

TIPS EN INSPIRATIE VOOR JOU

# WINTEREDITIE





Voor jou. Een boekje vol met inspiratie & tips.

Van beweeg- en knutselactiviteiten.

Tot heerlijke recepten voor de winter.

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 winter. Het liefst natuurlijk met een dik pak sneeuw. Lekker sleëen en sneeuwpoppen maken. Sneeuwt het niet? Dan hebben we hieronder nog een paar leuke activiteiten die je kunt doen in de winter.**

## Sneeuwpop dobbelen

Wie bouwt er als eerste een sneeuwpop? Je gooit net zo lang met de dobbelsteen totdat je de sneeuwpop compleet hebt. Gooi je een getal dubbel? Helaas, dan is de volgende aan de beurt. Je kunt het spelletje hieronder gratis downloaden.

### **SPELLETJE: SNEEUWPOP DOBBELEN**

*Bron: Lady Lemonade*

## Pindaslinger en vetbollen maken

Help de vogels de winter door! Als het buiten kouder wordt, is het voor de vogels steeds moeilijker om aan eten te komen. Maak samen met je (gast)kinderen een pindaslinger en/of vetbollen en hang ze buiten op. Leuke activiteit voor jullie, en je maakt de vogels er ook nog eens heel blij mee.

### **RECEPT VETBOLLEN MAKEN**

## Ijsbellen blazen

Vriest het buiten? Als het flink vriest, probeer dan eens om samen met je (gast)kinderen ijsbellen te blazen met een bellenblaas. Al die kleine ijskristallen bij elkaar lijken wel kleine kunstwerken op je bel. Verwondering gegarandeerd! Benieuwd hoe je ijsbellen maakt?

### **Dit heb je nodig**

- 100 gram suiker
- 2 eetlepels water
- 1,5 kopje water
- 1,5 kopje afwasmiddel
- 1 leeg potje bellenblaas

### **Zo maak je het**

- Maak eerst wat suikersiroop door de suiker te mengen met de twee eetlepels water
- Meng dan het water en afwasmiddel door de suikersiroop
- Giet het mengsel in een leeg potje bellenblaas
- Laat het goed afkoelen. Zet je flesje met sop bijvoorbeeld al eerder buiten, zodat het goed koud wordt, maar nog niet bevroert
- Blazen maar!

*Bron: IVN*

## Knutselen met zoutdeeg

Met zoutdeeg kun je hele leuke knutsels maken. Het is eenvoudig om te maken en ook nog eens goed voor de motorische ontwikkeling van je (gast)kinderen. Een activiteit waar kinderen van alle leeftijden aan mee kunnen doen!

**Dit heb je nodig** (voor 2 à 3 kinderen)

- 2 kopjes bloem
- 1 kopje zout
- 1 kopje water
- 1 eetlepel zonnebloemolie (je kunt ook olijfolie of babyolie gebruiken)

**Zo maak je het**

- Mix de bloem en het zout door elkaar in een kom
  - Voeg het water en de olie toe. Kneed alles tot je een mooie, soepele bal zoutdeeg hebt en knutselen maar!
- Is het deeg te plakkerig? Voeg dan nog wat bloem toe. Is het te droog? Voeg dan nog wat water toe.*

**Knutsels klaar? Drogen maar!**

Zijn alle knutselwerken klaar? Zorg dan dat de knutselwerken hard worden. Dat kun je op twee manieren doen:

1. Door ze op een warme plek in huis te zetten, zoals boven de verwarming.  
Het drogen duurt dan een paar dagen tot een week.
2. Je kunt het ook sneller hard laten worden. Verwarm de oven voor op 75 graden. Leg het zoutdeeg op een bakplaat met bakpapier. En zet het zo'n 1 tot 3 uur in de oven. De tijd is afhankelijk van de dikte van de knutsels.

## Bouwen met ijs

Ga bouwen met ijs. Van tevoren vries je water in plastic bakjes zodat je flinke bouwstenen krijgt. Kies allerlei afmetingen, van ijsblokjes tot literbak. Als de temperatuur rond het vriespunt is laat je de kinderen er buiten mee bouwen. De jongste kinderen gaan er mee stapelen en laten het omvallen. De oudere kinderen vanaf een jaar of drie kan je een techniek aanleren: met een druppel (lauw) water kunnen ze de blokjes aan elkaar plakken. Tip: roer wat kleurstof door de bak met water, zodat je mooie gekleurde blokken krijgt.

*Bron: KinderopvangTotaal*

## Wandelbingo

Ook in de winter is het fijn om lekker naar buiten te gaan. Als je je maar dik inpakt! Is de speeltuin nat of vies? Ga dan op ontdekkingstocht in de buurt. Je kunt voor je (gast)kinderen een wandelbingo maken. Via onderstaande link download je gemakkelijk een winterbingo.

**WINTERBINGO**

**Kijk voor meer inspiratie ook eens op onze Pinterest-pagina. Zo kom je direct bij het bord vol met inspiratie voor de winter: [PINTEREST - WINTERNSPIRATIE](#)**

## Voorlezen over thema winter

Voorlezen is altijd goed. In de winter lekker voor de open haard, of samen gezellig op de bank. Leuke boekjes met het thema 'winter' zijn:

- Kikker in de kou;
- Boer Boris in de sneeuw;
- Een muts voor de maan;
- Elmer in de sneeuw;
- Anna en de winter.

## Sneeuwpop maken

Een sneeuwpop hoeft je natuurlijk niet met sneeuw te maken. Het kan op zoveel manieren! Bijvoorbeeld door:

1. een wc-rol vol te plakken met watjes. Met gekleurd papier (en wiebeloogjes) plak je er een gezichtje op. Wil je de sneeuwpop ook een bezem geven? Dan kan dat met karton;
2. witte kartonnen bekertjes op de kop neer te zetten. Een gezichtje te maken met vilt, papier, wiebeloogjes en/of stift. Je kunt met kleine pompons en een pijpenrager oorwarmers maken. En maak je er ook nog armen en een sjaal bij van pijpenragers en vilt?



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

## Sneeuwbol maken

Klinkt misschien ingewikkeld, maar is het niet. Zo maak je een sneeuwbol:

1. zorg voor een glazen potje met deksel;
2. plaats en lijm een leuk figuurtje aan de binnenkant van de deksel;
3. laat het kind de pot vullen met wat water (en glitters);
4. doe de deksel op de pot, draai hem om en... tadaa! Je hebt je eigen sneeuwbol!

## Winterplank maken

Zelfs in de winter kun je mooie dingen vinden in de natuur. En van al deze mooie dingen kun je een leuke winterplank maken.

### Dit heb je nodig:

- Houten plank of stronk
- Boor
- Mooie dingen die je buiten hebt gevonden

### Zo maak je het

1. Trek je jas aan en ga buiten op zoek naar mooie dingen. Denk aan: takken, oude bladeren, gevallen besjes, rietstengels, eikels en veren.
2. Klaar met zoeken? Boor een aantal gaatjes in de plank om de takken en veren rechtop te zetten, en leg de rest er gezellig omheen!

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





**VOEDING**



**GROEN & GEZOND**

# VOEDING

## Groenten en recepten die echt bij de winter 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 winter een duurzame keus:

- Aardpeer
- Boerenkool
- Chinese Kool
- Knolselderij
- Koolraap
- Pastinaak
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Rabarber
- Radijs
- Rammenas
- Rettich
- Rode biet
- Rode kool
- Savoioie/groene kool
- Schorseneren
- Spitskool
- Spruitjes
- Ui
- Veldsla
- Winterpeen
- Winterpostelein
- Witlof
- Witte kool

Veel fruit is het hele jaar door een duurzame keuze, uit Nederland, maar ook van verder weg. Appels en peren kun je het hele jaar kopen uit Nederland. Stevig fruit zoals bananen, citrusfruit en druiven komen wel van verder, maar deze komen in grote aantallen tegelijkertijd met de vrachtauto uit Zuid-Europa of met de boot uit tropische landen. Daardoor valt de milieubelasting mee. De volgende soorten fruit zijn het hele jaar door een duurzame keuze:

- Abrikoos
- Ananas
- Appel
- Banaan
- Citroen
- Druif
- Granaatappel
- Grapefruit
- Kiwi
- Kokosnoot
- Limoen
- Mandarijn
- Meloen
- Nectarine
- Peer (hand en stoof)
- Perzik
- Pruim
- Sinaasappel

### Erwtensoep

Denk je aan de winter, dan denk je natuurlijk aan erwtensoep! Erwtensoepp is naast lekker, ook heel voedzaam en gemakkelijk te maken. Wij delen hier een vegetarische versie van de erwtensoep. Maar er zijn natuurlijk nog 101 andere recepten te vinden.

#### Dit heb je nodig

- 300 gram biologisch gedroogde spliterwten
- 2 liter water
- 2 Knorr groentebouillon-tabletten
- 500 gram knolselderij
- 500 gram hutspotgroente
- 20 gram verse selderij
- 300 gram vegetarische rookworsten
- Soeppan

#### Zo maak je het

- Stap 1: Doe de spliterwten in een vergiet en spoel af. Doe samen met het water en de bouillonblokjes in een soeppan en breng aan de kook. Laat 40 min. op laag vuur koken. Roer af en toe.
- Stap 2: Schil ondertussen de knolselderij en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg samen met de hutspotgroente toe en laat 20 min. zachtjes koken met de deksel op de pan. Roer regelmatig.
- Stap 3: Snijd de selderij fijn en snijd de vega rookworsten in plakjes. Roer door de soep en verwarm de vega worst 5 min.
- Stap 4: Gezellig samen proeven! Wie lust het wel? En wie niet?



## Vuurpijlspiesjes

De winter start in de feestmaand van het jaar. Oliebollen, chocolademelk. Heerlijk allemaal, maar niet zo gezond natuurlijk... Daarom delen we deze feestelijke fruitspiesjes met je.

### Dit heb je nodig

- Mango
- Aardbeien
- Blauwe bessen
- Satéprikkers (met evt. een sterretje of iets anders feestelijks)
- Meloenbolletjestang

### Zo maak je het

Stap 1: Snijd de wangen van de mango langs beide zijden van de pit. Maak met de meloenbolletjesboor bolletjes uit het vrucht vlees. Verwijder de kroontjes van de aardbeien

Stap 2: Rijg aan elke satéprikker om en om twee blauwe bessen, twee mangobolletjes en twee aardbeien. Eet smakelijk!

Bron: eatme.eu

## Boerenkool ovenschotel

Boerenkool is één van de groenten die in de winter een duurzame keus is. Een heerlijke boerenkool ovenschotel kan dan ook niet ontbreken in dit inspiratieboekje.

### Dit heb je nodig (2 personen)

- 400 gram diepvriesboerenkool of
- 600 gram gesneden verse boerenkool
- 600 gram aardappelen
- 1 ui
- 150 gram champignons
- 200 gram mager rundergehakt
- peper, nootmuskaat
- 150 ml halfvolle melk

### Zo maak je het

Stap 1: Ontdooi de boerenkool eventueel en kook de groente in 20 minuten gaar. Schil de aardappelen en kook ze in 20-25 minuten gaar.

Stap 2: Pel de ui en snijd hem klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.

Stap 3: Bak het rundergehakt met peper in een droge pan gaar en rul. Fruit de ui mee glazig. Bak de champignons kort mee.

Stap 4: Breng de melk aan de kook.

Stap 5: Maak van de gare aardappelen met hete melk, nootmuskaat en wat peper een puree.

Stap 6: Schep de boerenkool in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover. Dek dit af met de aardappelpuree. Laat er eventueel in een hete oven of onder de grill een goudgeel korstje op komen. Eet smakelijk!

Bron: Voedingscentrum.nl



**GROEN &  
GEZOND**

**IN EN OM HET HUIS**

# IN EN OM HET HUIS

## Tips om het zelf en in je huis zo warm mogelijk te houden.

### Laat de zon in je huis

Schijnt de zon? Zorg er dan voor dat je je raamdecoratie helemaal open hebt staan. Zo krijgt de zon alle ruimte om je huis op te warmen. De stralingswarmte van de zon zorgt echt voor een hogere temperatuur in huis en werkt ook nog eens door op je goede humeur.

### Laat je oven open

Heb je de oven gebruikt? Laat deze dan open staan als je klaar bent. Zo komt al deze warmte in je huis.

**LET OP:** Doe dit niet als je de oven tijdens je opvang gebruikt, en de kinderen bij de oven kunnen.

### Zorg voor warme voeten

Als je koude voeten hebt, is je rest van het lichaam ook koud. Dus zorg voor lekkere, warme sokken en het liefst sloffen voor het hele gezin en/of alle opvangkinderen. Zo hoeft je de thermostaat minder snel op te schroeven. Vloerbedekking helpt hier ook bij, dus heb je een gladde vloer: leg een kleed op plekken waar je veel bent.

### Tochtstrips

Controleer je opengaande ramen en deuren op tocht. Tocht het? Breng dan tochtstrips of isolatie-tape aan. Daarmee verminder je binnenkomende kou en warmteverlies. Houd daarnaast de ruimtes die niet perse warm hoeven te zijn gesloten. Dan kan er ook geen warmte naartoe verdwijnen.



**GROËN &  
GEZOND**

**4kids**