

Antwoordvel foto-gesprekskaarten Ouder & kind

1 | Hoe reageert jouw kindje als jij op je telefoon bezig bent?

Wil je doorvragen:

Wat vind je hier zelf van?

Vind je dit lastig?

2 | Wat is gezonder? Knijpfruit of een stuk echt fruit.

Antwoord: Een stuk echt fruit!

Uitleg: Knijpfruit heeft te veel van de minder gezonde onderdelen van fruit en niet genoeg van de gezonde onderdelen van fruit. In één knijpfruitverpakking zitten veel calorieën, want er zitten meerdere stukken fruit in. In fruit zit veel fructose (fructose) en vezels. Vezels zijn heel gezond en vullen goed, maar zitten veel te weinig in knijpfruit, terwijl er wel veel suiker in zit.

3 | Wat eet jouw kindje het liefst?

Uitleg: Bij de geboorte houden alle kinderen het meest van zoete smaken. (Moeder)melk smaakt zoet. Andere smaken, vooral bitter en zuur, moeten ze leren eten. Dat leren ze door ze heel vaak te proeven. Groente (die vaak bitter smaken) moeten ze dus leren eten. Als ze vaker groente proeven, beginnen ze het lekkerder te vinden. Zoete dingen, zoals fruit of pompoen, eten ze veel makkelijker.

Baby's moeten ook leren om hard voedsel of voedsel met stukjes te eten. Laat ze sabbelen op broodkorsten en prak de hapjes i.p.v. ze te pureren. Het is ook goed voor de mondspieren als ze stukjes leren eten, want de mondspieren zijn weer belangrijk voor het leren praten! Kinderen willen vaak voedsel eten wat ze bij anderen zien. Als ze andere kinderen of volwassenen iets zien eten, willen ze dat ook graag proberen. Het goede voorbeeld geven en eten in gezelschap helpt!

Kinderen (en volwassenen) eten ook graag vette dingen. Diep van binnen willen we dus allemaal graag vet en zoet eten. Dit is ons instinct en komt nog uit de tijd dat er vaak niet genoeg eten was. Mensen bewogen toen ook veel meer, daarom hadden we veel calorieën nodig om te overleven. Nu is er veel te veel zoet en vet eten en worden we er juist dik en ziek van.

4 | Wanneer vind je dat je kindje goed eet?

Wil je doorvragen:

Wat betekent dat eigenlijk: "Goed eten"? Als je kindje veel eet? Of snel eet? Van gezonde dingen houdt, zelfstandig eet, eet zonder afleiding, veel verschillende dingen proeft en lekker vindt?

Tips: Wat helpt om "goed en gezond" te leren eten?

- Samen eten, dat vindt je kindje gezellig en hij doet je na;
- Eet zelf gezond en laat zien dat je het lekker vindt, je kindje eet graag wat hij jou ziet eten;
- Eet met aandacht, dus zonder afleiding van bijvoorbeeld de tv;
- Als je kindje laat weten dat hij genoeg heeft, laat hem dan stoppen met eten. Anders leert hij over zijn grenzen heen te gaan met eten en dan eet hij later ook eerder te veel.
- Laat je kind zelf eten, eerst met zijn handjes, later met bestek. Zo kan hij zelf zijn eten ontdekken. Het wordt natuurlijk wel een smeerbeel, maar dat hoort erbij!
- Varieer! Laat je kind verschillende gezonde dingen proeven, zo krijgt hij diverse voedingsstoffen binnen.
- Geef eten met verschillende texturen: gekookte worteltjes of rauwe worteltjes. Ze voelen heel anders in je mond, en hardere/stevige dingen leren eten is goed voor de ontwikkeling (bijvoorbeeld van de mondspieren, voor het beter leren praten).

- Alle kinderen hebben tijden dat ze minder eten. Maak je geen zorgen: is je kindje actief, blij en groeit hij goed? Accepteer dan dat hij minder eet. Maak je je zorgen? Ga dan naar het Ouder en Kind Team (het consultatiebureau).

5 | Wat zijn tips om kleine kinderen meer groente te laten eten?

Uitleg: Eigenlijk kun je al voor de geboorte beginnen! Je baby proeft na 3 maanden in het vruchtwater al mee met wat jij eet! Baby's tot ongeveer 7-9 maanden wennen sneller aan nieuwe smaken. Een baby mag de eerste oefenhapjes vanaf 4 maanden. Laat hem wennen aan veel verschillende smaken, vooral groentes. Als hij iets niet gelijk lekker vindt, kun je het nog wel 10-15 keer opnieuw geven. Meestal wennen ze er dan aan.

Peuters willen minder graag nieuw eten proberen, het helpt dan als hij het jou ziet eten en ziet dat je het lekker vindt. Leg naast bekende en lekkere dingen ook iets nieuws op zijn bordje, of iets wat hij minder lekker vindt. Blijf het aanbieden maar dwing nooit.

Maak eetmomenten gezellig, dwing nooit en geef het goede voorbeeld.

Wil je kinderen groente laten eten? Zorg ervoor dat kinderen de groente op verschillende manieren leren eten bijvoorbeeld rauw, gekookt, in sap of in een soep. Bied het hen gevarieerd aan, dus niet alleen bij het avondeten, zoals bij verschillende maaltijden of als tussendoortje. Veel jonge kinderen houden van lauwwarm eten, dus niet te heet of te koud.

6 | Stelling: Tv kijken is goed voor de taalontwikkeling van kinderen.

Antwoord: Niet waar

Uitleg: Kinderen onder de 2 jaar leren in de "echte wereld", met al hun zintuigen. Ze leren nog niet van beeldschermen. Hun hersenen kunnen dat wat ze zien op beeldschermen nog niet verwerken. Toch blijven jonge kinderen vaak wel kijken. Dat betekent niet dat ze het interessant vinden. Het beeld "vangt" hun aandacht en ze kunnen bijna niet meer wegstijgen.

TV of filmpjes zijn eigenlijk helemaal niet goed voor jonge kinderen: ze zijn slecht voor de ontwikkeling van de ogen (je kind heeft meer kans op een bril en oogziekten) en je kan overprikkelt raken door de snelle beelden en het blauwe licht van het scherm.

Wetenschappers denken dat kinderen pas vanaf de kleutertijd meer van schermmpjes gaan begrijpen. Ook als jonge kinderen swipen of op plaatjes klikken zijn dit meer trucjes dan dat ze echt leren van wat ze doen.

Kinderen en zeker jonge kinderen, leren veel meer van spelen met jou, of zelfstandig spelen met speelgoed of een fantasiespel. Dus voor een kind tot 2 jaar wordt aangeraden om liever helemaal geen tv of schermmpjes te gebruiken. Voor kinderen van 2-4 jaar liever niet meer dan 1 uur totaal per dag.

7 | Vraag: Waarom is het goed voor een baby om op zijn buik te spelen?

Een baby leert veel van op zijn buik spelen. Hij moet eerst sterk worden op zijn buik voordat hij kan leren draaien, kruipen en zitten. Het is ook goed voor de ontwikkeling van zijn hersenen. Het helpt tegen een scheef hoofd of plat achterhoofdje. Leg een baby minstens 2x per dag op zijn buik, dat mag al in de eerste week. Maar let op: slapen moet altijd op de rug!

8 | Welke ligging is het beste voor de ontwikkeling van je kindje?

Antwoord: Spelen op de buik helpt hem goed te leren rollen, zitten, kruipen en het maakt zijn oog-

hand coördinatie beter. Een kind dat nog niet los kan zitten mag niet te lang in een stoeltje zitten, maximaal 15 minuten. Af en toe iets langer is geen probleem, bijvoorbeeld voor een langere autorit. Te lang in zitstoeltjes is niet goed voor de rug en heupjes van een kindje dat nog niet zelf zelfstandig kan zitten. Ze gaan er waarschijnlijk ook later van lopen.

9 | Welke spelletjes doe je graag met je kind?

Wil je doorvragen:

Wat vindt je kind daar zo leuk aan?

Wat denk je dat hij daarvan leert? (Vaak heel veel verschillende dingen tegelijk!)

Met wie speelt je kind het liefst? Waarom zou dat zijn?

Wat voor soorten spel vinden jullie leuk (taal, zingen, rijmen – beweegspelletjes – sociale spelletjes – fantasiespel)?

Uitleg: Spelen is leren en ontwikkelen! De hersenen van een jong kind ontwikkelen zich heel snel. Verschillende soorten spel helpen verschillende hersengebieden te ontwikkelen, vaak meerdere tegelijk. Bijvoorbeeld de fijne en de grove motoriek, sociaal-emotionele ontwikkeling, spraak- taalontwikkeling enz.

Jonge kinderen houden van voorspelbare spelletjes – en willen deze steeds weer herhalen. Zo gaan ze er meer en meer van begrijpen. Kinderen houden van sociale spelletjes, van contact met mensen die ze goed kennen en van wie ze houden.

10 | Stelling: Ik vind het belangrijk dat mijn kind met andere kinderen leert spelen.

Uitleg: Spelen met elkaar moeten kinderen leren. Peuters van 1 en 2 jaar spelen naast elkaar: ze kijken naar elkaar, reageren op elkaar of doen elkaar na, maar ze hebben ieder hun eigen speelgoed en gaan op in hun eigen spel. Ze begrijpen nog niet dat anderen ook gevoelens en wensen hebben. Ze zien de wereld vanuit zichzelf en wat ze zelf willen. Hun hersenen zijn nog niet in staat zich in te leven in een ander. Daardoor kunnen ze nog niet delen, op hun beurt wachten of een ander iets gunnen. Rond de 3 jaar gaan kinderen meer samen spelen. Ze begrijpen beter wat anderen willen, maar het is nog wel lastig om te delen, op hun beurt te wachten, of zich aan te passen.

Help je peuter. Praat over wat er gebeurt. Wat vindt hij moeilijk? Waarom wordt hij boos? Waarom mag een ander niet met zijn speelgoed spelen? Praat er rustig over, wordt zelf niet boos. Zo leert hij begrijpen waarom het samen spelen misloopt en leert hij wat hij de volgende keer anders kan doen.

11 | Stelling: Als moeder zet je de belangen van je kinderen voorop, je eigen gezondheid is minder belangrijk.

Wil je doorvragen:

Hoe voelt dit voor jou? Herken je dat?

Vind je dit zelf?

Wat vindt je omgeving? Wat vindt je partner?

Vind je dit lastig?

Praat je hier wel eens over?

12 | Vraag: Heb je genoeg tijd voor jezelf?

Wil je doorvragen:

Plan je tijd voor jezelf?

Wat is "tijd voor jezelf" voor jou?

Hoe kies je tussen jouw behoeften en die van je gezin? Wat vindt je partner hiervan? En je

omgeving?

Maakt voldoende tijd voor jezelf jou een betere/leukere moeder?

Wat doe je als je kindje slaapt? Het huishouden? Werken? Of wat tijd voor jezelf nemen?

13 | Stelling: Vermoeidheid hoort bij het moederschap.

Wil je doorvragen:

Wat vind je hiervan? Wat vindt je omgeving? Wat vindt je partner?

Vind je dit lastig?

Praat je hier wel eens over?

Werk je? Krijg je begrip op je werk?

14 | Stelling: De rol van moeders is anders dan de rol van vaders.

Eens of oneens?

Hoe ervaar jij dit? En je partner?

Is dit bij jullie generatie anders dan die van jullie ouders? Verandert dit met de leeftijd van je kind?

Waar zijn vaders beter in dan moeders? En andersom? Waar komen die verschillen door denk je?

Is dit bij jullie generatie anders dan die van jullie ouders?

15 | Wat is het slaapritueel van jouw kindje?

Wil je doorvragen:

Hebben jullie vaste slaaptijden?

Hebben jullie een vast ritueel voor het slapen gaan (in bad, pyjama aan, boekje lezen, liedje zingen, welterusten)?

Als je een vast slaapritueel hebt, werkt dit goed? Merk je dat het je kind helpt om te gaan slapen?

Valt je kindje in bed in slaap of op een andere plek?

Blijf je bij je kindje tot hij slaapt?

Huilt je kind nog nadat je welterusten hebt gezegd? Of komt je kindje weer uit bed?

16 | Stelling: Mijn kind is een goede slaper.

Wil je doorvragen: wanneer vind je dat je kindje goed of slecht slaapt?

Als hij snel gaat slapen?

Als je er niet bij hoeft te blijven tot hij slaapt? Als hij pas 's ochtends weer wakker wordt?

Als hij op veel verschillende plekken in slaap valt?

17 | Stelling: Ritme en regelmaat zijn belangrijk voor kleine kinderen.

Antwoord: waar!

Uitleg: Baby's en jonge kinderen houden van herhaling, dat vinden ze fijn. Voor jonge kinderen is bijna alles nieuw. Elke dag maken ze weer veel nieuwe dingen mee. Het is dan fijn als er ook dingen zijn die elke dag hetzelfde gaan, dan leert je kindje dit herkennen. Die voorspelbaarheid vinden ze fijn.

Vaste gewoonten en vaste tijden helpen ook om bijvoorbeeld het slapen en eten makkelijker te maken. Het kind wordt dan moe rond zijn vaste bedtijd.

Ook wanneer je baby bij familie of kennissen slaapt, laat je hem op vaste tijden en volgens een vast patroon slapen en voeden. Ook is het handig om het wassen volgens vaste gewoonten te laten verlopen. Als je kind ouder wordt en jou beter gaat begrijpen, is het ook goed om van tevoren te vertellen wat jullie gaan doen.

18 | Stelling: Als mijn (schoon)moeder iets ongezonds geeft aan mijn kind, dan zeg ik daar niks van.

Wil je doorvragen:

Hoe voelt dat?

Hoort het bij de oma/opa rol om kinderen te verwennen met snoep en snacks? Praten jullie daarover? Is dat lastig?

19 | Stelling: De adviezen van mijn moeder over het moederschap/vaderschap neem ik aan.

Wil je doorvragen:

Waarom is het wel/niet een teken van respect voor je moeder/vader om naar hen te luisteren?

Wat doe je als hun adviezen anders zijn dan die van het OKT (consultatiebureau), van boeken of het internet?

Verschilt dit per cultuur om naar je ouders te luisteren? En per generatie?

20 | Stelling: Als oma en opa oppassen gelden hun regels.

Wil je doorvragen: bijvoorbeeld over dagritme, slaaptijden, tv kijken, eten, snoepen, discipline.

Praten jullie daarover? Is dat lastig?

Heb je weleens gevraagd of opa en oma jullie gewoonten en regels aan willen houden? Zijn jullie afhankelijk van het oppassen van opa en oma? Heeft dat invloed?

21 | Welke wens heb jij voor je kind?

Wil je doorvragen:

Hoe beïnvloedt deze wens jouw opvoeding? In welke levensfase zit jouw kind nu?

Wat doe jij nu al in jouw opvoeding om die wens waar te maken?

22 | Welke wijze raad over opvoeding heb je van jouw ouders en/of schoonouders gekregen?

Wil je doorvragen:

Vraag je vaak advies aan je (schoon)ouders?

Zijn er opvoed-gebruiken in jouw cultuur die van generatie op generatie doorgegeven worden? Wat doe je als de raad van je (schoon)ouders botst met je eigen ideeën? Of met de adviezen van het OKT (het consultatiebureau)?

23 | Vraag: Leren kleine kinderen iets van de tv of telefoon?

Antwoord: Nee!

Uitleg: Kinderen onder de 2 jaar leren in de "echte wereld", met al hun zintuigen. Ze leren nog niet van beeldschermen. Hun hersenen kunnen dat wat ze zien op beeldschermen nog niet verwerken. Maar als jonge kinderen een tv of ander scherm zien, blijven ze vaak wel kijken – dat betekent niet dat ze het interessant vinden. Het beeld "vangt" hun aandacht en ze kunnen niet meer wegstijgen.

Tv of filmpjes zijn eigenlijk helemaal niet goed voor jonge kinderen: ze zijn slecht voor de ontwikkeling van de ogen (je kind heeft meer kans op een bril) en je kind kan overprikkelt raken door de snelle beelden en het blauwe licht van het scherm. Wetenschappers denken dat ze pas vanaf de kleutertijd meer van schermmpjes gaan begrijpen. Ook als jonge kinderen swipen of op plaatjes klikken, zijn dit meer trucjes dan dat ze echt leren van wat ze doen.

Kinderen, en zeker jonge kinderen, leren veel meer van spelen met jou, of zelfstandig spelen met speelgoed of een fantasiespel. Dus voor een kind tot 2 jaar liever helemaal geen tv of schermmpjes. Voor kinderen van 2-4 jaar liever niet meer dan 1 uur totaal per dag.