

WMA 28

Marokkaans Bestelnummer 411360

Dit is de voorkant.
De Marokkaanse tekst loopt van rechts naar links.



كتيب الصبيان

PEUTERBOEK

..... الاسم Naam

..... Geboortedatum

تاريخ الازدياد

WMA 28

Administratieve gegevens /

المعطيات الإدارية

Naam /	الاسم العائلي
Voornamen /	الاسم الشخصي
Geboortedatum /	تاريخ الازدياد
Adres /	العنوان
Woonplaats /	مكان الإقامة
Telefoonnummer /	رقم التلفون
Konsultatieburo /	مكتب الاستشارة الطبية
Adres /	العنوان
Plaats /	المكان
Telefoonnummer /	رقم التلفون
(bereikbaar tussen en uur) ()	أوقات الاتصال من الساعة الى الساعة
Arts van het buro /	طبيب المكتب
Wijkverpleegkundige /	ممرضة الحي

Neem dit boekje steeds mee naar het konsultatieburo.

خذ ي ديماء معك هاء الكتيب للمكتب ديال الاستشارة الطبية

INLEIDING

KINDEREN VAN 1 TOT 4 JAAR

Je kind wordt snel groter. Elk jaar groeit hij ongeveer 10 centimeter en wordt hij 2 kilo zwaarder.

Maar je kind groeit niet alleen. Hij k'an ook steeds meer.

Hij leert kruipen, lopen, rennen, klimmen. Hij gaat beter naar je luisteren en gaat begrijpen wat je zegt. Hij gaat zelf praten en spelen.

Je kind krijgt een eigen willetje en kan "stoute" dingen doen.

Hij moet leren wat hij wel mag en wat niet. Hij moet wennen aan de regels in jullie gezin.

Dat hoort er allemaal bij.

Je kunt het lezen in dit boekje.

Natuurlijk wil je graag dat je kind gezond is. Het boekje leert je hoe je daaraan het beste kunt meewerken. En wat je moet doen als je kind ziek wordt.

Neem dit boekje mee naar het peuter(kleuter)buro. Ze zullen daar kijken hoe het met je kind gaat: of hij gezond is, goed groeit en wat hij op een bepaalde leeftijd al kan.

Er is ruimte in het boekje om aantekeningen te maken.

Achterin, op blz. 159, vind je een lijst "Wat kan mijn kind?" Je kunt invullen welke vorderingen je kind maakt. Dat is leuk voor later.

المقدمة

الاطفال من عام حتى 4 سنين

الدري ديالك كيكبر بالزربة، كيكبر تقريبا 10 ديال السنتيمتر في العام وكيثقل 2 ديال الكيلو. الدري ديالك ما كيكبرش وكان، ولكن كيولي كذلك يتعلم حاجات كثيرة. كيتعلم يحبو، يخلف، يجري، يتعلق. كيولي يسمع لك مزيان وكيولي يفهم آش كتقولي له. كيولي يتكلم ويلعب لراسو.

ولذلك كيولي عندو الارادة ديالو وكيولي يدير البسلات. خصو يتعلم المسائل اللي مسموحة واللي ما مسموحاش. خصو يتعود على القواعد اللي كتطبق في الدار. هاد المسائل طبيعية. يمكن لك تقرا على هاد الامور في هاد الكتيب.

معلوم كتبغني يكون ولدك صحيح ومعافى. عن طريق هاد الكتيب غادي تتعلمي كيفاش تتعامل مع ولدك، وآش يمكن لك تديري اذا مرض ولدك.

خذي هاد الكتيب معك لكتب ديال الصبيان صغار. تم غادي يشوفو كيف داير ولدك:

واش هو صحيح، واش كيكبر مزيان وآش هي المسائل اللي كيقدر يديرها في السن اللي هو فيه. كايين واحد الفراغ في الكتيب اللي يمكن لك تسجلي فيه الملاحظات ديالك.

في آخر الكتيب، في الصفحة 159 غادي توجدي واحد اللائحة (آش هي المسائل اللي يقدر عليها ولدي؟) يمكن لك تم تعمري كيفاش غادي التقدم ديال ولدك. باش كيف يكبر ولدك يشوف كيفاش كان في صغرو.



Dit is een boekje dat door Nederlanders is gemaakt. Je bent het misschien niet met alles eens. Maar je zult er zeker veel goede raad in vinden. Vergeet niet dat je kind in Nederland opgroeit en straks Nederlandse vriendjes en vriendinnetjes krijgt.

هـاـد الـكـتـيـب مـكـتـوب مـن طـرف هـولـنـديـن، رـبـما مـا غـادـيـش تـتـافـقـي مـع كـل المـسـأـل الـلـي مـكـتـوبـة فـيـه. وـلـكـن غـادـي تـوجـدـي فـيـه بـزـاف دـيـال النـصـائـح، مـا تـنـسـائـش بـالـلـي وـلـدك كـيـكـبـر فـي هـولـنـدا وـفـي المـسـتـقـبـل غـادـي يـكـونـوا عـنـدـو أـصـدقـاء وـصـديـقـات هـولـنـديـن.

INHOUDSOPGAVE	Blz.	صفحة	المحتويات
INLEIDING	2	2	المقدمة
HOOFDSTUK 1 WAT DOEN ZE OP HET PEUTERBURO?	10	10	الفصل (1) أش كيديرو في مكتب ديال
HOOFDSTUK 2 JE KIND GROEIT EN WORDT EEN MENS	12	12	الصبيان؟
Groeien	12	12	الفصل (2) ولدك كيكبر وكيولى انسان
Je kind wordt al een mens	12	12	النمو
- Je kind is een persoonlijkheid	12	12	ولدك كيولى انسان
- Hij is nog erg afhankelijk	13	12	- ولدك كتولى عندو شخصية
- Toch toont je kind zijn eigen wil	14	13	- ولدك باقى متعلق بك
Zekerheid door vaste regels	16	14	- واخا هاكداك كيبيين الارادة ديالو
- Niet de ene keer verbieden	16	16	باش تكونى متيقنة فى التطبيق ديال
en de andere keer toestaan	16	16	القواعد المنزلية
- Verbied alleen als het ècht niet mag	17	16	- ماشى واحد المرة تمنعى ومرة اخرى تسمعى
- Laat je kind duidelijk merken wat je wilt	18	17	- تمنعى غير فى الحالات الضرورية
- Laat merken als hij het goed doet	20	18	- خصك توضحى لولدك بالضبط أش كتبغى
Boos kind	20	20	- اذا دار شى حاجة مزيانة خصك تشجيعه
- Driftbuien	22	20	الولد الغضبان
Angst bij kinderen	24	22	- حالات الغضب
- Bang voor water	25	24	الخوف عند الدرارى
- Bang zijn in het donker	26	25	- الخوف من الماء
- Bang om alleen te blijven	26	26	- الخوف فى الظلام
- Bang voor haar en nagels knippen	26	26	- الخوف يبقى بواحدو
Zelf doen	28	26	- الخوف من التقطاع ديال الشعر والظفرين
Steeds maar vragen	29	28	الحاجة اللى يديرها الولد لراسو
Jezelf ontdekken	30	29	كيف يبدأ يسأل بزاف
Jaloezie	30	30	الولد كيكتشف شخصيتو
- Wennen aan een nieuw broertje of zusje	30	30	الغيرة
- Spelen dat je klein bent	32	30	- التعود على أخ أو أخت جديدة
		32	- لعبى معه بحال اللى انت فى السن ديالو

	Blz.	
HOOFDSTUK 3 LEREN LOPEN EN VERKENNEN	34	34
Geen loopstoeltje	36	36
Goed lopen op goede schoenen	36	36
Pas op. Gevaar!	38	38
HOOFDSTUK 4 LEREN PRATEN	40	40
Praat veel met je kind	41	41
Spreek je eigen taal	42	42
Als jij en je man allebei een andere taal spreken	44	44
Vertel over je eigen land	44	44
HOOFDSTUK 5 ZINDELIJK WORDEN EN SCHOON ZIJN	46	46
Helpen met zindelijk worden	47	47
Over wassen en schone kleertjes	50	50
HOOFDSTUK 6 STERK EN GEZOND DOOR GEZOND ETEN	54	54
Niet veel eten maar goed eten	55	55
Wat geef ik te eten en hoeveel?	56	56
– Kind van 1 tot 2 jaar	57	57
– Kind van 2 tot 4 jaar	58	58
Wees zuinig met suiker en vet	59	59
– Waarin zit veel suiker?	59	59
– Waarin zit veel vet?	61	61
Kleine porties voor kleine maagjes	61	61
Gezonde tussendoortjes	62	62
Zelf eten	63	63
Mijn kind wil niet eten	64	64
Je kind heeft ekstra vitamine D nodig	66	66

الفصل (3)
التعلم ديال المشى واكتشاف العالم اللي داير به
بلا كرسي ديال تعلم المشى
التعلم ديال الخلفة مزيان بالسباط مزيان
رد البال، الخطر!
الفصل (4) تعلم الكلام
تكلم بزاف مع ولدك
تكلم معه بلغتك
اذا كنت كتكلمى انت وراجلك لغات مختلفة
احكى له على بلادك
الفصل (5) الولد ما كييقاش يببول
فى حوايجو وكيتعلم النظافة
ساعديه باش ما يبقاش يببول فى حوايجو
أمور على الغسيل واللباس التنظيف
الفصل (6)
القوة والصحة بالماكلة الصحية
ماشى الماكلة بزاف وإشا الماكلة الصحية
أش نعطيه ياكل واشحال
– الدرّي من عام حتى عامين
– الدرّي من عامين حتى 4 سنين
خصلك تقللى من السكر و الشحمة
– فين كاين السكر بزاف؟
– فين كاينة الشحمة بزاف؟
ماكلة قليلة لمعدة صغيرة
أكلات صحية بين الفترة و الأخرى
المكلة بواحدو
ولدي ما كيبيغيش ياكل
ولدك كيحتاج فيتامين "د" إضافية

HOOFDSTUK 1

WAT DOEN ZE OP HET PEUTER- BURO

Op het peuterburo kijken ze of je kind gezond is. Of hij goed groeit en voldoende weegt. Maar ook of hij zich goed beweegt, of hij goed kan zien en horen. Of hij goed reageert, spreekt, speelt.
Je gaat er 2x per jaar heen.

Op het peuterburo werken dokters en verpleegkundigen. Ze praten met jou persoonlijk. Maar soms zijn er samenkomsten voor groepen ouders. Daar krijg je informatie en je kunt vragen stellen. Als je dat wilt, in je eigen taal, b.v. met de hulp van een tolk of de tolkentelefoon.

Soms komt een verpleegkundige van het peuterburo bij je thuis op bezoek. Je kunt ook vragen of ze komt.

VRAAG WAT JE WETEN WILT

Als er iets is dat je wilt weten, vraag het dan. Zeg het ook als je problemen hebt met je kind. Als hij b.v. erg lastig is, niet wil slapen, niet voldoende eet. Dan kan de verpleegkundige of de dokter je raad geven.
Begrijp je iets niet? Vraag dan om de tolkentelefoon.

الفصل 1

أش كيديرو في مكتب ديال الصبيان؟

في مكتب ديال الصبيان كيشوفوا واش ولدك صحيح ، واش كيكر مزيان ، واش كيوزن مزيان. كذلك واش كيتحرك مزيان أو واش كيشوف أو كيسمع مزيان. واش كيتكلم ، كيلعب ، أو كيتجاوب معك مزيان. كتمشي 2 مرات في العام لهذا المكتب.

في المكتب ديال الصبيان كيخدمو أطباء و ممرضين. فهما كيتكلمو معاك شخصياً ، ولكن في بعض المرات كايين اجتماعات ديال الوالدين. في هاذ المكاتب كتاخذي المعلومات و كيتمكن لك تطرحي أسئلة . إذا بغيت كيتمكن تكون المكالمة بلغتك الأصلية ، مثلاً بمساعدة ترجمان أو تلفون الترجمة.

في بعض المرات كتزورك ممرضة من مكتب ديال الصبيان في دارك ، وكذلك كيتمكن لك تطلب منها تجي تزورك.

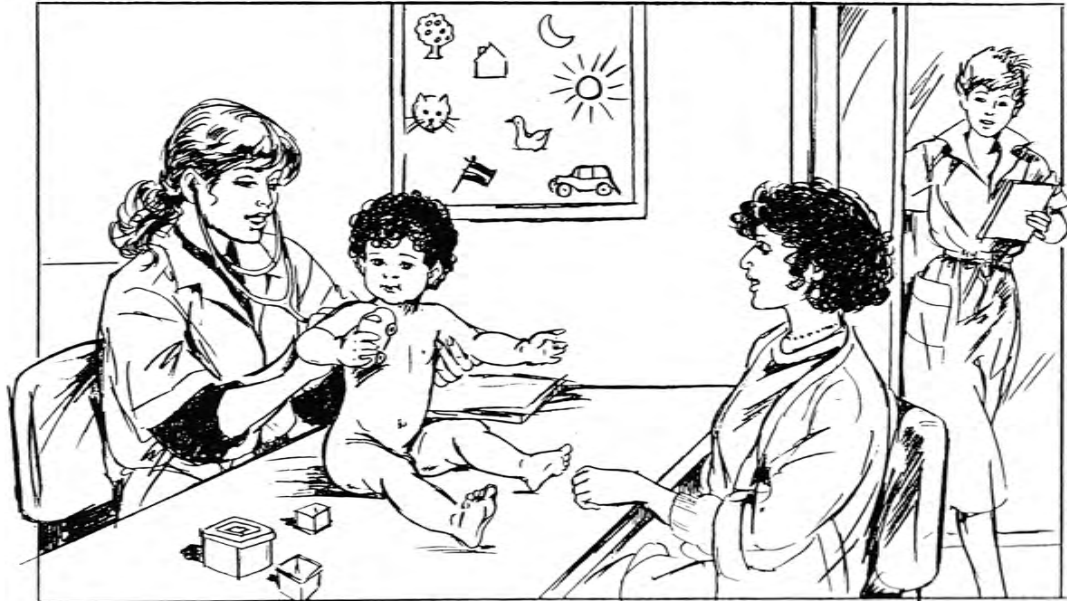
أسألي على الحاجات اللي بغيت تعرفيها.

إذا بغيت تعرفي شي حوايج ، أسألي. حتى إذا كانت عندك مشاكل مع ولدك. إذا مثلاً كان كييسل ، أو ماكينعاش ، أو ماكيكولش مزيان. في هذه الحالة كيتمكن للطبيب أو الممرضة يساعذك ويقدمو لك نصائح.

إذا مافهمتيش؟ طلبلي تلفون الترجمة.

Als je denkt dat er iets met je kind niet in orde is: als je kind niet goed loopt of beweegt of als hij niet goed hoort. Als hij naar jouw mening te stil is, of te vaak huult. Praat er dan over op het konsultatieburo. Ze letten er dan ekstra op. Is er niets aan de hand, dan hoef je niet meer bang te zijn. Klopt er 'echt iets niet, dan vragen ze hulp aan mensen die je kind het best kunnen behandelen.

إذا ظننتي بأن شي حاجة في ولدك ماشي عادية:
إذا كان ولدماكيتمشاش أو ماكيتحركش مزيان، أو ماكيسماعش
مزيان إذا كتشوفي أنه مهدين بزاف، أو كيبيكي بزاف خصك تتكلمي
مع مب الاستشارة الطبية، هم غادي يردو له البال اكتر. إذا ماكانت
فيه حتى شي حاجة فما عندك علاش تخافي.
إذا كانت شي حاجة ماشي عادية فهما غادي يطلبو المساعدة من عند
الناس اللي يمكنهم يساعدو ابنك أحسن.



الفصل 2

ولذلك كيكبر و كيولي إنسان
الكبر

ما بين السنة 1 و أربع سنوات كي طول ابنك تقريباً من 30 حتى 40 سنتيمتر، أي 10 سنتيمتر في العام. و كيتقل تقريباً 8 كيلو. كي يعني 2 كيلو في العام. ماشي كل الدراري كيصبحو هكذا طوال. راهم كيورثو بعض الخصوصيات ديال الطول من عند أمهم أو باهم. لهذا كيبر واحد الولد أقل من ولد آخر بالمقارنة مع الاولاد من نفس السن، أو كتوجدو كيكبر بسرعة.

ولذلك كيولي إنسان

ولذلك كيتبدل أو كيتغير من صبي إلى طفل وفي هاد الامر كي يمكن لك تساعديه.

ولذلك كتولي عندو شخصية

ولذلك ماكيكبرش وصافي. كيظهر لك كذلك اشكون هو. كي نمي طبيعته، الارادة ديالو، والمميزات ديالو.

في الغالب كي يمكن لك تشوفي شوية في ولدك واشغادي يصبح في المستقبل. هذ الميول كيتوجد عندو طبيعياً في الوقت اللي خلق فيه. لكن الآن اصبح واضح واش من إنسان غادي يصبح ولدك أو بنتك في المستقبل.

الولد كيورث طبيعته من عند والديه. لكن هاد الشي ماكيغنيش أنه غادي يصبح بحال اباه أو أمو، وحتى في الحالة الي كيشبه فيها لواحد منهم. عمر ماكانو 2 ديال الناس متشابهين تماماً.

HOOFDSTUK 2

JE KIND GROEIT EN WORDT EEN MENS

GROEIEN

Tussen zijn eerste en vierde jaar wordt je kind ongeveer 30 tot 40 centimeter langer, dus 10 centimeter per jaar. En hij wordt ongeveer 8 kilo zwaarder. Dat is 2 kilo per jaar.

Niet alle kinderen worden even lang. Ze erven van moeder en vader de aanleg voor een bepaalde lengte. Daarom groeit een kind soms wat langzamer dan andere kinderen van zijn leeftijd. En soms juist weer sneller.

JE KIND WORDT AL ECHT EEN MENS

Je kind verandert van een baby in een peuter. Daarbij kun je hem helpen.

Je kind is een persoonlijkheid

Je kind groeit niet alleen. Hij laat ook merken wie hij is. Hij ontwikkelt een eigen karakter, een eigen wil, eigen eigenschappen.

Vaak kun je bij een baby al iets zien van het kind dat hij straks zal worden. De aanleg is natuurlijk al bij de geboorte aanwezig. Maar nu pas wordt goed duidelijk wat voor een mens je kind is en zal zijn.

Een kind erft zijn aanleg van zijn ouders. Maar daarmee is niet gezegd dat hij zo zal worden als zijn vader of zijn moeder. Ook al lijkt hij sprekend op één van hen. Geen twee mensen zijn ooit precies hetzelfde.

Je kind zal nooit precies worden zoals jij wilt. Je moet het de kans geven zichzelf te zijn. Hij heeft jouw hulp, steun en aandacht nodig om zich te ontwikkelen. Hij heeft ook vrijheid nodig om zichzelf te kunnen worden. Dat geldt voor jongens 'en meisjes. Ieder kind heeft even veel recht op goede kansen. In Nederland krijgen mannen en vrouwen steeds meer gelijke rechten. Je kind zal in dit land opgroeien. Je moet hem daarop voorbereiden. Je kunt dat doen door je dochters en zoons evenveel aandacht te geven. En het ene kind niet voor te trekken boven het andere.

Je kind is nog erg afhankelijk

Een kind gaat als hij ongeveer 1 1/2 jaar is, voelen dat hij een eigen "ik" heeft. Hij merkt dat hij niet één is met jou. Dat gevoel kan hem bang maken. Bang dat hij je verliest. Vooral als je kind veel alleen is met jou, zal hij die angst hebben. Hij laat je geen seconde uit het oog en volgt je overal. Je kind zal huilen van angst als je ongemerkt de kamer bent uitgegaan. Hij denkt dat hij je kwijt is. Een kind dat bekende mensen of andere kinderen om zich heen heeft, is soms minder afhankelijk van zijn moeder.

ولذلك عمرو ما غادي يصبح بحال اللي كتبغي انت. خصك تعطيه الإمكانية باش تكون عندو الشخصية ديالو. فهو كيحتاج للمساعدة ، وللعناية و للإهتمام دياك باش يطور نفسه. كما كيحتاج للمكانيات باش يكون كيحول على راسو. هاد الشي كينطبق على الاولاد و البنات. كل ولد أو بنت عندو الحق في نفس الحظوظ . هولندا كتعطي بتزايد نفس الحقوق للنسا و الرجال بالتساوي . ولدك غادي يكبر في هاذ الدولة. لذلك خصك توجديه لهاذ الشي . كيتمكن تقومي بهاد الشي مثلا اذا اعطيت نفس الإهتمام للاولاد و البنات. ماخصكش تتفضل ما بين الواحد و الآخر.

ولذلك باقي متعلق بك

الولد حين كتصبح عندو من عام حتى عام ونوص، كيرجع يحس بـ "أنا". كيبدأ يكتشف بأنه ما كيكونش واحد الجزء منك. هاذ الإحساس كيتمكن يخوفو . الخوف على أنه غادي يفقدك. و خاصة إذا كان الولد كييقي معك بزاف. إذا صبح عندو هاد الخوف . غادي ييقي يتبعك كل ثانية و فين مامشييتي. ولدك غادي يبكي من الخوف إذا خليته بواحدو في البيت بلا ما تقول له فين مشيت. كيظن على أنه ضيعك. الولد اللي كيكون دايرين به الناس اللي كيصرفهم أو الدراري آخرين بالناس ما كيكونش متعلق بزاف بالأم ديالو.

Toch toont je kind zijn eigen wil

Als je kind ongeveer 2 1/2 jaar is, ontdekt hij dat hij een eigen "ik" heeft en ontwikkelt hij ook een eigen wil. En wat hij wil, is lang niet altijd wat jij het beste voor hem vindt.

Vergeet niet dat je kind nog niet alles begrijpt wat je zegt. Hij kan ook nog niet praten en zeggen wat hij wil. Daardoor kan je kind boos worden en verdrietig. Hij gaat zich verzetten.

Samir wil zijn muts niet op en zijn jas niet aan. Maar jij vindt dat het moet. Want buiten is het koud.

Leg dat zo'n kleintje maar eens uit. Hij begrijpt niet waarom hij zo goed ingepakt moet worden. Maar jij weet wat goed voor hem is. Hij krijgt zijn zin niet. Samir wordt boos en huilt. Meer kan hij ook niet.

Zulke botsingen komen steeds voor.

Het duurt nog even vóór je je kind kunt uitleggen waarom iets niet mag. Nu moet je gewoon doen wat je nodig vindt ook al wordt je kind boos. Nu zul je nog moeten verbieden zonder dat je kind precies begrijpt waarom.

واخا هاكداك كيبيين الإرادة ديالو

إذا أصبح ولدك عندو عامين ونوص، كيكتشف "الانا" ديالو، وكيصبح عندو كذلك الإرادة ديالو. و اللي كيبيغيه ماشي ديم الحاجة اللي كتشوفي انت أنها في الصالح ديالو.

ما تنسايش على أن ولدك ما كيغرفش كل شي اللي كتقول له.

هو ما قادرش باش يتكلم ويقول آش باغي.

لهذا كيتمكن للولد يغضب ويحزن. و غادي يحاول

سجير ما باغيش يعمل الطاقية على راسو وما باغيش يلبس الكبوط عليه. لكن انت كتشوف بأن داك الشي لازم لان على بارا كاين البرد. خصك تشرحي هاد الشي لولدك. راه هو ما عارفش علاش خصو يلبس مزيان. لكن انت عارفة آش كيصلح لولدك. اذا ما درتش ليه اوغضب وكيدا بيكي. اكثر من هاد الشي ما قدرش يديرو.

بحال هاد الإصطدامات كيوقعوا بزاف ديال المرات.

كتدور واحد المدة قبل ما يمكن لك تشرح لولدك علاش ما يمكنش له يقوم ببعض الاعمال. في هاد الوقت خصو يدير الحاجات اللي كتبغي انت، واخا يغضب. دابا مازال خصك منع عليه بعض الحاجات بلا ما يفهم علاش.

Soms vind je iets de ene keer goed en verbied je het de volgende keer. Misschien omdat je moe bent of geprikkeld.

Zo'n keertje is natuurlijk niet erg. Maar het moet geen gewoonte worden. Je kind raakt erdoor in de war.

Verbied alleen als iets ècht niet mag

Probeer niet méér te verbieden dan nodig is. Je kind raakt geprikkeld als hij steeds hoort "pas op", "mag niet", "nee, niet doen".

Je hoeft ook minder te verbieden als je maakt dat je kind niet overal bij kan. Je weet nu eenmaal dat hij alles wil onderzoeken. Dat hij alles in zijn handjes wil nemen, alles wil voelen. En dat hij alles in zijn mond steekt. Als je zorgt dat er geen gevaar is voor je kind, hoef je minder vaak te verbieden.

في بعض الأوقات تخليه يدير بعض الحاجات و بعض الأوقات كتمنعيه. ربما لأنك كتكوني تعبانة أو مقلقة. واحد المرة ماشي مشكلة. لكن ماخصش تصبح عادة. راه ولدك ماغاديش يبقى يعرف آش يدير.

منعي غير في الحالات الضرورية

حاولي باش ماتمنعش أكثر من الواجب. ولدك غادي بيدأ يتقلق كل مرة يسمعك كتقول له "رد بالك!", "ممنوع", "لا", ما تعملش هاكداك ما خصكش ما تمنعيه حتى على شي حاجة و تخليه يدير اللي بغا. إنت عارفة أنه باغي يتعرف على كل شي. خصو ياخذ كل شي بيديه, خصو يحس بكل شي. و خصو يدخل كل شي في فمو. إذا كانو دوك الحوايج ماشي خطر على ولدك, فماشى لازم باش تمنعيه عليها.

Belladie maqriem.

A/C

Fine B



Bel-la-die-ie-jè-è, bel-la-diem ma-griem. Bel-la-

D.C.



die ma-ge -riem hè-è-joe-oe-ha ahj-du soe-sa-hen rè-noe-ha.

Laat je kind duidelijk merken wat je wilt

In het begin begrijpt je kind niet alles wat je zegt.

Woorden kent hij nog niet zo goed.

Een kind let erop hoe je kijkt. Hij luistert naar je stem.

Is die boos? Vriendelijk? Vragend?

Hij let ook op je gebaren. Met wijzen, iets voordoen, je hoofd schudden, kun je je kind meer duidelijk maken dan met woorden.

Zorg dat je kind je goed kan zien als je iets verbiedt.

Van veraf roepen dat iets niet mag, helpt niet.

Als je kleintje 1 jaar is, moet je niet verder weg zijn dan 1 meter. Een 2-jarige luistert goed als je niet meer dan 2 meter van hem af bent.

Soms helpen woorden en gebaren natuurlijk niet. Dan zul je moeten ingrijpen. Bijvoorbeeld als je kind te dicht bij de kachel komt of iets gevaarlijks doet.

Kinderen vergeten gauw

Fatima zegt: "Ik moet Hamid toch zo vaak verbieden. Het lijkt net of hij niet naar me luistert. Of hij het ekspres doet. Soms denk ik: hij zal toch niet doof zijn? Maar op het peuterburo zeggen ze dat er met zijn oortjes niets aan de hand is. Ik vind dat hij echt stout kan doen".

خصك توضحي لولدك آش بغيتي

في البداية ولدك ما كيفهامش آش كتقولي له.

الكلمات ما كيفهمومش مزيان.

الولد كيلاحظ كيفاش كتشوف. كيسمع لصوتك. واش انت مقلقة؟

أو كتكلمي معه بالحنان؟ أو واش كتطرح عليه سؤال؟

كيلاحظ كذلك الحركات ديالك. إذا شيرتي بيدك، أو كتوري له

كيفاش يدير الحاجة، أو حركتي راسك، فانت كتكوني فداك الساعة

كتوضحي بزاف لولدك أكثر من إذا تكلمت معاه.

حاولي يكون ولدك كيشوفك إذا امنعت عليه شي حاجة، فانت اذا

منعت عليه شي حاجة وهو بعيد راه بحال اللي ما ديرت والو.

إذا كان عند ولدك عام فما كيخصش تكون المسافة بينك و بينو

أكثر من مترو. الولد ديال عامين ما خصش المسافة تكون بينك و

بينو جوج دليetro.

في بعض المرات ما كيساعد لا كلام ولا حركات. في هذ الحالة خصك

تتدخل. مثلاً إذا قرب ولدك بزاف للسخان (الكاخل) أو كيدير شي

حاجة خطيرة.

الأطفال كينساو بسرعة

فاطمة كتقول: "أنا كنمنع حميد

على بزاف ديال الحاجات. وكيبان لي بحال اللي كيدير الحاجة

بلعاني. بعض المرات كنظن على أنو اصمك؟ لكن في مكتب

الصبيان قالو لي أن وذنو ما فيها حتى شي ضرر. كنشوف أن فيه

الدمارة بزاف.

Hamid is niet doof en doet het niet ekspres. Hij vergeet gewoon gauw wat hij moet doen of laten. Dat is nu eenmaal zo met die kleintjes. Het is geen onwil. Word niet boos als je vaak moet herhalen wat je hebt gezegd.

Laat ook merken dat een kind iets goed doet

Natuurlijk moet je je kind zo nu en dan verbieden. Maar laat hem ook zien dat je blij bent als hij iets goed doet. Vertel hem hoe trots je op hem bent. Een kind heeft dat nodig om zelfvertrouwen te krijgen. En als je straffen moet? Geef hem dan nooit het idee dat je zó boos bent dat hij je zal verliezen. Je kind heeft de veiligheid nodig van je liefde.

BOOS KIND

Kleine kinderen kunnen erg boos zijn. Geen wonder. Ze kunnen nog lang niet alles wat ze eigenlijk willen. Ze kunnen nog niet zeggen wat ze bedoelen. En ze begrijpen niet altijd wat je zegt en waarom je het zegt. Kinderen voelen zich dan natuurlijk heel machteloos. En wie machteloos is, wordt vaak boos. Dat is ook zo bij volwassenen.

Als je dat weet, is het misschien niet zo moeilijk om zelf niet boos te worden. Om rustig te blijven. Maar je moet wel voet bij stuk houden. Wanneer je een boos kind toegeeft, kan hij die boosheid gaan gebruiken om zijn zin te krijgen.

Straks zal je kind beter gaan praten en beter begrijpen wat je zegt. Dan gaan die boze buien meestal vanzelf weer over.

حميد ماشي اصمك أو كيدير شي حاجة بلعاني. فهو غير كينسى أش مسموح له يديرو أو أش ما مسموحش له. وهاذا الشي من طبيعة الدراوي الصغار. المساءل اللي كيدير ماكيديرهاش لانه ما باغيش يسمع. ماخصكش تتقلقي إذا كررت له شي حاجات بزاف ديال المرات.

إذا دار شي حاجة مزيانة خصك تشجيعيه من الطبيعي أنك كتمنعي بعض المرات شي حاجة على ولدك. لكن خصك تظهرله بأنك فرحانة به إذا عمل شي حاجة مزيانة. خصك تقولي له بأنك فرحانة به. الولد كيحتاج لهاذا الشي باش كتقوى عندو الثقة بنفسو.

إذا عاقبته؟ إذا غضبت عليه فما خصكش تجعلو يحس بأنه راه غادي يفقدك. راه ولدك كيحتاج للامان والحب ديالك.

الولد الغضبان

الأولاد الصغار كيتمكن لهم يغضبو بزاف. هاد الشي ماشي غريب. ما يمكنش لهم دائما ياخذو الحاجة اللي بغاو، وما كيتمكنوش باش يقولوا المسائل اللي بغاو. وما كيعرفوش دima أش كتطلب منهم و علاش. الأطفال في هاد الحالة كيحسو براسهوم عاجزين. وهاد العجز كيجمعهم يغضبو بزاف.

و هاد الشي معروف حتى عند الكبار.

إذا كنت كتعرفي هاد الأشياء، فما غاديش تغضبي، خصك تبقى مهدنة. لكن خصك تبقى محافظة على العزيمة ديالك. إذا تسامحت مع الولد إذا غضب، فهو غاد يحاول دima يستعمل الغضب باش يوصل للهدف ديالو.

في المستقبل غادي يصبح ولدك قادر على الكلام، وغادي يفهم أحسن المسائل اللي كتقوليهها له. وغادي يمشيو داك الحالات ديال الغضب لاسهم.

HOOFDSTUK 4

LEREN PRATEN

Praten is voor ons, mensen, een van de manieren om kontakt te leggen met anderen. In onze woorden drukken wij ons gevoel uit.

Ook voor je kind is de taal belangrijk. Hij moet goed leren spreken. Hij begint al te leren vanaf zijn geboorte door wat vader, moeder, broertjes, zusjes tegen hem zeggen.

Al heel gauw begint je baby zelf te brabbelen. Langzaam maar zeker gaat hij echte woorden gebruiken. Hij geeft namen aan de mensen om hem heen. En hij leert de dingen om hem heen noemen. "Mama", "papa" krijgen echte betekenis. Hij roept "bal", "bah", "pop", "poes". En weet precies wat hij ermee bedoelt.

Fatima is bezorgd. "Gek hè, dat Mustafa maar niet gaat praten? Hij kan al veel dingen noemen, maar zinnen maken...nee. Het kind van mijn zusje kon dat al veel eerder. Waaraan zou het toch liggen? Mustafa is verder toch niet achter. Hij heeft bijvoorbeeld gauw leren lopen. Maar praten?..."

Het ene kind praat eerder dan het andere. Daarover hoeft je je niet ongerust te maken. Soms is een kind zó druk bezig met leren lopen en met spelen, dat hij nog niet gaat praten. Dat haalt hij later wel in.

Een kind van 2 jaar kan al zinnen van twee woorden maken.

Langzaam aan gaat hij merken wat bij elkaar hoort.

الفصل 4

تعلم الكلام

الكلام عندنا احنا الناس واحد من الوسائل باش كنربطو علاقات مع الآخرين. بالكلام اللي كنتكلموه كنعبرو على الإحساسات ديالنا.

حتى بالنسبة لولدك راه اللغة مهمة. خصو يتعلم يتكلم الكلام مزبان. كيبدأ الولد يتعلم ابتداء من الوقت اللي كيتزاد فيه، من الكلام اللي كيسمعوا من اباه و أمه واخواته.

الولد كيبدأ بسرعة يخرج أصوات، و بشوية كيبدأ ينطق بكلمات صحيحة. كيبدأ يعطي أسماء للناس اللي دايرين به، "بابا" و "ماما" كتخذ الدلالة ديالها. وكيقول كلمات بحال "كرة" "أف"، "خيخي"، "قطيطة"، و كيكون كيغرف بالتدقيق آش كيغني.

فاطمة مقلقة. "العجب مصطفى مازال مايدا يتكلم؟ كييقول بزاف ديال الحاجات، لكن باش يقول جملة كاملة... لا. ولد أختي بدا يتكلم على بكرى و السبب؟ ياك أش ه مصطفى مآخر في التطور ديالو، لأن المشي تعلمو بسرعة، لكن الكلام؟..."

كاين الولد اللي كيبدأ الكلام قبل من الآخر. لهذا ما خصكش تشوش بالـك. في بعض الحالات كيكون الولد مازال مشغول بالتعلم ديال المشي و اللعب واللي كييجعلو ما يبداه يتكلم. وإذا ما زال ما بدا يتكلم فراه غد يعوض داك الشئ من بعد.

الولد اللي عنده عامين كيتمكن له يكون جمل فيها جوج ديال الكلمات. و بشوية غادي ييدا يلصق الكلمات اللي كتوالم بعضها.

SPREEK JE EIGEN TAAL

"Je weet dat je kind in Nederland op school zal gaan. Hamid moet dus de Nederlandse taal kunnen spreken. Mijn vrouw en ik spreken wel wat Nederlands, maar niet erg goed", zegt Hassan. "Moet ik nu al meteen beginnen hem de paar woorden die ik ken, te leren"?

Begin met je eigen taal. Zorg dat je kind zich daarin thuis voelt. Hij moet er zich goed in kunnen uitdrukken. Het Nederlands leert een kind gauw genoeg als hij met anderen in kontakt komt. Hij hoort de taal in de winkel en in de peuterspeelzaal. En wanneer zijn oudere broertjes en zusjes met hun Nederlandse vriendjes praten.

Als je zelf niet goed Nederlands spreekt, hoef je je dus geen zorgen te maken. Het belangrijkste voor een kind is dat hij de eigen taal goed kent. Hij leert een andere taal daardoor heel makkelijk. Veel sneller dan wij volwassenen. Een kind kan ook heel goed twee of meer talen uit elkaar houden. Maar de taal die in jullie gezin wordt gesproken, is het beste voor een kleintje.

Het is erg goed als je kind naar de peuterspeelzaal gaat. Daar leert hij de taal die hij straks nodig heeft op school. Hij leert ook omgaan met Nederlandse kinderen, zodat hij zich straks op school niet eenzaam voelt.

تكلم معه بلغتك

"كتعرفي بأن ولدك غادي يمشي للمدرسة في هولندا. حميد لازم عليه يتعلم يتكلم اللغة لندية. زوجتي وأنا كنتكلمو شويه بيه، لكن ماشي مزيان بزاف" كيقول حسن. "واش خصني نعلمو من دابا الكلمات اللي كتعرفها؟"

ابدا تعلمو لغتك. خلي ولدك يحس بأن هي لغته. و خص يتعلم يعبر بها مزيان. اللغة الهولندية غادي يتعلمها بسرعة إذا اتصل بأطفال آخرين. راه كيسمع الهولندية في الحانوت، وفي قاعة اللعب دبال الحضانة. وكذلك في كل وقت تكلمو اخواته الكبار مع اصحابهم بالهولندية.

إذا كنت انت ما كتكتلميش الهولندية مزيان، فماشى مشكل. المهم هو طفلك يتكلم لغتك مزيان. وفي المستقبل كيسهل عليه يتعلم لغة أخرى بسرعة كبيرة أكثر من الناس الكبار. كيتمكن للولد يفرق ما بينلغتين أو أكثر في نفس الوقت. لكن اللغة اللي كتستعملوها في داركم هي الأحسن لولدكم.

راه مزيان بزاف إذا ولدكم مشى لقاعة اللعب في الحضانة. فيها غادي يتعلم اللغة اللي غادي تنفعو في المدرسة. كيتعلم كذلك كيف يتعامل مع الاطفال الهولنديين، باش حتى إذا مشى للمدرسة من بعد ما يكوننش كيحس بالوحدانية.

ALS JIJ EN JE MAN ALLEBEI EEN ANDERE TAAL SPREKEN

Het kan zijn dat je man een andere taal spreekt dan jij.
Ook die taal kan je kind meteen leren spreken.
Het is niet moeilijk voor een kind om een paar talen te-
gelijk te leren. Oefen bewust je eigen taal met je kind
als je alleen met hem bent.

VERTEL OVER JE EIGEN LAND

Als je toch verhaaltjes vertelt, vertel dan over je eigen
land. Hoe leef je daar? Wat is daar de gewoonte? Wat
zijn de sprookjes die ouders hun kinderen vertellen? Wat
is de geschiedenis? Je kind moet al jong leren over zijn
land van herkomst. Hij moet er trots op zijn. Dat geeft
hem zelfvertrouwen, later. Natuurlijk: hij groeit op in
een andere cultuur. Hij komt erin terecht op straat, in
de peuterspeelzaal, op school, bij zijn vriendjes thuis.
Hij leert vanzelf hoe het hier toegaat. Hij zal zich eraan
aanpassen.

Maar zijn eigen herkomst mag hij niet vergeten. Hij
moet er straks op school zelf over kunnen vertellen aan
andere kinderen en aan de juf.

Maak je je zorgen over het praten van je kind?
Praat er dan over op het peuterburo.

إذا كنت كنتكلم أنت وزوجك لغات مختلفة
من الممكن يكون زوجك كيتكلم لغة أخرى اللي ماكتكلمهاش انت.
حتى داك اللغة كيمكن لولدك يتعلمها بسرعة.

ماشى صعييب على الولد يتعلم لغتين في نفس الوقت. مرنى
ولدك على لغتك في الوقت اللي تكونو غير بجوج بكم.

احكي له على بلادك
إذا كنت كنتحكي لولدك حكايات، احكي له على بلادك. كيف كنت
كتعيش في البلاد؟ كيف دايرة العادات في البلاد؟ آش هي
الحكايات اللي كيحكيو الآباء لاولادهم؟ آش هو التاريخ دبلادك؟
ولدك خصه يتعلم من صغره حاجات على بلاده. خصه يفتخر
ببلادو. هاذ الشي كيساعده ياش في المستقبل تكون عندو الثقة
في نفسو:

فهو كيكبر في ثقافة أخرى. كيتعرف على هاد الثقافة في الشارع،
في الحضانة، في المدرسة، مع صحابو في الدار.
كيتعلم بواحدو كيفاش كتتمشا الأمور هنا. وغادي يحاول يتطبع
على الحياة هنا.

لكن الاصل دبالو ما خصو ش ينساه. راه خصه يكون قادر ياش
يحكي على داك الشي في المدرسة للأطفال الآخرين و المعلمة
ديالو.

كتشغلي بالك بمسألة الكلام دبال وولدك؟
اتكلمي على هاد الشي في مكتب دبال الصبيان.

Soms lijkt het of een kind snel zindelijk is.
Maar het ligt meestal aan de moeder: zij let erg goed op.
Zo ziet ze of haar kind een plas of een hoopje moet
doen.

Dan zet ze hem direkt op de po.
Maak je niet druk. Word niet boos. Je kind zal het zeker
leren. Straf hem niet als hij het minder gauw kan dan jij
wilt. Hij kan er zelf niets aan doen. Een kind van 2 jaar
kan je leren te waarschuwen als hij een plasje of een
hoopje moet doen. Ophouden kan hij het niet. Als je er
gauw bij bent, doet hij het op de po. Meestal kan een
kind van 3 jaar overdag zindelijk blijven. Dag en nacht
zindelijk blijven lukt meestal niet voor het 4e of 5e jaar.



بعض المرات كييان لك على أن ولدك مايقاش يبول في حوايجيه.
لكن هاد الشي كي رجوع في الغالب للام : كترد البال بزاف . راه
كتعرف واش ولدها خصه يبول أو يدير الغائط، لذلك كتجلسه
مباشرة على الجلاس.

ما خصكش تتقلق و تغضب، راه ولدك غادي يتعلم . ماخصكش
تعاقيه إذا ما خبركش في كل مرة بغا يبول أو يدير الغائط. راه
ماعتده ما يدير. الولد مول عامين يمكن تعلميه يخبرك إذا بغا
يدير شي حاجة. راه ما يقدرش باش يحصرهم . وإذا كنت قريبة
منه راه غادي تجلسو على الجلاس. في الغالب الولد مول 3 سنين
يمكن يبقى في النهار نظيف. باش يبقى نظيف بالنهار و الليل
راه في الغالب حتى يوصل 4 أو 5 سنين.



OVER WASSEN EN SCHONE KLEERTJES

Baby's worden steeds verschoond. Ze gaan ook elke dag in bad. Dat hoort erbij.

Maar ook het lijfje van je peuter moet schoon zijn. De huid kan dan goed ademen. En daardoor blijft je kind gezond en wordt minder gauw ziek. Een peuter maakt zichzelf gauw vuil. Hij zit overal met zijn handjes aan. En hij let niet op of hij in iets vies is gaan zitten.

Hij moet dus elke dag worden gewassen. Onder de douche, in de badkuip of in een teiltje. Meestal vindt een kind dat prettig. Als je het 's avonds doet vóór het slapen gaan, komt hij meestal warm en doezelig in zijn bed en slaapt snel en gemakkelijk in.

Laat je kind al gauw meedoen. Hij wil graag zijn handjes, zijn gezichtje en zijn lijfje insoppen. Wees zuinig met zeep.

Natuurlijk kijk jij of hij echt schoon is. De billettjes hebben vaker dan één keer een beurt nodig. Als je kind op de WC of de po is geweest, worden ze afgespoeld en goed afgedroogd met WC-papier of een schoon doekje. Maak zijn oortjes schoon met een handdoek. Gebruik geen zeep.



حول الغسيل و اللباس النظيف

الأولاد كتبدل لهم الحوايج باستمرار. وكتغسل لهم كل يوم. هاذ الشي لابد منه.

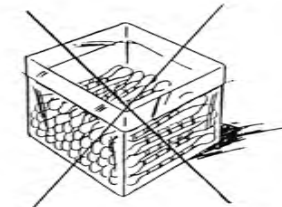
حتى الجسم دبال الولد خصه يكون نظيف. الجلد كيتمكن في داك الساعة يتنفس مزيان. وبهاد الشي كيبقى ولدك صحيح وما كيضرش بسرعة. الولد الصغير كيوسخ حالته بسرعة. كيدير يديه في كل مكان و ماكايروشد البال واش جلس على شي حاجة موسخة.

لهذا خص كل نهار يغسل. في الدوش أو في البانيو، أو فشي حاجة أخرى. الولد كيغيبه يغسل. كيغيبو إذا اغسلت له في الليل قبل ما ينعاس، لأنه كيدخل سخون و نظيف لفراشه، وكينعاس بسهولة و دغيا.

خلي ولدك حتى هو يغسل بيديه. لانو كيغيبه يفرك يديه، أو وجهه، أو جسمه بالصابون. خصك تقللي من الصابون.

بطبيعة الحال كتشوفي واش الولد نظيف. الدبور دبالو خصك تغسله اختر من مرتين. إذا ولدك دخل للمرحاض أو جلس على الجلاس فانت كتغسلي له أو كتمسحي له بكاغيط أو بزيف نظيف.

نظفي وذنیه بقطعة، وما تستعملش الصابون.



Schone kleertjes

Ook de kleertjes moeten vaak worden verschoond en gewassen. Ze zijn gauw vies. Zijn ondergoed moet even schoon zijn als zijn speelpakje.

Geef je kind kleertjes aan, waarin hij zich gemakkelijk beweegt. En waarin hij kan spelen zonder dat hij steeds moet oppassen. Sommige ouders willen hun meisjes graag "mooie kleertjes" aandoen. Maar als je kind speelt, is het mooie er gauw af. Daar komen tranen van.

's Zomers kan je kind met blote armen en benen lopen. Hij krijgt zon op zijn lijfje. Daar worden zijn botten sterk van.

Kies voor het ondergoed van je kind natuurlijke stoffen, zoals katoen. Ze nemen gemakkelijk vocht op. Bovendien "ademen" ze, de lucht kan er vrij doorheen. Kunststoffen acryl en nylon geven je kind een benauwd gevoel. Hij zweet erin en gaat vies ruiken.

Kleertjes kunnen ook het best van zulke natuurlijke stoffen zijn gemaakt. Dikke katoen is lekker warm, ook in de winter. En in de zomer is dun katoen goed. Als het flink koud is, zijn wollen kleertjes prima. Maar pas op met wollen ondergoed. Je kind kan er jeuk van krijgen. Trek je kind, ook in de winter, niet te veel kleren aan. Het moet het niet te warm krijgen en zich gemakkelijk kunnen bewegen.

Kijk altijd op het etiket van welk materiaal de kleertjes zijn gemaakt en hoe je ze moet wassen.

اللباس النظيف

حتى اللباس خصك تبدليه و تغسله باستمرار. اللباس كيتوسخ بسرعة. حتى السروال التحتاني خصو يكون نظيف بحال اللباس العادي.

لبسي ولدك اللباس اللي كيسهل عليه يتحرك فيه. و اللي يمكن يلعب به بلا ما يبقى دينا يرد البال. بعض الآباء كي عجبهم باش تكون بناتهم لا بسة لباس مزيان لكن باللعب كيمشي دك الزين. ومن بعد كيديرو الدميغات.

في الصيف يمكن تلبس لولدك قميص أو سروال بيدين أو رجلين قصار، في هاد الحالة الشمس كتقوي عظامه.

اختاري اللباس التحتاني لولدك اللي يكون طبيعي بحال القطن. القطن كيمص العرق، زيادة على ذلك راه كي دخل الهواء. اللباس الصناعي بحال النيلون كي جعل الولد يحس بالضيق وكيولي يعرق فيهم ومن بعد كتولي فيه الريحه خايبة.

اللباس خص يكون من الاحسن طبيعي. القطن الغليظ كيسخن مزيان وحتى في فصل الشتاء. في الصيف كيصلح القطن الرقيق. في البرد من الاحسن تلبس لولدك اللباس المصنوع من الصوف. لكن ردي بالك من اللباس الدخلاشي اللي مصنوع من الصوف لانه ربما يشك ولدك. ما تلبس لولدك بزاف داللباس واخا في الشتاء. ما خصش الولد يسخن بزاف و خص يبقى يتحرك في لباسو بسهولة.

شوفي دينا في التيكيت ديال اللباس باش تعرفي باش مصنوع، و كيغاش يمكن لك تصبينه.

Was met weinig zeep. Spoel goed uit zonder wasverzachter. Gebruik geen chloor. Resten chloor en zeep maken de huid van een kind gauw kapot.

Een goed verzorgd, schoon kind is een compliment voor zijn familie. Kinderen die niet fris ruiken of in vieze kleertjes op straat of in de peuter-speelzaal komen, blijven vaak alleen staan en worden soms geplaagd.

صبني اللباس بشوية دالصابون. شلليه مزيان بلا المواد اللي كترطب، وما تستعملش الجافيل. البقايا ديال الصابون و الجافيل غادي يضرروا الجلدة ديال ولدك.

الولد المعتني به و التنظيف راه راحة للعائلة ديالو. الاولاد اللي فيهم الريحه خايبة و لباسهم موسخ في الشارع أو في الحضانه كيبقوا في الغالب بواحدهم وكيضحكو عليهم اصحابهم.



الفصل 6

القوة و الصحة بالماكلة الصحية

ولدت كيكبر، كيلعب و كيجري، ديماء مشغول.

باش يقدر يقوم بهاد الشي كله خص ياكل مأكلة صحية. في المأكلة ديالو خص تتواجد المواد اللي كتقوي عظامه، و اللي كتجعل العضلات ديالو تتقوى و تكبر. هاد المواد كتسميها: **مواد البناء.**

في المأكلة كاين كذلك المواد اللي كتعطي له الحرارة والطاقة. بهاد الشي كيتمكن له يحبو، و يمشي، ويتعلق، ويلعب. هاد المواد كتسميها: **المواد الحرارية.**

ولدت كذلك خص ياخذ في ماكلته و شرابو مواد: **المواد اللي كتحمي**، هاد المواد لايد منها.

ولدت كيتلاقى مع بزاف ديال الناس و الاولاد من السن ديالو اكثر من الوقت اللي كان ما زال صبي، لذلك كيتمكن له ياخذ أمراض منهم. الولد كذلك كيغجه يدير كل حاجة في فمه: بعض الاحيان حاجات موسخة. راه انت ماشي ديماء معه باش تزوليه له. المواد اللي كتحمي كتعطي لولدك المناعة ضد المرض. و كتساعدو باش يبرا بسرعة من المرض.

مواد البناء، المواد الحرارية، و المواد اللي كتحمي لا بد لولدك ياخذها في كل مرة كياكل و يشرب. كل الحاجات اللي خاصاه باش يكبر، ويتحرك، و باش ما يمرضش بسرعة كياخذها من الشراب و المأكلة.

HOOFDSTUK 6

STERK EN GEZOND DOOR GEZOND ETEN

Je kind groeit. Hij speelt en rent. Hij is steeds bezig. Om dat allemaal te kunnen doen, moet je kind gezond eten. Zijn eten moet hem de stoffen geven die maken dat zijn botten en spieren groter en langer worden. Dat hij groeit. Zulke stoffen noem je **BOUWSTOFFEN**.

In het eten zitten ook stoffen die hem warmte geven en energie. Hij kan erdoor kruipen, lopen, klimmen, spelen. Die stoffen noem je **BRANDSTOFFEN**.

Je kind moet met zijn eten en drinken ook **BESCHERMENDE STOFFEN** binnen krijgen. Die heeft hij hard nodig.

Hij ontmoet meer mensen en kinderen dan in zijn babytijd. Daardoor loopt hij kans een ziekte over te nemen. Een kind stopt ook graag van alles in zijn mond: soms vieze dingen. Jij bent er niet altijd bij om ze hem af te nemen.

Beschermende stoffen geven je kind méér weerstand tegen ziekte. En ze helpen hem eerder beter te worden als hij ziek is.

BOUWSTOFFEN, BRANDSTOFFEN EN BESCHERMENDE STOFFEN moet je kind kunnen halen uit alles wat hij eet en drinkt. Alles wat hij nodig heeft om te groeien, te bewegen en om niet gauw ziek te worden, haalt hij uit zijn eten en drinken.