



Monkey platter

Een bord gevuld met lekker gezond eten

Heb je wel eens gehoord van een monkey platter? Dit is een groot bord gevuld met allerlei gezond eten. Proef je mee?

Duratie	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 10 minuten
Ontwikkeling	: • Cognitieve ontwikkeling: Sorteren en ordenen • Motorische ontwikkeling: Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling • Sociaal-emotionele ontwikkeling: Zelfstandigheid • Taalontwikkeling: Mondelinge taalontwikkeling



Doelgroep	: Baby (tot 1 jaar), Dreumes (1 tot 2 jaar), Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen

Wat heb je nodig?

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• groot bord• schilmesje• snijplank• druiven• mandarijn• banaan• appel | <ul style="list-style-type: none">• tomaat• komkommer• kaas• worst• rozijnen• rijstwafel• eieren | <ul style="list-style-type: none">• worteltjes• evt. andere ingrediënten• evt. gezonde dipsausjes |
|--|--|---|

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Tijdens deze activiteit stimuleer je verschillende ontwikkelingsgebieden. Het kind proeft verschillende voedingsmiddelen van de monkey platter (**sensomotorische ontwikkeling**). Het kind oefent de **fijne motoriek** bij het vast pakken van de verschillende voedingsmiddelen. Het kind bepaalt zelf wat hij wil eten van de monkey platter (**zelfstandig**). Bespreek samen wat jullie eten (**mondelinge taalontwikkeling**) en sorteer samen de verschillende voedingsmiddelen per soort op het bord (**cognitieve ontwikkeling**).

Vorbereiding

Zet alle materialen voor deze activiteit klaar. Maak zelf de keuze welke voedingsmiddelen je wil aanbieden aan het kind. De voedingsmiddelen uit de materialenlijst zijn voorbeelden.





Wat is een Monkey Platter?

Heb je al eens gehoord van een monkey platter? In Nederland is dit nog een tamelijk onbekend begrip. Het komt er in grote lijnen op neer dat het kind zelf kan kiezen wat hij wil eten. Baby's en kleine kinderen blijken van nature te kiezen voor gevarieerde voeding. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen helemaal niet eenzijdig gaan eten als ze zelf mogen kiezen, in tegendeel.

Onderzoek naar eetvoorkeuren

In 1939 voerde Clara M. Davies een aantal experimenteren uit met kleine kinderen en voeding. Ze runde een weeshuis en observeerde gedurende vier jaar de voedingsvoorkeuren van vijftien kinderen. Ze konden (in eerste instantie) dagelijks kiezen uit 33 voedingsmiddelen: verschillende soorten groenten, fruit, vis, eieren, vlees en melkproducten. Vanaf het eerste moment van bijvoeding mochten de kinderen zelf kiezen wat ze wilden eten en hoeveel. De kinderen bleken uiteindelijk een compleet dieet binnen te krijgen met alle essentiële voedingsstoffen. Deze groep kinderen was te klein om er echte wetenschappelijke waarde aan te hechten, maar het is wel een interessante bevinding.

Aan de slag!

Snijd de verschillende voedingsmiddelen in stukjes en leg dit op een groot bord. Snij deze stukjes zelf of betrek het kind hierbij. Laat het kind dan de verschillende stukjes snijden en op het bord leggen. Zolang jij kiest wat het kind mag gebruiken en zorgt dat dit gezonde voedingsmiddelen zijn, dan kan het kind heel goed zelf beslissen waar hij op dat moment het meeste behoefte aan heeft. Zet het bord gevuld met eten op tafel, zodat het kind erbij kan. Laat het kind zijn eigen gang gaan.

Voordeel

Een groot voordeel van de monkey platter is dat je het de hele dag door kunt aanbieden en op die manier kunt ontdekken wanneer de eetmomenten van het kind zijn.

Wat wel/niet?

Kinderen zelf laten kiezen is leuk, maar als je ze laat kiezen tussen koekjes, snoepjes en chips dan is dat toch niet helemaal hetzelfde. Kies dus zelf uit wat je op de monkey platter legt.

Je hoeft bijv. niet alleen wat komkommer, tomaatjes en appel op het bord te leggen. Leg er gerust ook wat vlees, eieren en kaas bij. Wat gestoomde groenten of wat worst: je kunt van alles bedenken!

Observeren

Wat eet het kind wel/niet? En wanneer eet het kind dit? Observeer dit. Merk je dat het kind vooral het vlees pakt, dan bied je de volgende keer alleen groenten aan en kijk je hoe dit gaat. Als je merkt dat het kind vooral rauwkost pakt, dan kun je variëren met noten, rozijnen, gedroogd of vers fruit om wat gezonde vetten binnen te krijgen.





Hippe hapjes

Een **monkey platter** is niet alleen maar geschikt voor jonge kinderen. Denk maar eens aan een verjaardag. Dan zie je vaak een hapjesbord gevuld met komkommer, kaas en worst. Maak maar eens een groenteplateau voor een verjaardag, dan wordt het gewoon gegeten. Oudere kinderen kunnen dus ook met deze activiteit aan de slag.

Voorbeeld: maak een groot bord met gesneden wortel, komkommer, tomaat, appel, maar ook blokjes kaas en worst, gestoomde broccoli, gevulde eieren, enz. Zorg voor een paar lekkere dips en klaar is je bord voor de feestgangers!

Inspiratie

Bekijk dit filmpje tot 0.30 seconde.

- <https://youtu.be/NhV7GYozkK0>

Bron

- www.kiind.nl
- www.oudersenzo.nl

