

1

Inhoud

Een weekmenu opstellen per leeftijdsgroep

Methodiek

Doe-opdracht

Leerdoelen

De onthaalouders weten waarmee ze rekening moeten houden bij het samenstellen van een weekmenu. Ze kennen de principes van gezonde en gevarieerde voeding en kunnen deze toepassen

Omschrijving

Fase 1

Een gevarieerd weekmenu samenstellen voor een kind van een bepaald leeftijd.

Fase 2

Nabespreking en conclusies.

Competenties

- Opstellen van en zorgen voor een evenwichtig en gevarieerd menu
- Erop toezien dat kinderen voldoende drinken
- Eetmomenten afstemmen op het ritme van de kinderen (vooral bij baby's)

Aantal deelnemers

Minimum 6, maximum 20

Opmerking

Het is raadzaam om deze methodiek te gebruiken onder begeleiding van een voedingsdeskundige. Die zal beter in staat zijn om correcte feedback te geven met betrekking tot de oefeningen die de onthaalouders maken.



Fase 1

Doel:

De onthaalouders stellen een gevarieerd menu voor verschillende leeftijdsgroepen samen.

Werkvorm:

Een gedetailleerd weekmenu samenstellen – in kleine groepen

Werktijd:

45 minuten

Aanpak:

Je verdeelt de onthaalouders in kleine groepen (2-3 personen). Elke groep krijgt een kaartje waarop een kind en zijn eetgewoontes omschreven staan.

Je vraagt aan de onthaalouders een weekmenu uit te werken voor het kind dat beschreven wordt. Ze kunnen hierbij gebruik maken van de website van Kind & Gezin. Onder de rubriek 'Voeding en beweging' vind je uitgebreide info over gezonde voeding.

Didactisch materiaal

Kaarten met beschrijving van kinderen

Schrijfmateriaal.

Website Kind & Gezin.

Begeleiderstaken:

Je legt de oefening uit en gaat na of iedereen de opdracht begrepen heeft. Indien nodig help je de groepen op weg.

Lokaalopstelling:

De onthaalouders moeten ongehinderd kunnen werken in kleine groepen.

Fase 2

Doel:

De onthaalouders weten waarmee ze rekening moeten houden bij het samenstellen van een menu. Ze kennen de principes van gezonde en gevarieerde voeding en kunnen deze toepassen.

Werkvorm:

Nabespreking en conclusies.

Werktijd:

20 minuten

Aanpak:

Je overloopt de verschillende leeftijdsgroepen. Je vraagt aan de onthaalouders met welke aandachtspunten ze rekening hielden bij het uitwerken van een menu voor deze leeftijdsgroep. Op die manier stellen begeleider en onthaalouders samen een lijst met aandachtspunten per leeftijdsgroep op.

Didactisch materiaal:

Schrijfmateriaal

Begeleiderstaken:

Je geeft de opdracht en gaat na of iedereen de opdracht begrepen heeft.

Je structureert de aandachtspunten en maakt een lijst die de onthaalouders kunnen overnemen.

Lokaalopstelling:

Idem als fase 1

Bijlage: kaarten “samenstellen menu”

De onthaalouders stellen een weekmenu samen. Voor elke dag van de week bepalen ze wat ze aan het kind aanbieden ('s morgens, voormiddag, middag, namiddag, avond).

<p>Nien, 5 maanden</p> <p>Nien krijgt sinds 2 weken vaste voeding. Haar ouders hebben ervoor gekozen om te beginnen met groentepap. Dit lukt al heel vlot. Deze week zal ze ook starten met fruitpap.</p>	<p>Sander 12 maanden</p> <p>Sander is een vlotte eter. Hij heeft een koemelkallergie, en zijn ouders vragen dat je als onthaalouder hiermee rekening houdt.</p> <p>Als hij 's morgens om 7.30u in de opvang komt, heeft hij enkel een flesje sojamelk gedronken. Na een uurtje geeft hij aan dat hij flinke honger heeft.</p>
<p>Yasar, 18 maanden</p> <p>Yasar is een kleine eter. Zijn ouders kiezen ervoor om hem geen vlees te geven. Vis en gevogelte mogen wel op het menu staan.</p>	<p>Rukiye 24 maanden</p> <p>Rukiye is een meisje van 2 jaar. Met uitzondering van varkensvlees, mag ze alles eten en lust ze alles.</p>

Weekmenu kind:		
	Wat? Welke voeding bied je aan?	Bereiding? Waarop let je bij de bereiding? (mixen, prakken, versnijden,...)
Maandag		
Morgen		
Voormiddag		
Middag		
Namiddag		
Dinsdag		
Morgen		
Voormiddag		
Middag		
Namiddag		
Woensdag		
Morgen		
Voormiddag		
Middag		
Namiddag		
Donderdag		
Morgen		
Voormiddag		
Middag		
Namiddag		
Vrijdag		
Morgen		
Voormiddag		
Middag		
Namiddag		



Inhoud

Over voedingsgewoontes en eetmomenten

Methodiek

Stellingenspel

Leerdoelen

- De onthaalouders formuleren hun eigen visie over eten en voeding en toetsen hun visie kritisch af aan anderen.
- De onthaalouders zijn zich bewust van hun eigen waarden en normen en hoe deze hun ideeën over eten en voeding beïnvloeden.

Omschrijving

Fase 1

10 stellingen over voeding bespreken in kleine groepen

Fase 2

Bespreking van “tendensen” – in de grote groep

Competenties

- Begeleiden van eetsituaties (afhankelijk van de leeftijd, de ontwikkeling en de individuele mogelijkheden van het kind) en zelfredzaamheid stimuleren
- Rekening houden met voedingsgewoonten van kinderen en de wensen van ouders
- De eetmomenten afstemmen op het ritme van de kinderen (vooral bij baby's)

Aantal deelnemers

Minimum 12, maximum 24



Fase 1

Doel:

De onthaalouders formuleren hun eigen visie over eten en voeding en toetsen hun visie kritisch af aan anderen.

Werkvorm:

Stellingenspel: 10 stellingen in kleine groepen.

Werktijd:

45 minuten

Aanpak:

De onthaalouders worden verdeeld in groepen van vier. Je deelt de stellingenkaarten uit. Je vraagt aan de onthaalouders om stelling in te nemen.

Ga je akkoord? Niet akkoord? Waarom wel? Waarom niet?

Welke nuances zou je willen aanbrengen in je antwoord?

Variant: Stellingenspel met nuances

De onthaalouders worden verdeeld in groepen van vier. Elke onthaalouder krijgt 7 spelkaarten telkens met cijfers van 1 tot 7. Je leest een bepaalde uitspraak of stelling tweemaal op neutrale toon voor.

Handig is als je de stelling kunt tonen (bijv. op een blad van de flap-over).

Iedere onthaalouder legt een kaart op tafel:

1 = helemaal niet akkoord

2 = niet akkoord

3 = eerder niet akkoord

4 = neutraal

5 = eerder akkoord

6 = akkoord

7 = helemaal akkoord

Op elke tafel ligt een blad papier met deze cijfers en hun betekenis.

Je vraagt na elke stelling aan alle onthaalouders om in de kleine groepen hun mening toe te lichten.

De groepen krijgen 5 à 10 minuten discussietijd.

Na de discussie herhaal je de stelling. Opnieuw vraag je aan de onthaalouders om kaarten te leggen. Zo kun je merken of de discussie de meningen heeft beïnvloed. In bijlage 2 vind je een voorbeeld van een scoreblad waarop je de nuances kunt registreren.

↳ Tip:

Op iedere tafel staat een kaars. Als één van de onthaalouders vindt dat er te sterk van het onderwerp afgeweken wordt, kan hij de kaars uitblazen.

Didactisch materiaal

Stellingen (bijlage 1)

Stellingen op flap-over

Speelkaarten

Bladeren met betekenis van cijfers (bijlage 2)

Begeleiderstaken:

Je legt het systeem van dit stellingenspel uit en gaat na of de onthaalouders het begrepen hebben. Je leest de stellingen voor en bewaakt de tijd.

Lokaalopstelling:

Kleine groepen van 4 onthaalouders

Fase 2

Doel:

De onthaalouders zijn zich bewust van hun eigen waarden en normen en hoe deze hun ideeën over eten en voeding beïnvloeden. Ze beargumenteren hun eigen waarden en normen inzake voeding.

Werkvorm:

Bespreking stellingen in grote groep

Werktijd:

45 minuten

Aanpak:

De onthaalouders nemen plaats in de grote groep. Je overloopt opnieuw de stellingen. Je vraagt over welke punten er in de kleine groepen werd gepraat. Je bevraagt de onthaalouders en probeert samen met hen te achterhalen welke waarden er achter een mening schuil gaan.

Variante:

Als je kiest voor de variant van het stellingenspel, dan is het interessant om te bevragen bij welke stellingen ze na de discussie andere nuances gekozen hebben. Hoe komt dit? Welke argumenten hebben hun mening doen veranderen?

Didactisch materiaal

Stellingen op flap-over

Begeleiderstaken

Je bent gespreksleider. Je laat de verschillende strekkingen aan het woord en helpt de onthaalouders om hun antwoorden uit te diepen.

Lokaalopstelling

U-vorm

Bijlage 1: Voorbeelden van stellingen

1. Kinderen moeten hun bord leegeten. Het is zonde om eten weg te gooien, terwijl elders in de wereld kinderen omkomen van de honger.
2. Moeders die in de opvang borstvoeding komen geven, zijn een extra belasting.
3. Ik vind dat kinderen aan tafel moeten blijven zitten tot het laatste kind gedaan heeft met eten.
4. Ik vind dat kinderen niet mogen praten aan tafel.
5. Ik neem de tijd om met kinderen te praten tijdens het vieruurtje.
6. Voor alle kinderen moeten dezelfde regels gelden.
7. Kinderen moeten alles proeven.
8. Ik probeer de kinderen op hetzelfde tijdstip te laten eten.
9. Ik houd als onthaalouder zoveel mogelijk rekening met de wensen van ouders inzake voeding.
10. Kinderen moeten op 6 maanden groentepap eten. Dit hebben ze nodig voor de voedingsstoffen.

Bijlage 2: schema nuances

	Deelnemer 1		Deelnemer 2		Deelnemer 3		Deelnemer 4		Deelnemer 5	
	V00R	NA	V00R	NA	V00R	NA	V00R	NA	V00R	NA
Stelling 1										
Stelling 2										
Stelling 3										
Stelling 4										
Stelling 5										
Stelling 6										
Stelling 7										
Stelling 8										
Stelling 9										
Stelling 10										

- 1 = helemaal niet akkoord.
- 2 = niet akkoord
- 3 = eerder niet akkoord
- 4 = onbeslist
- 5 = eerder akkoord
- 6 = akkoord
- 7 = helemaal akkoord



Inhoud

Over voedingsgewoontes en eetmomenten

Methodiek

Inventariseren en visualiseren van eigen visie over eten en voeding

Leerdoelen

- De onthaalouders expliciteren en illustreren hun eigen visie over eten en voeding.
- Ze toetsen hun visie kritisch af aan anderen.
- De onthaalouders zijn zich bewust van hun eigen waarden en normen en hoe deze hun ideeën over eten en voeding beïnvloeden.

Omschrijving

Fase 1

Expliciteren van eigen visie over eten en voeding met behulp van trefwoorden.

Fase 2

Zoeken van prenten/afbeeldingen/slogans ter verduidelijking van de gekozen trefwoorden.

Fase 3

Bespreking in de grote groep

Competenties

- Creëren van een basissfeer van veiligheid, zekerheid, geborgenheid, openheid en structuur
- Rekening houden met de voedingsgewoonten van de kinderen en de wensen van ouders

Aantal deelnemers

Minimum 6, maximum 24



Fase 1

Doel:

De onthaalouders expliciteren hun eigen ideeën over eten en voeding.

Werkvorm:

Noteren van trefwoorden op een wereldkaart

Werktijd:

30 minuten

Aanpak:

Vaak hebben mensen een uiteenlopende kijk op tafelmanieren, voedingsgewoonten, samen eten, enz. De onthaalouders krijgen een blanco wereldkaart waarop de 5 continenten staan aangegeven. Je vraagt aan de onthaalouders om de continenten 'in te kleuren': je geeft hen de opdracht om in ieder continent een trefwoord te noteren. Dit trefwoord vertelt waaraan zij tijdens de eetmomenten en bij de bereiding van maaltijden belang hechten, bijv. gezelligheid, tafelmanieren, gezondheid, ...

Didactisch materiaal

Blanco wereldkaarten (A3)
Kleurgerief

Begeleiderstaken:

Je legt de oefening uit. Indien nodig help je de onthaalouders bij het verwoorden van hun ideeën.

Lokaalopstelling:

Kringopstelling met tafels

Fase 2

Doel:

De onthaalouders illustreren en concretiseren hun ideeën over eten en voeding.

Werkvorm:

Ze zoeken prenten/afbeeldingen/slogans waarmee ze de trefwoorden kunnen visualiseren.

Werktijd:

20 minuten

Aanpak

Je vraagt aan de onthaalouders om te zoeken naar prenten/afbeeldingen/slogans ter verduidelijking van de trefwoorden die ze zojuist benoemd hebben.
Deze plakken ze bij het juiste continent op hun wereldkaart.

Didactisch materiaal

Tijdschriften, prenten, kranten, ...
Lijm

Begeleiderstaken

Je legt de oefening uit.

Lokaalopstelling

Kringopstelling met tafels

Fase 3

Doel:

De onthaalouders toetsen hun eigen ideeën kritisch af aan anderen. De onthaalouders zijn zich bewust van hun eigen waarden en normen en hoe deze hun ideeën over eten en voeding beïnvloeden.

Werkvorm:

Ze stellen hun wereldkaart voor aan de groep. In het vraaggesprek probeer je te duiden waarom sommige waarden voor de onthaalouders belangrijk zijn.

Werktijd:

45 minuten

Aanpak:

Elke onthaalouder stelt zijn wereldkaart voor. De groep bevraagt elkaar.

Waarom is dit trefwoord voor jou zo belangrijk?

Wie/wat heeft dit zo belangrijk gemaakt?

Hoe realiseer je dit binnen de opvang?

Wat bedoel je precies met ...?

Didactisch materiaal

Wereldkaarten van de onthaalouders

Begeleiderstaken

Je schematiseert en groepeer de trefwoorden op een flap en noteert erbij hoe deze gerealiseerd kunnen worden.

	Jeanine	Elise
Gezelligheid	Kaarsje op tafel	Muziekje
Gezonde voeding	Verse groenten	Verse soep voor de maaltijd
...		