

ETEN DOEN WE ZO



Wat kan het soms ongelooflijk moeilijk zijn, te begrijpen wat je baby wil vertellen. Want huilen is de enige manier van communiceren voor een baby – en dat horen we natuurlijk niet graag. Heb je honger? Wil je een knuffel? Heb je een vieze luier? Alles proberen we als opvoeder, om te zorgen dat je kind blij is.

Vaak is een baby stil wanneer het eten of drinken krijgt. Hij of zij vindt troost door het zuigen op het tutje. Door het verzadigde gevoel van de fles lijken ze vaak tevreden. Maar helaas is dit niet altijd het geval en goed voor baby's. Het kan op langere termijn zelfs averechts werken. We vertellen jullie hieronder graag meer over.

We nemen jullie mee in de structuur van onze opvang, waar de begeleid(st)ers elk 7 kinderen onder hun vleugels hebben. Het is er leuk, prikkelend en gezellig. Maar ook heel intens. Veel geluiden en impulsen maken dat het voor kinderen een soort van zware werkdag is.

Wij bieden daarom een vaste structuur en -rituelen. Dit zorgt voor een bepaalde rust in de groep. De kinderen weten wat er komen gaat en wat van ze verwacht wordt. Zo werkt het ook met een eetritme. Kinderen gaan de rituelen op voorhand herkennen. Ze leren begrijpen dat het eetmoment eraan komt.

Voor baby's is een eetritme heel belangrijk. Zo rekt hun maag niet te hard uit en heeft het lichaam genoeg tijd om alle stoffen te

verwerken. Als voedingen te snel op elkaar volgen, rekt de maag uit. Dit zorgt voor een constant onverzadigd gevoel. Waardoor baby's niet fijn in hun vel zitten. Kinderen kunnen hierdoor erg gespannen worden, ontevreden zijn en krampen krijgen.

Voor onze baby's in de opvang gebruiken we de volgende richtlijnen:

- Er zit minimaal drie en maximaal 4 uur tussen een voeding.
- **Bij de start van de groentehap**, rond de vierde maand, kijken we naar hoeveel nog in het kommetje zit als je baby niet meer hoeft. Aan de hand daarvan bieden we een flesje aan.
- **In de eerste week** bieden we alle dagen hetzelfde aan, zodat het lichaam kan wennen aan de vaste voeding. Dit zijn altijd licht verteerbare groenten zoals; rode bietjes, wortelen en pompoen.
- Een groentehap van 120 gram bij een kind van 4 maanden vervangt een flesvoeding. Wij bieden 150 gram aan want niet elk kind is hierin hetzelfde. Is de groentehap voor de helft op, dan bieden we een halve fles aan. Is het bakje voor driekwart op, dan bieden we een kwart fles aan.
- Als de vaste voeding steeds beter gaat, kijken we voor het bepalen van hoeveelheid altijd naar de behoeften van elk kind.

• **Vanaf 8 maanden** bieden we ook eens een korstje brood aan en andere verantwoorde stukken, om uit het knuisje te kunnen snoepen.

Alle stapjes die we samen zetten, gaat in samenspraak met de opvoeder(s).

Onze dreumesen & zelfredzaamheid

Wij stimuleren de kinderen zoveel mogelijk in hun zelfstandigheid. Het is natuurlijk fijn en leuk wanneer dit vanuit thuis ook gebeurt.

Zelf leren eten is een belangrijke stap. Soms wat vervelend omdat het een klein rommeltje kan worden. Maar zeker ook de glimlachmomenten waard! Voor jullie hier wat tips:

Geef kinderen al op jonge leeftijd een lepel in hun handje tijdens het eetmoment. Zo

maken ze spelenderwijs kennis met het materiaal, de handeling naar hun mond én oefenen ze hun hand-oog-coördinatie. Je gaat zien dat ze best begrijpen wat de bedoeling is. Ze hebben dit namelijk al vaak zien gebeuren en kopiëren handelingen als de beste. Zo kun je kinderen beetje bij beetje zelf laten proberen en ontdekken.

Leg de lepel eens klaar met het eten erop en ga zo steeds wat verder. Geniet van deze momentjes samen en maak er een klein feestje van – op naar weer een mijlpaal ☺

Bij vragen of opmerkingen twijfel niet om ons aan te spreken, we staan tenslotte voor een open en fijne communicatie.

Marloes en Ann,
Team AnneLoesje