Groenten, eventueel met een yoghurt- of Hummusdip
- Fruit: van een stukje fruit, fruit aan een prikker, een fruitsalade tot een smoothie
- Yoghurt of kwark
- Gedroogd fruit zoals rozijntjes, gedroogde appel, gedroogde cranberries of abrikozen
- Soepstengel of rijstwafel
- Cracker met bijvoorbeeld vruchtenmoes

## Tips voor ouders

### Voelen en proeven

Leuk experimentje: oogjes dicht of een blinddoek om en laat je kind aan eten voelen. Herkent het de harige schil van de kiwi, voelt het de puntige uiteinden van de citroen en herkent het zo ook rozijntjes? Natuurlijk kun je ook iets te proeven geven. Een theelepeltje honing, een likje tomatenketchup of een reepje kipfilet bijvoorbeeld. Houd het wel leuk voor je kind. Een grappig gezicht na een lepeltje citroensap is misschien erg leuk, maar je hebt er niets aan als je kind dan niks meer durft te proeven.

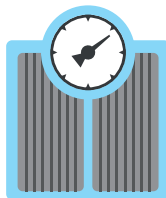


### Kleine chef

Kleine kinderen kunnen heel goed helpen in de keuken en vinden dit vaak heel leuk! Profiteer daar van. Laat je peuter bijvoorbeeld het fruit voor de smoothies wassen of de banaan pellen. Zelfgemaakt is vaak ook een stuk lekkerder!

### Gezonde basis

Het lijkt vroeg en het gewicht van je kind is vast nog gezond. Toch is het op deze leeftijd al nuttig om een gezond gewicht in de gaten te houden.



**Alles wat je kind nu aanleert wat betreft eten, drinken en bewegen is de basis voor het gewicht en eetpatroon van je kind op latere leeftijd.**

## Wist je dat-jes

### Wist je dat...

Soepele broeken en shirtjes zonder strakke banden het lekkerste zijn voor je kind om in te bewegen en om zelf aan en uit te trekken?



### Wist je dat...

Je het beste op ooghoogte en dichtbij tegen je kind kunt praten? Loop naar je kind toe en ga door de hurken als je iets wil zeggen, roep je kind niet door de kamer iets toe.



### Wist je dat...

Het pas in de kleutertijd duidelijk wordt of een kind links- of rechtshandig is? Blijf tot die tijd dingen aan 2 kanten aanbieden.

### Wist je dat...

Je je kind het beste kunt laten beginnen met tekenen met dikke potloden of krijtjes, voor je overschakelt naar dunnere?



## Wist je dat-jes

### Wist je dat...

Je bij het voorlezen een boekje heel vaak kunt herhalen? Juist de herkenning vindt je kind leuk.



### Wist je dat...

Je kind letterlijk en figuurlijk leert van vallen en weer opstaan? Gun je kind daarom de ervaring van het 'veilig' vallen, maar troost het wel.

### Wist je dat...

Complimenten heel belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de eigenwaarde van je kind? Reageer daarom enthousiast op dingen die je kind kan of zegt.



### Wist je dat...

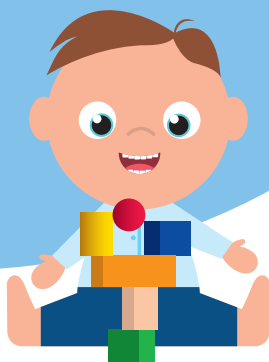
Liedjes, versjes en rijmpjes heel goed zijn voor de taalontwikkeling van je kind? Zing samen deuntjes en zeg samen versjes op.

# Van dreumes tot kleuter

Deze waaier wordt je aangeboden door Nutricia Kindervoeding Service.

Dit team van gespecialiseerde voedingskundigen staat 24 uur per dag, 7 dagen per week voor je klaar.

Mail of chat via [www.nutriciavoorjou.nl](http://www.nutriciavoorjou.nl)  
of bel gratis 0800-0222626



Deze ontwikkelingswaaier kwam tot stand in samenwerking met:

## Onderdelen fijne en grove motoriek en communicatie

### Dr. Inge-Lot van Haastert

Orthopedagoog/kinderfysiotherapeut  
Afdeling Neonatologie, Divisie Vrouw en Baby  
Wilhelmina Kinderziekenhuis, UMC Utrecht

### Dr. Petra van Schie

Kinderfysiotherapeut/orthopedagoog/senior onderzoeker  
Afdeling revalidatiegeneeskunde, Unit kinderen  
VU medisch centrum

### Drs. Rian Eijssermans

Kinderfysiotherapeut/klinisch epidemioloog  
Kinderbewegings Centrum, Cluster Ontwikkelingsgerichte Zorg  
Wilhelmina Kinderziekenhuis, UMC Utrecht

## Onderdeel eten en drinken

### Daniëlle Horstman

Kinderdiëtist  
Diëtheek, Gezond in voeding, Utrecht

