

READER

“Fruitsla bereiden, zonder in je vingers te snijden!”

Groenten en fruit snijden

Theoretische achtergrond

Voor het correct snijden van groenten en fruit zijn er een aantal basisvaardigheden en cognitieve, motorische en perceptuele eigenschappen nodig zoals:

- o Een correcte, stabiele uitgangshouding
- o Voldoende kracht in handen, polsen en bovenste ledematen (ook in steunarm)
- o Het doseren van kracht
- o Coördinatie
- o Oog-handcoördinatie
- o Selectiviteit in Bovenste lidmaat (pols t.o.v. schouder)
- o Visueel motorische integratie (visus, visuele perceptie en ooghandcoördinatie)
- o Sensibiliteit in de handen
- o Vermogen om dubbeltaken uit te voeren
- o In- handmanipulatie

ANALYSE VAN DE BEWEGING

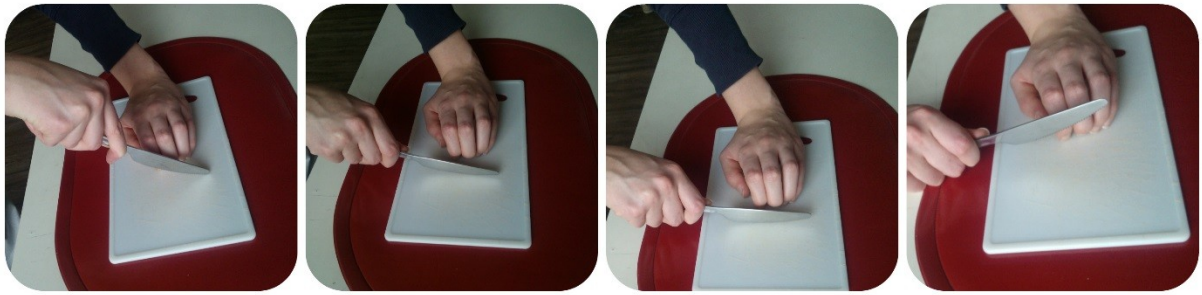
Het is belangrijk om de snijbeweging op een correcte manier uit te voeren.

Bij een rechtshandig kind:

- Correcte zithouding



- Mesgreep (rechterhand)
- Grip op fruit (linkerhand)



- Bij hakken (rechterhand): plantairflexie afgewisseld met dorsiflexie pols + radiaal deviatie van pols gedurende de volledige beweging
- Bij snijden (rechterhand): pols in neutrale positie + heen en weergaande beweging vanuit de schouder en elleboog
- Fruit positioneren (linkerhand): hand steeds opschuiven op het stuk



fruit en fruit duwen richting mes



Bij een linkshandig kind:

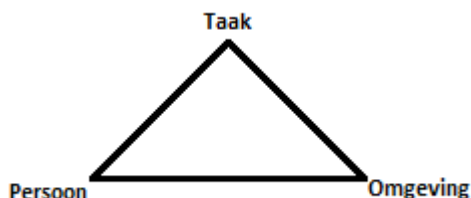
- Correcte zithouding
- Mesgreep (linkerhand)

- Grip op fruit (rechterhand)
- Bij hakken (linkerhand): plantairflexie afgewisseld met dorsiflexie pols + radiaal deviatie van pols gedurende de volledige beweging
- Bij snijden (linkerhand): pols in neutrale positie ; schouder en elleboog maken een heen en weergaande beweging
- Fruit positioneren (rechterhand): hand steeds opschuiven op het stuk fruit en fruit duwen richting mes

HOE LEREN KINDEREN EEN NIEUWE MOTORISCHE VAARDIGHEID?

In het motorisch leerproces onderscheiden we 3 fasen volgens het *Fitts and Posner three-stage model*:

- 1. Cognitieve fase** (het aanleren van de nieuwe beweging, informatie geven over WAT en HOE, demonstreren van de vaardigheid, verbale uitleg geven en de beweging begeleiden) Expliciete verbale instructies in de vorm van stap-voor-stap-uitvoeringsregels spelen tijdens deze fase een centrale rol en worden voor een deel in het geheugen van het lerende individu opgeslagen. Daarnaast is extrinsieke feedback in de vorm van globale kennis van de resultaten (knowledge of results, KR) of kennis van de uitvoering (knowledge of performance, KP) van belang .
- 2. Associatieve fase** (de nieuwe beweging kwalitatief bijsturen, corrigeren en bevragen aan de hand van de beertjes van Meichenbaum). Deelbewegingen versmelten tot de uiteindelijke beweging en deze wordt meer op geleide van zintuiglijke informatie uitgevoerd.
- 3. Autonome fase** (wanneer de precisie in orde is start de automatisatie, tempo van de uitvoering stijgt, de taak kan uitgevoerd worden zonder expliciete aandacht en in stressvolle omstandigheden)



Het motorisch leerproces is een resultaat van de dynamische en continue interactie tussen **3 grote factoren**:

Wanneer we een taak aanleren is het belangrijk de interactie te definiëren tussen deze 3 factoren:

Eigenschappen van de taak

Het gaat hier om een taak die een specifieke motorische controle vereist. De snij- en hakbeweging moet op de correcte manier aangeleerd worden. We beginnen de taak eenvoudig door te leren hoe ze fruit moeten fixeren en wat de correcte snij- en hakbewegingen zijn. Deze bewegingen mogen ze eerst oefenen op plasticine en velcro fruit om later over te gaan naar echt fruit. Progressief maken we de taak moeilijk door dubbeltaken in te lassen (vnl. cognitief), de aandacht af te leiden, het tempo te verhogen, ... Uiteindelijk trachten we een optimale transfert te bekomen naar de thuis- en schoolsituatie door huistaakjes mee te geven.)

Relatie met de omgeving

Aanvankelijk oefenen we in een stabiele omgeving met weinig afleiding. Later oefenen we op andere plaatsen (thuis en op school) en zorgen we voor een veranderende omgeving met afleiding door muziek, aanwezigheid van andere kinderen, ... Het gaat hier om een discrete taak met een duidelijk herkenbaar begin en einde.

Relatie met de persoon

We starten met externe feedback tijdens de uitvoering, later geven we deze feedback na de uitvoering en tenslotte proberen we interne feedback te vragen door gebruik te maken van de beertjes van Meichenbaum.

Eigenschappen van de omgeving

Door het materiaal progressief aan te passen, passen we de omgeving aan. Aanvankelijk gebruiken we makkelijk materiaal als plasticine en velcro fruit om dan snel over te stappen naar zachte groenten en fruit . Ook het materiaal waarmee gesneden wordt passen we aan. Zo starten we met verzwaarde en botte messen met brede handgreep en gebruiken we progressief lichtere messen met minder brede handgrepen.

Deze variaties in taken en omgeving dwingen het lerende individu ertoe zich steeds opnieuw motorisch aan de situatie aan te passen. De verschillen in de bewegingsuitvoering en daarmee samenhangende informatie dwingen het brein telkens nieuwe oplossingen te zoeken. Na de eerste cognitieve fase is het belangrijk om niet meer expliciet, maar meer impliciet te leren.

OBSERVATIE 'HET SNIJDEN VAN GROENTEN EN FRUIT' BIJ KLEUTERS VAN 2,5-3JAAR





Tijdens de observatie in het 1^{ste} kleuterklasje bij kinderen met een normale ontwikkeling viel op dat er een zeer grote variatie is in hoe kinderen fruit snijden.

Enkele voorbeelden:

- Wijsvinger boven op het mes plaatsen om extra kracht te kunnen zetten.
- Het fruit niet fixeren.
- Fruit op foutieve manier fixeren.
- De vingers van het fixatiehand niet plooien, maar strekken.
- Het mes vasthouden met 1 vinger (tussen wijsvinger en middenvinger)

Bij kinderen met DCD mogen we sommige van deze variaties niet toelaten zoals het niet fixeren of fixeren met gestrekte vingers, omdat dit niet veilig is. Andere variaties zoals de wijsvinger plaatsen om meer kracht te zetten en alternatieve mesgrepen kunnen we wel toelaten wanneer ze efficiënt zijn. Uiteindelijk is het belangrijker dat kinderen met DCD het fruit gesneden krijgen dan dat ze een correcte mesgreep hanteren. We trachten de correcte techniek wel bij te brengen, maar indien het kind met DCD deze motorische vaardigheid niet onder de knie krijgt kunnen we compensatiestrategieën en variaties wel toelaten.

Opbouw

In het aanleren van het snijden van groenten en fruit gaan kinderen 3 fasen doorlopen zoals eerder beschreven. Naargelang de fase van leren waarin het kind zich bevindt gaan we gebruik maken van verschillende materialen, feedback en hulp.

1. **COGNITIEVE FASE** (vaardigheid aanleren)

In deze fase gaan we eerst tonen hoe het kind moet snijden. Tijdens de demonstratie leggen we stap voor stap uit wat het kind moet doen en waarom het zo moet.

VOORBEREIDINGSFASE

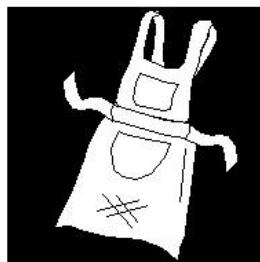
Voor het kind start met het snijden van groenten en fruit, moet hij eerst een aantal voorbereidingen doen. Deze voorbereidingsfase bestaat uit verschillende stappen die in de cognitieve fase steeds ondersteund worden met pictogrammen of afbeeldingen als geheugensteuntje voor het kind:

1. Hygiëne: Handen wassen



We stropen onze mouwen op, draaien de kraan open en maken de handen nat. Dan doen we zeep op de handen en wrijven we onze handen over elkaar. We houden de handen opnieuw onder het water en spoelen ze goed af. Als de zeep weggespoeld is, draaien we de kraan toe en drogen we de handen grondig af met papier.

2. Keukenschort en koksmuts: We doen de keukenschort aan en knopen hem



kinderen maken de knoop t.h.v. hun ze de knoop kunnen zien, niet t.h.v. de zetten ze een koksmuts op. Dit is een accessoire, maar is niet noodzakelijk.



goed
vast.
De

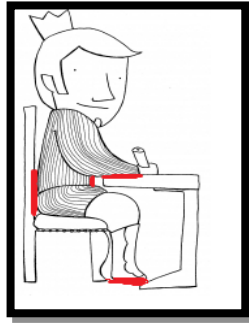
buik zodat
rug. Nadien
leuk

3. Materiaal: We leggen de placemat, het plankje en het mes klaar. Er wordt



ook een kom klaargezet om de fruitblokjes in op te bergen.

4. Zithouding: We gaan correct op de stoel zitten



We schuiven de stoel naar voor zodat onze ellebogen op de tafel kunnen rusten. Onze rug zit tegen de leuning van de stoel en onze voeten staan plat op de grond.

5. Handgreep (voorkeurshand): We nemen ons mes goed vast.
- we geven het mes een hand zoals mensen elkaar begroeten en een hand geven.
 - we nemen het mes vast in het midden van het handvat.
 - de scherpe kant van het mes kijkt naar de tafel: we maken het kind bewust dat een mes een scherpe kant en een botte kant heeft. Aan de scherpe kant zitten vaak 'tandjes' en deze is vaak recht t.o.v. de botte kant die geen tandjes heeft en vaak gebogen is.

Pictogram van de correcte mesgreep



a.d.h.v. deze foto kan je kindjes vragen welk kindje zijn mes correct vasthoudt en welk kindje niet. Wat doet het kindje fout? Het kindje links op de foto (het meisje) houdt haar mes met de scherpe kant naar boven gericht en steekt haar wijsvinger uit om meer kracht te genereren. Dit is geen juiste mesgreep. De jongen houdt zijn mes correct vast en de scherpe kant is naar beneden gericht.

6. Assistentie van de andere hand: We leggen het fruit/groente op de snijplank en houden het stevig vast met ons andere hand. Hierbij zorgen we ervoor dat de vingers geplooid zijn, zodat we er straks niet in kunnen snijden. Eerst wordt deze helpende functie (van de niet-voorkeurshand) aangeleerd zonder de tussenkomst van groenten of fruit.



UITVOERINGSFASE

7. De snijbeweging:

We maken een onderscheid tussen 2 manieren van snijden: hakken en zagen.

- Hakken: we houden het mes met de punt recht naar het plankje gericht tegen het fruit aan en duwen het mes met een glijdende beweging naar beneden.
- Zagen: we houden het mes tegen het fruit en schuiven het mes naar voor en naar achter, terwijl we naar beneden duwen.

Indien de voorbereidingsfase (stap 1 tot 6) volledig doorlopen is, kan gestart worden met een deelbeweging van het snijden.

Voorbeeld: bij rechtshandig kind:

Bij snijden(rechts):

- de therapeut demonstreert eerst de snijbeweging, samen met verbale ondersteuning.
- Nadien zal de therapeut het kind juist positioneren: passief het snijhand van het kind in neutrale positie plaatsen en de arm begeleiden (=voor- en achterwaartse beweging van de pols, voorarm en schouder), gecombineerd met verbale sturing.

- Vervolgens wordt het snijhand weer in neutrale positie geplaatst, maar mag het kind zelfstandig de voor- en achterwaartse beweging uitvoeren, waarbij hij deze beweging beschrijft.
- Tot slot mag het kind de beweging zelfstandig uitvoeren, onder verbale begeleiding van de therapeut.

8. Fruit verplaatsen voor opeenvolgende snijbewegingen uit te voeren:
 Nadat 1 snijbeweging uitgevoerd is, moet het fruit verplaatst worden om nog een stuk te kunnen afsnijden uit hetzelfde stuk fruit. Het opschuiven van het stuk fruit (met linkerhand) en het duwen richting het mes wordt pas aangeleerd, nadat de snijbeweging gekend is.



In de cognitieve fase wordt de handeling stap voor stap aangeleerd. In deze fase is zeer veel aandacht nodig en wordt de handeling bewust uitgevoerd.

Opbouw in het aanleerproces:

We starten steeds met de laatste deelbeweging van het snijden. Men start het best met succeservaringen om teleurstelling en frustratie te voorkomen.

De ouder demonstreert eerst de snijbeweging en zal elke deelbeweging verbaal ondersteunen.

Vervolgens zal mama/papa het kind correct positioneren en de snijbeweging fysiek ondersteunen, waarbij het kind de beweging passief ondergaat, terwijl men de beweging uitlegt. Hiervoor staat de mama/papa achter het kind en voert samen met het kind de beweging uit.

Nadien mag het kind de beweging beschrijven, zonder deze uit te voeren.

Tot slot zal het kind de snijbeweging zelfstandig uitvoeren onder verbale sturing van de ouders.

We geven positieve feedback door te benadrukken wat het kind juist heeft gedaan.

Als laatste stap zal het kind zijn eigen handelingen verbaal ondersteunen en wordt achteraf zijn snijproces en resultaat bevraagd door de ouders.

In deze fase geven we slechts enkele oefeningen en herhalen we niet te veel (om vermoeidheid te voorkomen).

Het is kenmerkend voor kinderen met DCD dat ze zeer traag nieuwe vaardigheden aanleren. Eenmaal het visueel voorbeeld wegvalt, verliezen ze de controle over de beweging. Als therapeut moet je dus veel geduld uitoefenen tijdens het aanleren van deze vaardigheid.

Opbouw in materiaal:

Het materiaal dat we in deze fase gebruiken, is: gesneden fruitstukjes met stokjes, 'droog' snijden, velcro fruit en plasticine.

Fruit prikken op stokjes (fruitbrochettes maken)



Als voorbereiding op het snijden mogen de kinderen gesneden stukjes fruit (of plasticine) op een houten stokje proberen te prikken. Hierbij leren ze vooral het fruit op een correcte manier fixeren. Er moet dus voldoende aandacht besteed worden aan het juist plaatsen van de vingers.

'Droog' snijden



Het kind leert de snijbeweging uitvoeren zonder de tussenkomst van fruit of groenten.

Zand



In zand lijnen trekken met vuist, stok of mes. Bij het tekenen van rechte lijnen (beginnen van voor naar achter en terug) in zand wordt de zaagbeweging ingeoeffend. Er kan OXO gespeeld worden waarbij de therapeut de O's zet en het kind de X'en.

Velcro fruit



Bij het velcro fruit zijn de verschillende houten stukken aan elkaar vast met velcroplakkers.

Plasticine



De plasticine rollen we in verschillende diktes (eerst dun, later dikker). Hierbij wordt een plastic mes gebruikt. De therapeut maakt vooraf lijntjes in de plasticinerol op verschillende afstanden van elkaar, op de plaats waar het kind zijn mes moet plaatsen (een gleuf) en vervolgens moet snijden.

Messen

We gebruiken een voldoende zwaar en groot mes en de bewegingen mogen snel uitgevoerd worden (een trage uitvoering is moeilijker). Er zijn heel wat aangepaste messen die gebruikt kunnen worden en het aanleren van de vaardigheid makkelijker kunnen maken. Hieronder sommen we enkele voorbeelden op.



Deze messen zijn verzwaard, wat kinderen met DCD meer controle geeft over het voorwerp. Ze hebben een antislip laag op het handvat, waardoor ze niet wegglijpen uit de handen. Het mes heeft ook een afgeronde punt, wat dit mes kindvriendelijk maakt. Er wordt een zakje bijgeleverd bij het mes, wat voor een veilige opberging zorgt.



Dit bestek heeft een anatomische greep waardoor het beter in de hand ligt.



Dit houten mes is veilig en kan gebruikt worden om de snijbeweging te oefenen in plasticine en met velcro fruit. Het kan ook gebruikt worden zonder toezicht.

AFWERKINGSFASE

9. Fruit deponeren in de voorziene kom

Voor een rechtshandig kind:

Het kind brengt de kom dichterbij, naast het snijplankje.

De linkerhand neemt het plankje beet aan de zijkant.

De rechterhand houdt het mes stevig vast (zoals aangeleerd voor het snijden) en wrijft met het mes al de fruit- of groenteblokjes van het



plankje van links naar rechts in de kom.

Voor een linkshandig kind:

Het kind brengt de kom dichterbij, naast het snijplankje.

De rechterhand neemt het plankje beet aan de zijkant.

De linkerhand houdt het mes stevig vast (zoals aangeleerd voor het snijden) en wrijft met het mes al de fruit- of groenteblokjes van het plankje van rechts naar links in de kom.

10. Mes veilig opbergen (zie veiligheidsmaatregelen)

11. Hygiëne

Handen wassen (zie voorbereidingsfase) en tafel afkuisen met een vod.

12. Materiaal opruimen

Zowel het materiaal op de tafel opruimen als keukenshort en koksmuts uitdoen.

2. **ASSOCIATIEVE FASE** (de uitvoering van de vaardigheid verbeteren en verfijnen)

In deze fase leren we het kind snijden in echt fruit. Hierbij beginnen we met makkelijk fruit en gaan we geleidelijk aan over op moeilijk te snijden fruit.

In stijgende moeilijkheidsgraad:

- banaan
- peer
- pompoen
- ananas
- perzik
- kiwi
- prei
- komkommer
- courgette
- selder
- appel (eerst geschilde, nadien ongeschilde appel)
- aardappel
- paprika
- wortel

In deze fase gaan we het kind wijzen op de fouten die hij maakt zodat hij deze kan aanpassen en de uitvoering kan verfijnen (kwalitatieve bijsturing). Ook gaan we proberen feedback te vragen: 'Wat denk je dat je fout/juist hebt gedaan?'

Dit is vaak moeilijk bij kinderen met DCD aangezien zij weinig autocorrectie hebben. We kunnen dit proces vergemakkelijken door gebruik te maken van de CO-OP methode en de beertjes van Meichembaum.

Doel, plan, start, check (gebaseerd op de CO-OP-methode = Cognitive Orientation to Daily Occupational Performance)

Het kind leert om zichzelf vragen te stellen om beter naar zijn eigen functioneren te kunnen kijken, zoals:

- Het doel van een aanpak; Wat ga ik doen?
- Het maken van een plan; Hoe ga ik het doen?
- De uitvoering van het plan; Hoe doe ik het?
- Het effect van het plan; Hoe goed werkte mijn plan?

Om dit zelfinstructieproces te vergemakkelijken kunnen we gebruik maken van de zelfinstructiemethode van Meichenbaum. Er wordt hier gebruik gemaakt van verbale begeleiding en visuele ondersteuning van de vier beertjes.



Wat moet ik doen?



Hoe ga ik het doen?



Ik doe mijn werk



Ik kijk mijn werk na.
Wat vind ik ervan?

We gaan meer verschillende oefeningen geven en ook meer variëren, de taken ook steeds complexer maken.

- Dikke plakken -> dunne plakken snijden
(eerst lijntjes tekenen op de groenten en het fruit: eerst ver uit elkaar, nadien dicht tegen elkaar)
- Harde -> zachte materialen
- Groot -> klein mes
- Zwaar -> licht mes
- Snelle -> trage bewegingen (! Trager en meer gecontroleerd snijden)

We gaan in deze fase dus niet alleen de voorwerpen waar ze in snijden aanpassen, maar ook het mes waarmee ze snijden. De messen die we nu gaan gebruiken zijn iets lichter en minder groot.



3. **AUTONOME FASE** (vaardigheid automatiseren, kunnen uitvoeren zonder expliciete aandacht)

In deze fase is de uitvoering van de snijbeweging reeds goed onder gekende omstandigheden zonder afleiding. We gaan er in deze fase aan werken om de vaardigheid te automatiseren. Dat houdt in dat het ook onder nieuwe omstandigheden zonder expliciete aandacht correct uitgevoerd kan worden.

Deze automatisatie gaan we bevorderen door tijdens het snijden:

- De aandacht af te leiden: dit kan zijn muziek aanzetten, achtergrondgeluid maken, in een drukker omgeving werken
- Dubbeltaken uitvoeren: hierbij gaan we voornamelijk werken met een mentale dubbeltaak (tijdens het snijden praten, liedjes zingen)
- In andere omgeving snijden, ook thuis en op school (dit het heel belangrijk om een goede transfert te bekomen!
- Snijden onder tijdsdruk (eventueel met timer, voor liedje afgelopen is, ...)

Deze fase verloopt vaak moeilijk bij kinderen met DCD, zij blijven denken aan wat ze moeten doen (expliciete aandacht) en zijn daardoor traag.

De aandacht gaat in deze fase meer naar het resultaat van de uitvoering, en minder naar de uitvoering zelf. In tegenstelling tot de vorige twee fasen wordt er zo weinig mogelijk verbale feedback gegeven. Er wordt daarentegen meer en meer autofeedback gevraagd.

Spelletjes tussendoor

Tussen de snij oefeningen door zijn er een aantal leuke spelletjes die we kunnen doen om de motivatie hoog te houden en de eerder genoemde basisvaardigheden en cognitieve, motorische en perceptuele eigenschappen die nodig zijn voor het snijden te oefenen.

- **Relaxatieoefeningen** voor de schouder, pols en nek
Rondjes draaien met de schouders naar voor en naar achter, de armen en polsen losschudden, ...

- **Oog-handcoördinatie vergroten** door plasticen fruitstukken in een band te gooien, fruit te 'plukken'
- **Polsstabilisatie bevorderen** a.d.h.v. spelletjes als dokter bibber en de spiraal. Bij deze spelletjes wordt gebruik gemaakt van auditieve feedback.



- **Palmar en dorsiflexiebewegingen van de pols oefenen** door met een hamer op spijkers te kloppen, een liedje te spelen op de xylofoon, puntjes te zetten op een blad, te stempelen,...
- **In handmanipulatie** gaan we oefenen aan de hand van vier op een rij, het plaatsen van pinnetjes in een bord.

Maar ook:

- Rolletjes plasticine maken en in stukjes snijden
- Snijden in velcro-fruit met houten mes
- Fruitbrochette maken
- Ouders vragen om wanneer ze fruit eten, deze zelf te laten snijden (eventueel ook de boterhammen in reepjes snijden)

Didactische tips

VOORBEREIDING

Men kan het best al op voorhand het fruit schillen en de wortels en prei bv in repen snijden, zodat er louter op de snijbeweging geoefend kan worden en er therapietijd bespaard wordt.

LIEDJES EN VERSJES

Wanneer je je kind extra wil stimuleren kunnen we adviseren om bijvoorbeeld rond gezonde voeding te werken waarbij kinderen kennismaken met de verschillende soorten groenten, fruit... Daarnaast kan het ook een extra stimulans zijn wanneer er liedjes, versjes gebruikt worden voor of tijdens de activiteit. Door te zingen kunnen kinderen zich beter concentreren tijdens een activiteit.

(zie bijlage 1 en 2 voor enkele voorbeelden van liedjes en versjes rond het snijden van groenten en fruit)

GERECHTEN MET GROENTEN EN FRUIT

Een kind zal gemotiveerder zijn om een taak uit te voeren, indien het achteraf een eindresultaat kan waarnemen. Dit eindproduct kan het kind achteraf tonen aan de ouders en opeten. Hieronder sommen we enkele voorbeelden op van 'gerechten' waarbij het kind groenten en/of fruit moet snijden:

Fruitsla/Fruittaart/Groentensoep/Fruityoghurt/Fruitpap/Fruitbrochette/
Groententaart/Appelmoes/ Fruitsap.

STEMPELEN MET GROENTEN EN FRUIT

Na het in 2 snijden van bv aardappelen, kan het kind een tekening van fruit/groenten bestempelen met een halve aardappel.

De therapeut kan een figuur naar keuze uitsnijden uit een halve aardappel en dan kan het kind deze figuur stempelen op een blad.

Compensatiemechanismen voor kinderen met DCD

Deze compensatiestrategieën kunnen ingesteld worden als REDICODIS-maatregelen in schoolverband, maar ze kunnen ook gewoon dienen als hulpmiddel thuis.

- Uitgangshouding: eventueel met antislipmatje op stoel. Voeten gesteund, buik tegen de tafel gesteund, stoel dicht tegen de tafel dat onderarmen gesteund zijn (meegroeistoelen: daarop zijn voeten gesteund en is zwaar, dus kan niet wegschuiven!)
- Eventueel zitten op een Trip Trapp stoel. Deze zorgt voor een optimale en correcte zithouding.



Tripp Trapp®

STOKKE

- Geheugenkaarten (zie stappenplan a.d.h.v. pictogrammen)
- Geen overbodig materiaal laten liggen op de tafel. Enkel het essentiële om de taak tot een goed einde te brengen. Dit om afleiding, ongelukken of onhandigheid te vermijden.
- Ze mogen langer werken, op hun gemak groenten en fruit snijden (in klasverband). Het kind met DCD minder fruit en groenten geven, dan andere kinderen. Geen competitie opleggen bij het snijden van groenten en fruit.
- Een short aandoen of kledij dat vuil mag worden!!!
- Groot plankje om op te snijden en onderlegger onder! Zo kan het geen kwaad als er gemorst wordt en heeft het kind meer ruimte om te bewegen dan op een klein, smal plankje!

- Het plankje verder weg van het kind plaatsen, zodat het kind de onderarmen kan steunen en niet vrij moet bewegen.
- Zwaar, goed snijdend bestek
- Kussen tussen elleboog en romp om arm te stabiliseren tegen de romp. Kussen mag niet vallen. Arm kan dan minder gemakkelijk uitschieten.
- Antislipmatje onder snijplankje
- Groter en dikker handvat van mes
- Duidelijke regels m.b.t. gebruik van het mes (zie veiligheidsmaatregelen)
- Indien fruit snijden met een gewoon mes onmogelijk blijft kunnen we opteren voor aangepaste messen.

De handgreep van deze messen is ergonomisch ontworpen en staat gehoekt op het mes, waardoor de gebruiker tijdens het snijden maximale kracht kan uit oefenen. Het zorgt ook voor een natuurlijkere houding van de pols tijdens het snijden. Doordat de pols niet "verdraaid" wordt kan je er makkelijker mee snijden en meer kracht overbrengen.



Veiligheidsmaatregelen

Duidelijke regels opstellen vooraleer een mes gehanteerd wordt. Deze regels kunnen ook gevisualiseerd worden aan de hand van pictogrammen op de tafel van het kind, zodat deze regels steeds zichtbaar zijn.

- ❖ Ik blijf flink op mijn stoel zitten, tijdens het snijden van groenten en fruit. Ik mag me niet omdraaien met een mes in mijn hand.
- ❖ Ik ben zeer aandachtig als ik snij en kijk steeds naar wat ik doe. *(op de foto hieronder zien we een kind (links op de foto) dat opzij kijkt en geen aandacht meer heeft voor het mes in zijn handen)*
- ❖ Met een mes in mijn hand stap ik niet rond in de klas.
- ❖ Met het mes in mijn hand maak ik voorzichtige bewegingen.
- ❖ Ik leg mijn mes neer op tafel, als ik mijn mes niet gebruik.

Er kan **een bakje** voorzien worden, waarin het mes kan geplaatst worden, wanneer het mes niet gebruikt wordt. Dit bakje wordt dan best bevestigd aan de tafel met bijvoorbeeld velcro, zodat deze niet omvergeduwd kan worden en niet van de tafel kan vallen. Zo is voor het kind ook duidelijk waar het mes op de tafel ligt en waar het hoort als de taak afgerond is.

Een **houten blok** waarin het mes geprikt kan worden, is een andere mogelijkheid om het mes veilig op te bergen.

Als derde optie kunnen ook **messenhouders of messenhoezen** voorzien worden.

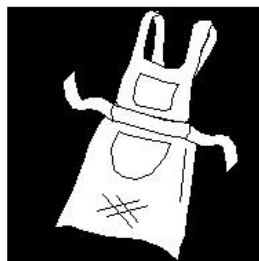


Stappenplan a.d.h.v. pictogrammen

1



2

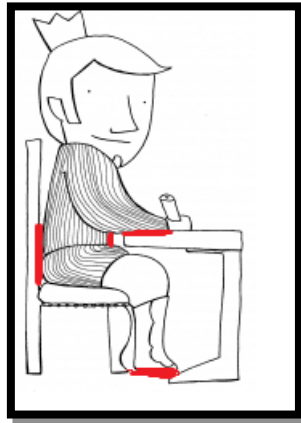




3



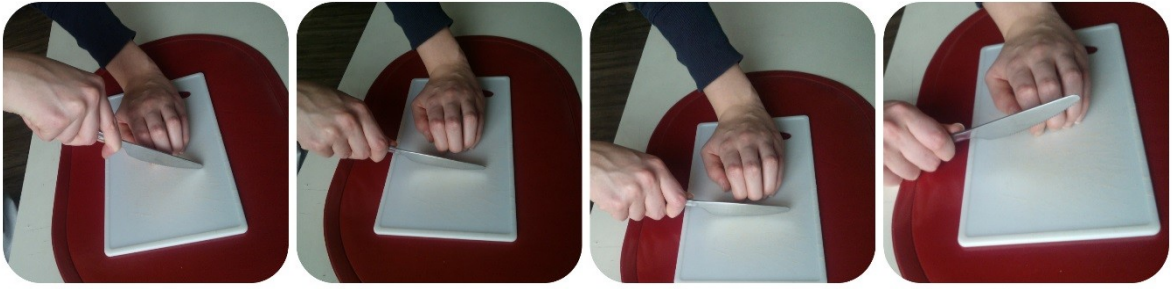
4



5



6



OF



7



8

Bijlagen

Bijlage 1: Liedjes en versjes rond fruit

Bijlage 2: Liedje 'Groentensoep'

Bijlage 3: Uitleg Tripp Trapp

Bijlage 1: Liedjes en versjes rond fruit

LEKKER FRUIT KRIS FLAMENG

Lek- ker fruit. Lek- ker fruit. Snoep ge- zond eet lek- ker fruit. Neem een ap- pel of een peer. Dat is zo ge- zond mijn- heer. Lek- ker fruit. Lek- ker fruit. Snoep ge- zond eet lek- ker fruit. Neem een peer of een ba- naan. Dan zal al- les be- ter gaan.

KIJK EENS...

Kijk eens even in mijn mandje,
het is het mooiste van dit landje.
Het ligt vol met lekker fruit,
ik stop bij jou, kies er maar iets uit.

H.V.H.

FRUIT

Een peer, appel of banaan,
ik lust het allemaal!
De juf heeft een grote mand,
met daarin het lekkerste fruit
van heel het land!

K.E.

BANAAN

Geel en krom
Snijden in een kom
Eet je banaan
Dan zal alles beter gaan!

H.V.H.

BIJ DE THEMA'S

- fruit
- gezonde voeding
- sport
- mijn dag

Bijlage 2: Liedje 'Groentensoep'

Groentensoep

Willen jullie groentensoep, dan heb ik een idee:
we maken snel een grote pan en iedereen helpt mee.

Snijden, snijden, zeg kijk eens hoe ik snij,
de worteltjes, de bloemkool en een bosje selderij.

Willen jullie groentensoep, dan heb ik een idee:
we maken snel een grote pan en iedereen helpt mee.

Ballen draaien en zeker niet te klein,
En zorg dat ze zo rond als een konijnenkeutel zijn.

Willen jullie groentensoep, dan heb ik een idee:
we maken snel een grote pan en iedereen helpt mee.

Roeren, roeren, we roeren in de pan,
en als de soep dan klaar is, nou dan smullen we ervan.

Willen jullie groentensoep, dan heb ik een idee:
we maken snel een grote pan en iedereen helpt mee.

Snijden, snijden, zeg kijk eens hoe ik snij,
de worteltjes, de bloemkool en een bosje selderij.

Referenties

Boek:

Kinderen met Developmental Coordination Disorder; Als (ook) bewegen niet vanzelfsprekend is; H. Van Waelvelde, B. De Mey. Standaard Uitgeverij

Artikels:

Peter Beek, Melvyn Roerdink, 2012. Nieuwe inzichten in motorisch leren voor de fysiotherapeut. *Physios*, 2; p. 13-20.

Arga Paternotte, 2007. Motorisch leren bij DCD: Met de regie bij het kind. *Balans Magazine*, p. 16-19.

Missiuna C, Mandich AD, Polatajko HJ, Halloy-Miller T. (2001) Cognitive orientation to daily occupational performance (CO-OP): part I—theoretical foundations. *Phys Occup Ther Pediatr*, 20(2-3):69-81

Niemeijer AS, Smits-Engelsman BC, Reynders K, Schoemaker MM. (2003) Verbal actions of physiotherapists to enhance motor learning in children with DCD. *Hum Mov Sci*. 22 (4-5):567-81

Niemeijer AS, Schoemaker MM, Smits-Engelsman BC. (2006) Are teaching principles associated with improved motor performance in children with developmental coordination disorder? A pilot study. *Phys Ther.*, 86(9):1221-30

Beek, P.J. & Roerdink, M. (2012). Nieuwe inzichten in motorisch leren voor de fysiotherapeut. *Physios*, 4(2), 13-20.

Sites:

<http://jufan.skynetblogs.be/archive/2011/09/29/thema-fruit.html>
(liedjes en versjes rond fruit + fotos scherpe/botte kant)

<http://www.pinkelotje.nl/liedjes/show.php?s=groentensoep.htm>
(liedje groentensoep)

<http://www.betasymbols.com/pict/p11893.jpg>
(prent keukenschort)

<http://www.12cook.com/blog/2012/04/nooit-meer-in-je-vingers-snijden/>
(foto van assistentie andere hand)

http://www.bloggen.be/boudewijn_k2a/archief.php?ID=2027164
(foto koksmutsen en veiligheidsmaatregelen)

<http://www.bloggen.be/onsjulesklasje/archief.php?ID=1865487>
(foto kindje dat banaan snijdt)

<https://sites.google.com/site/digitaleorthotheek/meichenbaum>
(beertjes CO-OP)

<http://www.vbsfranciscusevergem.be/kleuterschool/1A/bericht/2>
(foto plasticine)

<http://www.vbsfranciscusevergem.be/kleuterschool/1A/bericht/2>
(foto fruitbrochettes)

<http://www.maanfabriekje.com/product/14234/71>
(velcro fruit)

<http://www.spelmaterialen.nl/shop/10671-houten-kinder-mes-p-22093.html?pID=22093>
(houten mes)

<http://static.skynetblogs.be/media/130543/3221504543.jpg>
(prent correcte zithouding)

http://www.kidsmarktplaats.nl/foto/8/6/b/158686_f_86be22194cf7b2499dcd189385560030.jpg
(tripp trapp)

<http://www.schoolplaten.com/kleurplaat-snijplank-i19084.html>
(picto mesgreep)

http://www.savoiemes.nl/opinel_kindermes_blauw
(mes donkerblauw handvat)

<http://www.e-messen.nl/tojiro-japan-kindermes.html>
(mes lichtblauw handvat, afgeronde punt, hakmes)

<http://beterthuis.be/magento/index.php/eten-en-drinken/aangepast-bestek-caring-voor-kinderen-mes.html>
(messen met anatomische grepen)

[http://babybutt-nl.erwinmueller.com/shop/artikel-NL-nl-BB/8000-8700-\(4525,6917,87750\)/Kindermes-87750.htm](http://babybutt-nl.erwinmueller.com/shop/artikel-NL-nl-BB/8000-8700-(4525,6917,87750)/Kindermes-87750.htm)
(kindermes met een kindvriendelijk afgeronde punt en antislip greep, afgebeeld met hoesje)

http://www.kidsmarktplaats.nl/foto/8/6/b/158686_f_86be22194cf7b2499dcd189385560030.jpg
(tripp trapp)

(prent en uitleg tripp trapp)

Met dank aan

Het 1^{ste} kleuterklasje van juf Els uit het B.S.G.O. [Carolus Magnus](#) te Schaarbeek.