

Activiteit 1: samen koken



1. Wat:

- De activiteit gaat over het koken met de groep. Afhankelijk van de voorzieningen op de groep kan deze activiteit er anders uitzien, zoals a) het gezamenlijk koken op de groep, b) deelnemers die thuis koken en gerechten meenemen naar de groep of c) deelnemers nemen 'deels gemaakte' gerechten mee die afgemaakt worden met de groep. Tenslotte (vooral) eindigt de activiteit met het gezamenlijk opeten van de gerechten. Ouders hebben de voorkeur om zelf gerechten mee te nemen en daarnaast ook gerechten op locatie te koken.

- **Variant 1:** Ouders koken gerechten uit verschillende culturen/achtergronden/streken/smaken en praten hierover. De verschillen en overeenkomsten die besproken worden, kunnen afgestemd worden op de deelnemers in de groep. Het is, bijvoorbeeld bij meer groepen waar de deelnemers dezelfde achtergrond hebben, ook mogelijk om hier in te gaan op ieders lievelingsgerecht of gerechten die goed gegeten worden door (kleine) kinderen.

- **Variant 2:** Ouders kiezen gezonde low-budgetgerechten, koken deze gezamenlijk en praten hierover.

2. Doelen:

- Versterken van de ondersteuning tussen ouders door middel van sociaal contact met andere ouders en gezelligheid.

- **Variant 1:** Leren over overeenkomsten en verschillen tussen culturen/achtergronden/ streken/smaken en gebruiken rond eten. Ouders oefenen hoe ze hun cultuur aan derden (en aan hun kinderen) kunnen overbrengen. Ouders met beperkte basisvaardigheden en Nederlandse taalvaardigheid kunnen oefenen met het duidelijk overbrengen van alle aspecten (zoals ingrediënten en bereiding) van een recept.

- **Variant 2:** Leren hoe je goedkoop en gezond kan koken. Het gaat er bij deze variant van de activiteit om dat ouders kennis krijgen van een gezonde leefstijl en zicht krijgen hoe dit uitgevoerd kan worden met een lager budget.

3. Waarom?

- Ouders vinden samen koken en eten gezellig, de activiteit biedt laagdrempelig ruimte om samen te praten (zowel doelbewust als meer ongedwongen) en tijdens de activiteit kunnen ouders veel van elkaar en hun achtergrond leren.

4. Voor wie?

- Om onderling contact tussen de ouders te stimuleren zijn er liever geen kinderen aanwezig bij de activiteit. Anders gaat de aandacht uit naar veiligheid en voldoende begeleiding van de kinderen.

- **Praktische tip:** Een kookactiviteit met de kinderen is ook mogelijk, maar dan is het doel het stimuleren van ouder/kind relaties.

- 12 ouders is volgens de begeleiders de maximale groepsgrootte waarin ouders nog echt contact hebben met elkaar. Bij deze activiteit is de groepsgrootte ook afhankelijk van de middelen: Hoeveel ouders passen in de keuken? Hoeveel budget is er? Houd er rekening mee dat vaak alle ouders aanwezig zijn bij een activiteit waar eten en koken centraal staan. Als ouders het eten eerder voorbereid hebben, is een iets grotere groep mogelijk dan wanneer er op locatie gekookt wordt.

5. Hoe lang?

- De activiteit duurt zo'n 2 tot 3 uur. De activiteit heeft een laagdrempelig karakter waardoor ouders eventueel ook eerder kunnen gaan als de groepsbijeenkomst normaliter minder lang duurt. Binnen deze tijd kan ook alles weer met de ouders worden opgeruimd.
- De duur van de activiteit is afhankelijk van de vorm die gekozen wordt. Wanneer ouders thuis koken en alleen samen eten is er minder tijd nodig dan wanneer ouders samen koken.
- Houd er rekening mee dat er relatief veel moet worden klaargezet/opgeruimd.

6. Voorbereiding door de groepsleider en/of de groep:

- Omdat een eet of kook activiteit om de nodige voorbereidingen vraagt, worden vooraf al voorbereidingen getroffen. Daarbij wordt in de (twee) bijeenkomst(en) voorafgaand aan de kookactiviteit een aantal zaken afgesproken.

- **Praktische tip:** Om de activiteit nog specialer te maken kan ervoor worden gekozen om het eten tijdens een picknick op te eten of samen te koken en eten bij een speciale gelegenheid, zoals Kerst of de Ramadan.

a) Recepten

- Er moet afgestemd worden welke gerechten gekookt worden. De recepten die worden gekozen, zijn afhankelijk van het doel van de activiteit:

- **Variant 1:** Er worden recepten gekozen uit de culturen van de ouders.

- **Variant 2:** Er worden gezonde low-budget recepten gekozen. Gezamenlijk wordt een budget afgesproken.

- Samen met de ouders worden meerdere recepten gekozen om thuis en/of in de groep te maken. Dit kan bijvoorbeeld door de ouders te vragen naar recepten, of de begeleider kan zelf een aantal voorbeelden geven waaruit de ouders kiezen.
- Het aantal gerechten dat bereid wordt, moet afgestemd worden. Dit is afhankelijk van de groep mensen, je kan uitgaan van +/- 3 of 4 personen per gerecht.
- Voor het maken van het eten worden de opties besproken: zelf thuis koken en meenemen, 'voorbereiden gerechten' meenemen en samen het gerecht afmaken of samen koken met de groep.
- De gerechten die op locatie gemaakt worden moeten wel redelijk eenvoudig zijn en niet te veel tijd kosten om te bereiden, of al voorbereid zijn.
- Ouders vragen naar allergieën en dieetwensen.
- Afspreken wie wat thuis maakt: naam en wat ze thuis gaan maken bespreken zodat iedereen iets anders maakt.
- Ouders hoeven niet thuis iets te maken. Deelname is vrijwillig en voor de ouders die dit leuk vinden.

- **Basisvaardigheden tip:** *Reken met ouders uit hoeveel gerechten kosten. Bespreek ook het budget. Welke gerechten zijn haalbaar voor het budget? Hoe zit het als ingrediënten korting hebben? Hoe reken je met procenten? Hoe bereken je hoeveel een product dan kost? Eventueel worden hierbij de folders van supermarkten doorgekeken om te kijken welke gerechten met de ingrediënten met korting kunnen worden gemaakt. Hoe kan je ingrediënten gebruiken in meerdere recepten in de week?*

b) *Keuken, locatie, servies regelen en/of meenemen*

- Materialen/servies/kookgerei om van te eten en om mee te koken wanneer er samen wordt gekookt.
- De begeleider controleert of het kookgerei, het servies en bestek aanwezig zijn op de locatie.
- Als op locatie gekookt wordt, moet afgesproken worden wie de boodschappen doet (en wie de financiering verzorgt).
- De ervaring leert dat bij kook- en eetactiviteiten vaak alle ouders aanwezig zijn. Houd dus rekening met een hoge opkomst en wanneer nodig nog meenemen.

- **Praktische tip:** *Geen keuken? Kijk naar wat wel kan: eten meenemen, samen een salade maken etc.*

c) *Boodschappen en kosten*

- De begeleider kan de boodschappen doen als er op locatie gekookt wordt. Wanneer ouders thuis koken doen zij zelf de boodschappen. Dan kunnen zij ook zelf bepalen hoe duur het wordt. Spreek vooraf af of en hoeveel van de kosten gedeclareerd kunnen worden. Bespreek ook hoe gedeclareerd moet worden.

- **Praktische tip:** *Kosten delen is voor de ouders meestal geen probleem. Om de activiteit echter zo laagdrempelig mogelijk te maken is het van belang dat ouders niet (veel) hoeven te betalen, of dat het voor ouders mogelijk is om een deel of alle kosten vergoed te krijgen. Ook kan je ouders zelf het bedrag laten bepalen wat zij willen besteden.*

7. Aanpak:

a) *Afspraken maken*

- Bij de start een moment creëren in de groep waarin iedereen kan 'landen' en besproken wordt wat gedaan wordt.
- Wat gaan we doen? Als er recepten zijn die vanuit de begeleiding zijn gekozen kunnen ze nu besproken worden.
- Bij de variant over gezond low-budget gerechten kan besproken worden waarom deze gerechten voordelig en gezond zijn.
- Taken verdelen; wie gaat wie helpen, tafeldekken etc.
- Afspreken wanneer het pauze is

- **Basisvaardigheden tip:** *Aan het begin van de bijeenkomst kan je met ouders in de groep bespreken welk gerecht ze hebben gemaakt of welk recept ze hebben voorbereid. Ouders kunnen zo alle onderdelen van een recept benoemen en daarbij het Nederlands oefenen. Hierbij kunnen woorden behandeld worden die specifiek zijn voor koken en gerechten.*

- **Basisvaardigheden tip:** Ouders lezen het recept samen. Dit is een vorm van begrijpend lezen. Om een tekst te begrijpen is het van belang dat een groot deel van de woorden bekend is. Daarom kun je er als begeleider voor kiezen om vooraf de Nederlandse namen van de ingrediënten en het keukengerei te bespreken. Tijdens het koken komen veel kookwoorden aan bod, zoals een snufje, theelepel of afblussen. Het is mogelijk dat deze woorden nog niet bekend zijn bij de ouders. Deze woorden kunnen ook vooraf met de ouders worden doorgenomen.

- **Basisvaardigheden tip:** Het uitschrijven van het recept in het Nederlands is een manier om de Nederlandse schrijfvaardigheid te oefenen.

b) *Uitvoeren, koken*

- Als ouders niet op locatie koken, maar eerder gemaakt eten meenemen, kan iedere ouder wat vertellen over (de achtergrond van) het recept, de ingrediënten en het recept delen.
- Het is belangrijk dat de begeleider zich gelijkwaardig opstelt; de begeleider doet mee en neemt ook deel aan gesprekken.
- Tijdens het koken en eten is er alle ruimte om te kletsen en te lachen. Tijdens de activiteit geeft de begeleider ouders de ruimte om ongedwongen met elkaar te praten. De gezelligheid is een belangrijk aspect om tot ondersteuning tussen ouders te komen, het maakt dat mensen met elkaar gaan praten. Het is belangrijk dat de begeleider niet zelf tips voor ouders noemt, maar de ouders elkaar tips laat geven. Op die manier kan de ondersteuning tussen ouders worden gestimuleerd en kan het zelfvertrouwen van ouders over hun (taal)vaardigheid vergroten. Het is voor sommige ouders een mooie kans om hun Nederlands te oefenen, laat ouders daarom vooral zelf veel praten. De gesprekken kunnen op dat moment over allerlei thema's gaan. Wel kan de begeleider vragen stellen tijdens de activiteit om het gesprek op gang te houden of te sturen, denk bijvoorbeeld aan:

- **Variant 1:**

- ▶ Wat zit er in het gerecht?
- ▶ Hoe wordt het gemaakt?
- ▶ Wat is het verhaal achter het gerecht?
- ▶ Wanneer wordt het gerecht in de cultuur gegeten?

- **Variant 2:**

- ▶ Wat zit er in het gerecht?
- ▶ Hoe wordt het gemaakt?
- ▶ Hoeveel kost het gerecht in totaal of per persoon?
- ▶ Waarom is het een gezond gerecht?

- Vragen om ondersteuning tussen ouders en zelfeffectiviteit te vergroten:
 - ▶ Lusten jullie kinderen alles? Ging dit vanzelf?
 - ▶ (Hoe) laat je je kind nieuw eten proberen?
 - ▶ Wat doe je als je kind niet wil eten?
 - ▶ Hoe bewaar je de rust aan tafel (bijv. als een kind steeds opstaat)?
 - ▶ Hoe eten jullie thuis?
 - ▶ Doe je wel eens boodschappen met je kind?
 - ▶ Kook je weleens met je kind?
 - ▶ Helpt jouw kind mee met koken? Wat doet jouw kind dan?

- **Tip:** Het kan prettig zijn om vooraf een aantal vragen die je aan bod wil laten komen op een post-it te schrijven en tijdens de activiteit op een plek te plakken die je regelmatig ziet. Op die manier vergeet je ze niet. Let wel op dat het voor ouders geen vragenvuur wordt.

c) *Samen eten en afronden*

- Samen opeten, buiten of binnen.
- Samen nabespreken.
- Waren de gerechten gemakkelijk of moeilijk? Heb je nieuwe gerechten geleerd? Welke vond je het lekkerst?
- Afspreken wie wat gaat opruimen en schoonmaken.
- Samen opruimen en schoonmaken.

8. Vervolg

Een activiteit hoeft niet op zichzelf te staan, door meerdere bijeenkomsten via een thema te verbinden kan er een vervolg aan gegeven worden in een volgende bijeenkomst. Met de ouders kan besproken worden waar zij in een volgende bijeenkomst op in zouden willen gaan, bijvoorbeeld rondom het eten van een kind (moeilijke eters, voedzame gerechten), hoe de rust aan tafel te bewaren, hoe je kan koken voor mensen met een allergie/intolerantie, of hoe je samen met je kind kan koken. Of een bijeenkomst kan ingaan op hoe je werkt met procenten of kan zien hoe iets een goede korting is. Een vervolgbijeenkomst kan ook ingaan op een gezonde leefstijl; wat is dat eigenlijk, en hoe kun je als ouder voor jezelf en voor je kind letten op een gezonde leefstijl.