

TIPS EN INSPIRATIE VOOR JOU

# HERFSTEDITIE



4kids



Voor jou. Een boekje vol met inspiratie & tips.  
Van beweeg- en knutselactiviteiten. Tot tips  
over hoe je je energierekening zo laag mogelijk  
houdt. En heerlijke recepten voor de herfst.  
Wij gaan voor groen & gezond. En jij?

**GROEN &  
GEZOND**



### **Groen & gezond**

Groen & Gezond is een initiatief van gastouderbureau 4Kids om je te inspireren op het gebied van duurzaamheid, natuur, beweging en gezonde voeding. Als gastouder speel je een belangrijke rol in de opvoeding van de kinderen die je opvangt. Hoe mooi is het dan, dat jij kinderen op zo'n jonge leeftijd al wat mee kunt geven op het gebied van 'groen & gezond'. Want een gelukkig leven. Nu en later. In een gezonde omgeving. Dat willen we toch allemaal?



  
CeLaVi™

**GROEN &  
GEZOND**

# ACTIVITEITEN

# ACTIVITEITEN

**De herfst. Het seizoen van stampen in de plassen en prachtige, gekleurde bladeren. Ga op pad voor een paddenstoelenzoektocht of verzamel bladeren, kastanjes en eikels om mee te knutselen. Er is genoeg te doen!**

## Voelen en ervaren!

De sensomotorische ontwikkeling is heel belangrijk voor de totale ontwikkeling van kinderen. Ze leren hierdoor hun eigen lichaam kennen en de wereld om hun heen. De sensomotorische ontwikkeling kun je stimuleren door kinderen verschillende materialen te laten ontdekken of door blind te laten voelen. En dat kan natuurlijk ook heel goed met herfstmaterialen!

### Voelbak met kastanjes

#### Dit heb je nodig

- Bak
- Kastanjes
- Een paar kleine dagelijkse voorwerpen die niet scherp zijn. Denk aan: potlood, autootje, duploblokje of een lepel
- Theedoek om als blinddoek te gebruiken

Vul de bak met kastanjes en ongeveer vijf voorwerpen. Doe het kind de blinddoek om en laat het voelen in de bak. Heeft het kind een voorwerp te pakken? Laat hem of haar dan raden wat het is.

### Blotevoetenpad in huis

#### Dit heb je nodig

- Vier kartonnen dozen of bakken
- Kastanjes
- Eikels
- Herfstbladeren
- Takjes
- Eventueel dennenappels of mos

Vul elke bak met één soort materiaal. Dus één bak met kastanjes, een bak met eikels, een bak met herfstbladeren en een bak met takjes. De gevulde bakken zet je ongeveer 20 cm uit elkaar. Kinderen kunnen hier vervolgens met blote voet in of op staan. Vinden ze het kriebelig of juist rustgevend?

*Bron: volgmama.nl*

## Aan de gang met de vleestang

#### Dit heb je nodig

- Kastanjes
- Lege eierdozen
- Een vleestang waarmee je kunt knijpen

Vul een bak met kastanjes. Laat kinderen de lege eierdozen vullen door de kastanjes stuk voor stuk op te laten pakken met de vleestang. Je kunt het spel nog extra leuk maken door de eierdozen en kastanjes een kleurtje te geven of te nummeren. Afhankelijk van de leeftijd.

*Bron: volgmama.nl*



## Je eigen silhouet puzzel maken

### Dit heb je nodig

- Stevig A4-papier
- Herfstbladeren
- Stift

Verzamel verschillende soorten herfstbladeren. Leg deze op een stevig A4-papier en trek de bladeren om. Haal de bladeren van het A4-papier af en kijk of de kinderen weten welk blaadje in welk vakje hoort. Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen kun je de silhouetten zelf maken of door de kinderen laten maken.

## Pompoen uithollen

### Dit heb je nodig

- Een pompoen
- Een mes
- Een lepel of ijsschep
- Een pen of stift

### Zo maak je het

- Snijd met een scherp mes de deksel van de pompoen af door het mes iets naar beneden te richten. Voor extra veiligheid kun je dit alvast doen voordat de kinderen komen.
- Ga vervolgens samen met de kinderen de pompoen uithollen. Hiervoor kun je een stevige lepel gebruiken of ijsschep. Probeer zoveel mogelijk vruchtvlees weg te snijden, dan blijft de pompoen het langst mooi.
- Teken met een pen of stift een gezicht op de pompoen. Met een mesje of prikker kun je het gezicht uitsnijden.

Pompoen klaar? Dan kun je er een gezellig waxinelichtje op batterij inzetten.

## Samen de bodem ontdekken

Wist jij dat 25% van de biodiversiteit onder de grond leeft? En een slak meer tanden heeft dan een haai? De meeste bodemdieren zijn klein, maar doen grootse dingen voor de natuur. Zoek mee en ontdek welke kleine beestjes bij jou in de buurt de bodem gezond houden. Wie woont er allemaal in de bodem en waarom is een gezonde bodem belangrijk? Het IVN heeft hiervoor leuk lesmateriaal ontwikkeld. Gebruik het om je kinderen er op een speelse manier wat over te leren. Het lesmateriaal download je gratis via de button hieronder.

### **GRATIS DOWNLOAD LESPAKKET 'EEN KIJKJE IN DE BODEM'**

*Bron: IVN natuureducatie*

## Egelhuisje maken

Wist je dat egels tegenwoordig moeilijk een plek kunnen vinden om te overwinteren? Onze tuinen en parken zijn veel te netjes voor ze. Help ze door samen een egelhuisje te maken.

### **Dit heb je nodig**

- Kistje of mandje
- Zaag of snoeischaar
- Bladeren en takken
- Eventueel dakpannen
- Drie plankjes voor het gangetje, met een hoogte en breedte van minimaal 13x13 cm
- Hamer en spijkers

### **Zo maak je het**

- Zaag een deuropening van minimaal 13x13 cm in het kistje of knip dit met de snoeischaar uit je mandje
- Voor het gangetje: bevestig de plankjes met spijkers aan elkaar tot een gangetje
- Zet het kistje op z'n kop en bevestig het gangetje
- Maak de bovenkant waterdicht met dakpannen, takken of een dikke laag bladeren
- Leg wat oude bladeren in het egelhuis, dat slaapt lekkerder!
- Gebruik oud hout, bladeren en takken om het huisje een beetje mee te camoufleren

### **Waar zet je het egelhuis neer?**

Zorg dat de opening niet naar het noorden of noordoosten is gericht. Zet het huisje op een beschutte plek. Egels gaan graag ongezien hun huisje in en uit.

### **Hoe weet je of er een egel in je huisje zit?**

En, zit er al een egel in je huisje? Let op pootafdrukken, drolletjes of verschoven bladeren. Til het huisje niet op, dan schrikt de egel en komt hij waarschijnlijk niet meer terug.

*Bron: OERRR Natuurmonumenten*



## Opdrachtjes in het bos

Laarzen aan. Regenjas aan. En gaan! Ga lekker het bos in en doe samen een paar zelfbedachte opdrachten. Voorbeelden van opdrachten die je kunt doen:

1. Zoek een rode paddenstoel met witte stippen. Gevonden? Zing samen het liedje 'Op een grote paddenstoel...'
2. Zoek een grote plas en stamp er samen in. Wat een feest! En tja, daar word je misschien een beetje vies van. Maar dat is helemaal niet erg. Toch?
3. Verzamel kastanjes, eikels, dennenappels, beukenootjes, bladeren... In je opvang kun je er de leukste dingen mee knutselen. Maak diertjes van kastanjes. Van een dennenappel kun je een egel maken. En wat dacht je van een kleurplaat of herfstslinger maken van bladeren. Leef je uit!

## Herfstchallenge met LEGO

Vang je voor wat oudere kinderen op? Daag je kinderen uit voor een herfstchallenge met LEGO. Wie bouwt het coolste kabouterhuis? Dit kun je natuurlijk ook met Duplo doen voor de jongere kinderen.

Bron: [kidsproof.nl](http://kidsproof.nl)

## Sfeerlichtjes maken

Verzamel glazen potjes en flesjes en laat je kinderen deze beschilderen met herfstkleuren. Lichtje erin. En voilà, je hebt herfst sfeer op tafel of in de vensterbank.

Bron: [kidsproof.nl](http://kidsproof.nl)

**Kijk voor meer inspiratie ook eens op onze Pinterest-pagina. Via onderstaande button kom je direct bij het bord vol met inspiratie voor de herfst!**

**[PINTEREST - HERFSTINSPIRATIE](#)**



**VOEDING**



**GROEN & GEZOND**

# VOEDING

## Groenten en recepten die echt bij de herfst horen. Die vind je hier.

### Groenten van het seizoen

Maak je graag een duurzame keus als het gaat om groenten? Deze groenten zijn in de herfst een duurzame keus, ook als ze niet uit Nederland komen.

- Aardpeer
- Andijvie
- Bosui
- Bloemkool
- Boerenkool
- Broccoli
- Chinese Kool
- IJsbergsla
- Knolselderij
- Koolraap
- Kropsla
- Paksoi
- Pastinaak
- Peultjes
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raapjes
- Raapstelen
- Rabarber
- Radicchio
- Radijs
- Rammenas
- Rettich
- Rode biet
- Rode kool
- Romatomaat
- Rucola
- Savoioie/groene kool
- Schorseneren
- Snijboon
- Spitskool
- Spruitjes
- Tomaat
- Trostomaat
- Ui
- Veldsla
- Venkelknol
- Vleestomaat
- Winterpeen
- Witlof
- Witte kool
- Wortelen

### Pompoensoep

Denk je aan de herfst, dan denk je aan pompoenen. Daarom een heerlijk recept voor pompoensoep.

#### Ingrediënten (4 personen)

- 1.5 kg flespompoen
- 2 middelgrote uien
- 2 tenen knoflook
- 250 g winterpenen
- 4 el milde olijfolie
- 2 gedroogde laurierblaadjes
- 2 tl gemalen komijn
- 1 groentebouillontablet
- 1 l kraanwater
- 2 tl tabasco\*
- 125 g crème fraîche

#### Extra nodig

- Staafmixer

#### Zo maak je het

Stap 1: Halveer de pompoen en verwijder de zaden en draderige binnenkant met een lepel. Snijd het vruchtvlees in stukken. Snijd de uien en knoflook grof en de winterpeen in plakken.

Stap 2: Verhit de olie in een grote soeppan. Voeg de pompoen, ui, knoflook en winterpeen toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig. Voeg de laurierblaadjes en komijn toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillontablet en het water toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 30 minuten zachtjes koken.

Stap 3: Verwijder de laurierblaadjes. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met de peper. Eventueel zout en tabasco. Verdeel over diepe borden of kommen en schep op elke portie een lepel crème fraîche.



### Bewaartip

Je kunt de soep van tevoren maken. Laat afkoelen en bewaar maximaal 3 maanden in de vriezer. Zorg ervoor dat er een laagje lucht overblijft in het bewaarbakje, zodat de soep bij het vriezen kan uitzetten zonder dat je diepvriesbakje barst.

*\* Tabasco is pittig van smaak. Ga je de pompoensoep samen met kinderen maken en proeven? Dan is het beter om deze weg te laten.*

*Bron: AH - Allerhande*

### Gezonde paddenstoelensnack

Maak je eigen gezonde paddenstoelensnack. Het enige dat je nodig hebt is een hardgekookt ei, een cherrytomaatje en een klein beetje mayonaise. Zet een halve tomaat op het ei en stip er een paar kleine, witte puntjes op met mayonaise. Tada! Een rode paddenstoel met witte stippen.

*Bron: kidsproof.nl*

### Appel met kaneel

Bij welke geur denk jij meteen aan de herfst? Wij aan kaneel! Snijd een appel in stukjes en strooi er wat kaneel overheen. Smullen maar!

### Appelmoes & stoofpeertjes

In de herfst hangen bomen vol met rijpe appels en peren. Heb je zelf een appel- of perenboom in de tuin? Of is er een pluktuin of boomgaard bij jou in de buurt? Ga samen met de kinderen appels en/of peren plukken. En maak er heerlijke appelmoes of stoofpeertjes van.

### Fruitegeltje

Een schattig egeltje om het fruitmoment nog gezelliger te maken. Was een peer, snijd het steeltje eraf en schil het uiteinde van de peer een stukje. Wat je eraf schilt wordt straks het gezicht van de egel. Kijk of de peer blijft liggen, anders snijd je een stukje van de onderkant af. Rijg aan een aantal satéprikkers wat druiven. Steek alle druivenprikkers in de peer en leg twee rozijntjes op de kop van de egel als ogen. Eet smakelijk!

*Bron: kiind.nl*





**GRÖEN &  
GEZOND**

**IN EN OM HET HUIS**

# IN EN OM HET HUIS

## Tips voor in je tuin, hoe je slim met je verwarming om kunt gaan en hoe je energie kunt besparen. Die lees je hier.

Is je huis nog niet goed geïsoleerd? De beste tip blijft om je huis goed te laten isoleren. Want isolatie heeft veel voordelen: minder kou en tocht, lagere energiekosten en CO<sub>2</sub>-uitstoot. En je bereidt je huis voor op aardgasvrij en energieneutraal wonen. De kosten kun je verlagen met subsidies voor woningisolatie. Check bij je gemeente van welke subsidies je gebruik kunt maken.

### Tips die je helpen bij het verwarmen zonder te verspillen

#### Tip 1: Verwarm niet je hele huis

Verwarm niet je hele huis. Draai de verwarming uit in ruimtes waar je niet bent, ook in de slaapkamers. En houd de deuren in huis dicht. Hiermee bespaar je gemiddeld 310 m<sup>3</sup> gas per jaar (€ 310,-). Zet je alleen de verwarming in de slaapkamers uit, dan bespaar je gemiddeld 100 m<sup>3</sup> per jaar (€ 100,-). Tip: met een deurdranger gaan deuren automatisch dicht. En met een kruik of elektrische deken warm je je bed lekker op.

#### Tip 2: Thermostaat één graad lager

Zet de thermostaat als je thuis bent één graad lager dan je gewend bent. Daarmee bespaar je gemiddeld 120 m<sup>3</sup> gas per jaar (€ 120,-). Als je in huis bezig bent, is 19 graden vaak warm genoeg.

#### Tip 3: Zet de thermostaat 's nachts op 15 graden

Zet de thermostaat 's nachts op 15 graden, daarmee bespaar je gemiddeld 125 m<sup>3</sup> gas per jaar (€ 125,-). En als je dit al een uur voordat je naar bed gaat doet, dan bespaar je nog eens 25 m<sup>3</sup> gas extra (€ 25,-). Let op: heb je vloerverwarming? Zet je thermostaat dan op 17 of 18 graden, anders duurt het opwarmen te lang.

#### Tip 4: Niemand thuis? Thermostaat op 15 graden

Laat de thermostaat op 15 graden als er overdag niemand thuis is. Het huis hoeft dan in de ochtend niet op te warmen. Als je dit 4 dagen in de week doet, bespaar je gemiddeld 120 m<sup>3</sup> gas per jaar (€ 120,-). Bij vloerverwarming laat je de thermostaat op 17 tot 18 graden staan.

#### Tip 5: Dicht naden en kieren

Warmteverlies in huis voorkom je met bijvoorbeeld tochtstrips (bij deuren en ramen) en een brievenbusborstel. Naden en kieren van maximaal 1 centimeter kun je dichten met flexibele kit zoals acrylaatkit. Grotere naden en kieren zijn te dichten met porschuim.

### Tips om energie te besparen

#### Tip 1: Let op sluipverbruik

Veel apparaten die op stand-by staan, verbruiken nog steeds energie. Bij sommige apparaten is dit zelfs het geval als je ze helemaal uitzet. Trek bij voorkeur stekkers uit het stopcontact om dit sluipverbruik te voorkomen. Je kunt ook een bespaarstekker plaatsen bij apparaten die je moeilijk helemaal uit kan zetten. De bespaarstekker schakelt de stand-by stand volledig uit. Volgens Milieu Centraal is een huishouden per jaar gemiddeld 450 kilowattuur kwijt aan sluipverbruik, dat is ongeveer € 100 per jaar.

#### Tip 2: Ledlampen

Vervang voor een paar euro alle gloei- en halogeenlampen voor ledverlichting. Begin met de lampen die het vaakst branden. Een ledlamp is 90 procent zuiniger dan een gloeilamp, verbruikt 85 procent minder stroom dan een halogeenlamp en gaat veel langer mee.



### Tip 3: Waterbesparende douchekop

Een waterbesparende douchekop laat per minuut maximaal 6,9 liter water door. Op de verpakking van de douchekop kan een volumeklasse staan. Als daarachter een Z staat, is het een zuinig exemplaar. Je hebt een waterbesparende douchekop vanaf ongeveer € 20.

### Tip 4: Bewegingsmelder

Een bewegingsmelder bevat een sensor die beweging in zijn directe omgeving waarneemt. De melder kan via de sensor een elektrisch apparaat zoals een lamp of een alarm aansturen. Hierdoor zal verlichting automatisch aanspringen wanneer er beweging is. Na een ingestelde tijd gaat het licht automatisch weer uit. Lampen blijven hierdoor niet onnodig branden. Handig buiten, in de gang, op het toilet of op de overloop. Je hebt al een bewegingsmelder voor een paar tientjes.

### Tip 5: Warm water op 60 graden

Combiketels verwarmen niet alleen je huis maar leveren ook warm water voor de douche en kraan. Ze hebben een thermostaat voor warm tapwater en die kan vaak lager. Verlaag de temperatuur van het warme tapwater bijvoorbeeld van 80 naar 60 graden Celsius. **Ga nooit lager dan 60 graden, want dan verhoog je het risico op Legionella.**

Bronnen: [milieucentraal.nl](http://milieucentraal.nl) en [eigenhuis.nl](http://eigenhuis.nl)

## Tip goede luchtvochtigheid

Een goede luchtvochtigheid in huis is belangrijk om je huis gezond te houden. Is de luchtvochtigheid te hoog? Dan kun je last krijgen van de groei van schimmel, bacteriën en huisstofmijt. Is de luchtvochtigheid te laag? Dan wordt de lucht te droog, waardoor je risico loopt op een droge huid, gebarsten lippen, allergieën, hoofdpijn, hoesten en geïrriteerde ogen. De oplossing hiervoor kan een luchtbevochtiger zijn. Via de link hieronder lees je hier meer over.

[MEER INFORMATIE OVER DE LUCHTBEVOCHTIGER](#)

## Bloembollen planten

Wil je begin volgend jaar al wat kleur in je tuin? Oktober en november zijn de beste maanden om bollen te planten die in het voorjaar bloeien. Je kunt deze bollen planten totdat het vriest. Bloembollen die je goed kunt planten zijn: narcissen, krokussen, tulpen, hyacinten en blauwe druifjes. Welke kies jij?

Bron: [pokon.nl](http://pokon.nl)



**GROEN &  
GEZOND**

**4kids**