



## DOMEIN Zelfredzaamheid

### SUBDOEL Eten- en drinken

## Picknick

### ✂ Materialen en voorbereiding

- Zorg voor een picknickkleed en kies een picknickplaats of zoek een picknicktafel (bijvoorbeeld op het schoolplein of in een park)
- Regel eten voor de picknick. Geef leerlingen elk hun eigen tas met daarin hun eten voor de picknick (gevulde broodtrommel, fruit, drinken).
- Neem wat bestek, bakjes en borden mee om eten van leerlingen indien nodig kleiner te snijden of gepureerd aan te bieden.

### Activiteit

Ga met de leerlingen op het picknickkleed zitten. Haal het eten en drinken van de leerlingen uit de tassen. Zing een smakelijk-etenlied. Eet smakelijk met de leerlingen. Speel tussendoor eventueel een buitenspelletje of zing liedjes voor de leerlingen. Doe aan het einde de spullen met de leerlingen weer in de tassen.

### ☝ Suggesties voor herhaling

- Combineer de picknick met een buitenactiviteit.
- Bij minder mooi weer kunt u ook een picknick houden in de aula of een andere ruimte in de school.

1	<b>Slikt fijngemaakt gewoon voedsel door</b> Zorg voor wat gepureerd fruit. Bied dit de leerling aan op een lepel. <b>Kauwt zacht voedsel</b> Bied de leerling een klein stukje brood (zonder korstjes) of zacht fruit (banaan) aan. Maak de stukjes (in overleg) steeds iets groter en het voedsel steeds iets harder.
2	<b>Eet zelf met de handen</b> Doe stukjes brood of fruit op het bord van de leerling. Elke keer wanneer hij zelf een stukje in de mond doet, geeft u een compliment. Zorg voor stukjes voedsel die de leerling lekker vindt. <b>Maakt hapbewegingen</b> Houd een groter stuk voedsel (banaan, zacht brood) voor de leerling. Trek het uit de mond als de leerling een te grote hap neemt. Bied het opnieuw aan als de leerling zijn mond heeft leeggegeten.
3	<b>Zuigt door een rietje</b> Geef de leerling drinken uit een pakje. Zorg voor drinken waar de leerling een voorkeur voor heeft. Houd het rietje in de mond van de leerling. Doe zelf de zuigbeweging voor. <b>Houdt zelf een beker vast met twee handen</b> Zorg dat beide handen van de leerling vrij zijn. Bied dan de beker aan. Complimenteer de leerling dat hij zelf de beker vasthoudt. (drinken uit de beker hoeft nog niet zelf)
4	<b>Geeft een leeg bord terug aan de leerkracht</b> Geef de leerling wat nieuws/nog meer op zijn bord (uit zijn broodtrommel) als hij zijn bord aan u overhandigtWanneer de leerling het bord niet geeft houdt u uw hand uitgestoken om de leerling het bord te laten geven. <b>Drinkt uit een beker die de ander vasthoudt</b> Laat de leerling wat drinken proeven uit een beker. Houd de beker bij de mond van de leerling en geef een klein slokje.
5	<b>Drinkt uit een gewone beker zonder morsen</b> Stimuleer de leerling om de beker met twee handen vast te houden en rustig neer te zetten. Reageer enthousiast wanneer de leerling zonder knoeien een slok neemt. <b>Eet een boterham-uit-het-vuistje</b> Geef de leerling een boterham uit zijn broodtrommel. Stimuleer de leerling om niet te grote happen te nemen door de boterham bij propfen even weg te halen. Begin eventueel met een halve boterham. Stimuleer de leerling om de boterham na elke hap even weg te leggen.
6	<b>Eet doorgaans met gesloten mond</b> Complimenteer de leerling als hij zijn mond dichthoudt tijdens het eten. Haal het bord even weg wanneer de leerling te veel smakt. <b>Pakt zijn eigen brooddoosje en beker uit zijn tas</b> Laat de leerling zelf zijn brooddoosje en beker uit de tas pakken.