

Week 3: Gezondheid en eten

N. 3

Welkom in de derde week van De school voor ouders. Deze week gaat over eten en gezondheid.

1. Groenten

1a. De woorden

Lees de woorden hardop voor. Zoek de vertaling op als je een woord niet kent en schrijf de vertaling er achter.

Woorden uit de video:

proeven

artisjok

lusten

asperges

smaak

Meer woorden over eten:

lekker

de maaltijd

vies

het ontbijt

bloemkool

de lunch

broccoli

het avondeten

boontjes

de groente

sla

de bereiding

venkel

het fruit

1b. Bekijk nu de video: "Groenten eten"

Schrijf woorden op die je niet kent.

1c. De luisteropdracht: Vragen bij de video

1. Houden Ayla en Noralie van alle soorten groenten? Leg uit.
2. Welke groene groente vindt Noralie lekker?
3. Hoeveel keer moet je iets proeven voordat je weet of een kind iets lekker vindt, volgens Lisa?

1d. De schrijfoopdracht

1. Lusten jouw kinderen alles? Wat vinden ze lekker en wat vinden ze niet lekker? Welk recept vinden ze het allerlekkerst? En jijzelf?

2. Heb je een tip voor Lisa, hoe zij haar kinderen gezonder kan laten eten? Wat doe je zelf of wat deed je vroeger?

2. Leesopdracht

Beantwoord de vragen 1 en 2 voordat je de hele tekst leest.

Opvoeden: rustig tafelen met jonge kinderen – het kan wel De Volkskrant, Anna van den Breemer, 19 maart 2019

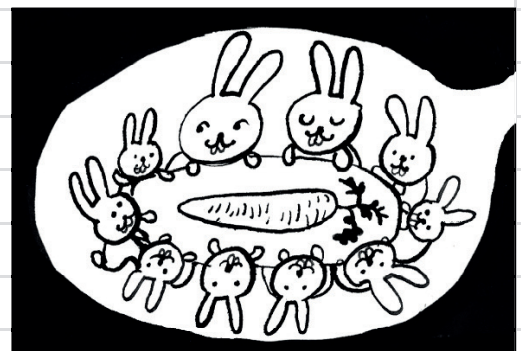
De Britten noemen het witching hour: dat gestreste moment aan het einde van de middag wanneer je als ouder eten op tafel probeert te toveren, terwijl de kinderen moe en hongerig zijn. Na een lange werkdag op kantoor is koken misschien wel het laatste waar je zin in hebt en dan moet de maaltijd zélf nog beginnen. Hoe creëer je een rustig eetmoment, als gezin met jonge kinderen?

Wat zeggen de deskundigen?

‘Het begint met accepteren dat het niet gaat zoals je wilt’, zegt Elsbeth Teeling, auteur van het boek: “Relax Mama! In de keuken” en zelf moeder van twee kinderen. ‘Kies een recept dat je kunt maken met je ogen dicht. Het ideaalplaatje van uitgebreid koken, bewaar je maar voor in het weekend.’ Teeling is een groot voorstander van het ontspannen ouderschap, wat in de praktijk betekent dat je soms best de makkelijke weg mag kiezen. In haar boek schrijft ze dat vaders en moeders wekelijks recht hebben op een kanskaart, zoals bij Monopoly: ‘Deze dag is zojuist uit geroepen tot nationale tostidag.’

Kleine kinderen kunnen kritische eters zijn. Het is daarom verleidelijk om wéér lasagne of pannenkoeken voor te schotelen, omdat ze dat tenminste lusten. ‘Ik merkte dat ik steeds simpeler ging koken, omdat mijn zoon anders niets at’, zegt Teeling. ‘Maar dat wilde ik helemaal niet, want ik moet het zelf ook lekker vinden. Nu maak ik curry en doe ik voor mijn zoon de boontjes en kip apart, zonder saus. Maar hij moet wel proeven.’ Je kunt kinderen tot een jaar of 12 een gezond en gevarieerd eetpatroon aanleren en dus is het blijven aanbieden van verschillende smaken en texturen belangrijk, ook al nemen ze maar één hapje. Eten is een van de weinige dingen waar jonge kinderen controle over kunnen uitoefenen.

Ga je als vader of moeder hameren op het leegeten van het bord, dan kan het avondmaal uitlopen op een machtsstrijd. ‘Het idee dat je precies in de hand hebt hoeveel je kind eet, is onterecht’, zegt Teeling. ‘In plaats van je kind te dwingen om te eten, kun je beter het goede voorbeeld geven. Als kinderen zien dat jij geniet, dan leren ze daar van. Je moet ook een beetje vertrouwen hebben dat je kind genoeg binnenkrijgt.’



1. Bekijk de titel van het artikel. Waar denk je dat de tekst over gaat?

2. Lees nu de eerste alinea. Klopt je antwoord bij vraag 1.

Lees de tekst nu helemaal door.

3. Schrijf de woorden op die je nog niet kent en zoek de betekenis op.

4. Wat wordt bedoeld met de Engelse term: "Witching hour"?

5. "Het begint met accepteren dat het niet gaat zoals je wilt"
Vind je dit een goede tip? Leg je antwoord uit.

6. Waarom kan het avondmaal uitlopen op een machtsstrijd volgens
Elsbeth Teeling?

7. Wat vind je van de tip om je kind beter niet te dwingen te eten maar om het goede voorbeeld te geven door zelf te genieten van je eten?

8. Bekijk de titel nog een keer. Vind je de titel passen, of zou je zelf een andere titel kiezen?

3. De huisarts

3a. De woorden

Bekijk eerst de woordenlijst en daarna de video.

Woorden over gezondheid:

de gezondheid

de ziekte

betrouwbare informatie

last hebben van

de klacht

hooikoorts

buikpijn

het gewicht

de huisarts

de tandarts

de apotheek

de afspraak

het spreekuur

het onderzoek

het advies

de behandeling

de controle

het recept

de medicatie

de wetenschap

het ziekenhuis

de afdeling

de zorg

de ambulance

EHBO - Eerste Hulp Bij Ongelukken

de dokter

de medisch specialist

de verpleegkundige

de verpleger of verpleegster

de patiënt

deskundigen

de zorgverzekering

de ziektekosten

3b: Bekijk nu de video: "thuisarts.nl"

3c. Doe-opdracht

Oefen deze week met de website: **Thuisarts.nl**. Zoek informatie over keelpijn, bekijk de video en lees de informatie. Zoek woorden op, die je niet begrijpt.

1. Ben je iets nieuws te weten gekomen over keelpijn? Zo ja, wat?

2. Op de website kun je ook vinden wat je moet als je kind keelpijn heeft. Wat kun je, volgens Thuisarts.nl, doen als je kind keelpijn heeft?

3. Vind je de website handig? Denk je dat je die vaker gaat gebruiken?

4. Na afloop

1. Hoe voel je je na het bekijken van de video's en het maken van de opdrachten?



(Omcirkel de smiley die het beste past.)

2. Heb je iets nieuws geleerd? Zo ja, wat heb je geleerd en wil je onthouden?

Klaar met week 3?

Plak hier
een sticker