


TIPS EN INSPIRATIE VOOR JOU

LENTE-EDITIE





Voor jou. Een boekje vol met inspiratie & tips.
Van beweeg- en knutselactiviteiten.
Tot heerlijke recepten voor de lente.
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?



**GROEN &
GEZOND**

ACTIVITEITEN

ACTIVITEITEN

De eerste bloemetjes verschijnen. De moestuin kan weer klaar worden gemaakt voor een nieuw seizoen vol lekkere groenten en fruit. En wat dacht je van de zon: heerlijk, dat eerste zonnetje op je gezicht! Volop mogelijkheden om weer samen buiten te zijn. We delen een aantal leuke activiteiten met je.

Vlinders knutselen

Heb je de eerste vlinders ook al zien vliegen? Je kunt ze ook knutselen in alle vormen en maten. Denk aan: origami vouwen, pasta verven, kartonnen bordjes knippen, een vlinder maken van blaadjes in je tuin. Of gewoon zelf knippen, plakken, stempelen en kleuren. Laat je creativiteit de vrije loop!



Narcissen van eierkarton

Een gezellig bosje bloemen van karton.

Wat heb je nodig?

- geel papier voor de bloemblaadjes
- groen papier voor de stelen en blaadjes
- eierdoos
- gele verf
- splitpen per bloem

Zo maak je het:

- Stap 1: Knip de bolle delen uit de eierdoos. En uit elk van de vier zijden knip je een driehoek.
- Stap 2: Laat je gastkinderen de vormen met geel verven.
- Stap 3: Teken de bloem op een geel vel papier. Laat je gastkind dit uitknippen. Als ze nog te klein zijn, kun je dit natuurlijk ook zelf doen.
- Stap 4: Voor de stelen van de bloemen neem je een groene reep papier. Deze rol je op en lijm je vast.
- Stap 5: Daarna knip je lange bloemblaadjes en lijm je deze eraan. Zet de bloemdelen aan elkaar met een splitpen en maak vast aan de steel. Daar is je bosje bloemen! Je kunt ze in een vaasje zetten of een hergebruikte glazen pot. Ben je gelijk duurzaam bezig!



Zelf klei maken

Wist je dat je zelf ook heel eenvoudig klei kunt maken? Je maakt het van maar drie natuurlijke ingrediënten, en de kans is groot dat je het al in huis hebt.

Dit heb je nodig

- één kopje baking soda
- half kopje maïzena
- driekwart kopje water
- Optie: eetbare kleurstoffen
- Pan
- Afsluitbare pot of bak

Zo maak je het

Stap 1: Meng de baking soda en de maïzena in een pannetje. Gebruik je handen om ervoor te zorgen dat alles vermengd is en er geen klontjes in zitten.

Stap 2: Voeg het water toe en roer tot het een egaal papje is geworden. Voeg eventueel eetbare kleurstoffen toe en roer ze door het mengsel.

Stap 3: Zet het pannetje op middelhoog vuur en blijf roeren zodat het mengsel niet gaat klonteren of aanbrandt.

Stap 4: Zodra het mengsel aan elkaar gaat plakken, haal je het pannetje van het vuur. Schep het mengsel in een kom en laat het afkoelen. Bedenk de kom met een vochtige theedoek zodat het niet uitdroogt.

Stap 5: Wanneer het mengsel volledig is afgekoeld, kneed je het tot een soepele massa. Is het deeg te plakkerig? Voeg dan wat meer maïzena toe. Als het te dik is, kun je er een klein scheutje water bij doen.

De klei kan maximaal twee weken bewaard worden in een goed afsluitbare pot. De gemaakte kleivormpjes kun je laten drogen (24 - 48 uur).

Paastafel maken

In de periode voor Pasen zijn er veel mooie dingen te vinden die bij Pasen horen. Ga samen op zoek en maak er een mooie paastafel van. Denk aan: bloesemblaadjes, vogelveren of een eierschaal. Door samen dingen te verzamelen, maak je Pasen tastbaarder voor je gastkinderen.

Madeliefjes plukken

Vanaf mei kun je de madeliefjes weer zien bloeien. En daar kun je heel veel leuke dingen mee doen. Armbandjes en kettingen rijgen ken je waarschijnlijk wel. Maar heb je ook al eens gedacht aan een tel- of rekenspelletje? Tel de bloemetjes, en voor de wat oudere kinderen kun je er een rekensommetje van maken. Vind je het leuk om kinderen wat mee te geven over de natuur? Leg uit hoe bloemen groeien, en welke onderdelen ze hebben.

Lammetjes

In het voorjaar worden de lammetjes geboren! Ga samen op pad om lammetjes te kijken. Misschien ken je zelf een plek in jouw buurt waar je ze elk jaar weer ziet lopen. Maar je kunt ook een bezoekje brengen aan de Lammetjesdagen. Natuurmonumenten heeft een overzicht gemaakt van de Lammetjesdagen in Nederland.

OVERZICHT LAMMETJESDAGEN

Veren verven

Als je buiten aan het wandelen bent kom je veren tegen in alle soorten en maten. Vogels hebben ze nodig om te vliegen en om zichzelf warm en droog te houden. Maar veren verslijten ook. Daarom verwisselen vogels elk jaar hun veren. Leuk nieuws voor jou, want je kunt hele mooie kunstwerken maken van veren.

Dit heb je nodig

- veer
- penseel
- acrylverf
- blokje hout
- boortje

Zo maak je het

Boor een klein gaatje in een blokje hout, groot genoeg voor je veer om er rechtop in te kunnen staan. Heb je geen hout? Je kunt ook een standaard van klei maken en daar een gaatje in prikken. Leg je veer neer, zo kun je hem gemakkelijk beschilderen. Meng je verf niet met water maar schilder direct met de verf op je veer. Maak met je verf mooie vormen en patronen. Je kunt hem ook versieren met glitter of steentjes. Laat hem goed drogen en beschilder vervolgens de andere kant. Zet de veer in je houten blokje of klei. Tadaa! Je hebt een kunstwerk van je veer gemaakt.

Bron: Natuurmonumenten



Foto: Jutta Uitenboogaard

Paardenkrullen maken

In het voorjaar vind je veel paardenbloemen. Van de stengels kun je mooie krullen of slakken maken. Ga jij het proberen?

Zo doe je dat

- Pluk bloeiende paardenbloemen met lange stelen
- Maak lange inkepingen in de stengels, met je nagels of met een mesje
- Leg de stengels in een bakje met water
- Kijk goed: na een tijdje krullen de stengels om tot prachtige, sierlijke krullen
- Als je de stengels helemaal doorscheurt tot dunne reepjes, rollen ze zich in het water op als een slak

Bron: Natuurmonumenten



Foto: Natuurmonumenten

Eierenrace

Deze activiteit kun je zowel binnen als buiten doen. Zet een parcours uit. Leg een gekookt ei op een lepel en laat de kinderen het parcours lopen. Inspiratie voor je parcours: draai een rondje, om pilonnen lopen, achteruit lopen, ergens overheen stappen. Zijn de kinderen al iets ouder? Dan kun je het nog iets moeilijker maken: laat je (gast)kinderen lopen met de lepel in hun mond, zonder dat ze de lepel aan mogen raken met hun handen. Wie haalt de overkant zonder dat het ei op de grond valt?

TIP: Je kunt het gekookte ei ook eerst gaan schilderen. Zo heb je een knutsel- en beweegactiviteit in één!

Zelf een vlieger maken

Is het een winderige, zonnige dag? Dan is dat een perfecte dag om zelf een vlieger te maken, en ermee te vliegeren. Je kunt heel eenvoudig zelf een vlieger maken van een plastic tas.

Dit heb je nodig:

- Plastic tas
- Touw

Zo maak je het:

Maak aan elk handvat van de plastic tas een stuk touw en je vlieger is al klaar. Dus hup naar buiten en vliegeren maar! *Heb je witte plastic tassen? Dan kun je de kinderen de tas ook eerst nog laten kleuren.*

Wist je dat...

- Je gratis vitamine D opdoet als je buiten bent en de zon schijnt? Vitamine D is goed voor de groei van een kind, de groei en sterkte van je botten en gebit. En de werking van je spieren, nieren, bijschildklier en je afweer. Zelfs als de zon niet schijnt, is de buitenlucht veel gezonder dan de lucht binnen.
- Buiten spelen kan zorgen voor onverwachte wendingen? Kinderen gaan grenzen aftasten en risico's nemen, inschatten en leren omgaan met die risico's. Het geeft meer zelfvertrouwen.
- Buiten spelen goed is voor de fantasie en verbeelding? Kinderen ontdekken van alles in de tuin en zijn fantasierijk met de spullen die ze vinden. Kinderen kunnen hun verbeelding kwijt als ze buiten spelen.
- Sociale vaardigheden meer worden gestimuleerd tijdens het buiten spelen? Buiten spelen zorgt ervoor dat kinderen elkaar opzoeken en leren met elkaar te spelen.

Genoeg redenen dus om lekker naar buiten te gaan!

VOEDING



GROEN & GEZOND

VOEDING

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

Regenboog smoothies

Als je je gastkinderen verschillende smaken wilt laten ontdekken is een regenboog smoothie een leuk idee.

Dit heb je nodig

- Zes sinaasappels
- Vier kiwi's
- Bakje aardbeien
- Eén limoen
- Vijf eetlepels kokoswater

Zo maak je het

Stap 1: Snijd de kiwi's in stukjes en doe ze in de blender met één eetlepel kokoswater.

Stap 2: Snijd de limoen doormidden en knijp het sap boven de kiwi's uit. Pureer tot een gladde massa.

Stap 3: Zet het kiwi-sap nu even apart en spoel de blender uit.

Stap 4: Snijd de aardbeien vervolgens in stukjes en doe deze in de blender. Voeg vier eetlepels kokoswater toe en mix het geheel.

Stap 5: Om nog wat extra kleur aan het regenboogdrankje toe te voegen, pers je ook de sinaasappels tot sap.

Stap 6: Nu kun je de smoothie gaan maken. Begin met een laagje vers sinaasappelsap, voeg daarna wat dikkere kiwimoes toe en tenslotte ook de aardbeiensap. Dat wordt smullen!

Courgetti

Dit heb je nodig

- Twee courgettes
- Eén knoflookteentje
- 200 gram doperwten (uit de vriezer)
- Eén avocado
- Eén flinke hand verse basilicum
- 50 gram pijnboompitten
- Evt. spirelli

Zo maak je het

Courgetti kun je zelf maken met een spirelli. Heb je geen spirelli? Dan kun je dit ook uit het koelvak van de supermarkt halen.

Stap 1: Pers het knoflookteentje uit. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de doperwten met de knoflook hier 4 minuten in aan.

Stap 2: Haal de doperwten en knoflook uit de pan, zet even weg in een kommetje, en zet de pan weer terug op het vuur. Doe er een scheutje olie in en bak nu de courgetti 5 minuten.

Stap 3: Doe ondertussen de helft van de doperwten, het vruchtvlees van de avocado, de helft van de basilicum, een scheutje warm water en een flinke snuf peper en zout in een keukenmachine of blender en blend tot een gladde saus.

Stap 4: Voeg de saus met de rest van de doperwten toe aan de courgetti en warm het geheel nog 2 minuten door.

Stap 5: Rooster ondertussen de pijnboompitjes kort in een droge koekenpan.

Verdeel de courgetti over twee borden en maak af met de pijnboompitten en de rest van de basilicum. Eet smakelijk!

Gepofte zoete aardappel met gegrilde asperges

Dit heb je nodig

- Twee grote zoete aardappels
- 300 tot 350 gram witte asperges
- Twee eetlepels groene (basilicum) pesto
- 100 gram gerookte zalm
- Twee eieren of vier eetlepels Hollandaise saus

Zo maak je het

- Stap 1: Verwarm de oven voor op 200 graden (180 graden hetelucht). Scheur alvast 2 stukken aluminiumfolie af en leg klaar.
- Stap 2: Was de zoete aardappel en droog daarna af. Prik de aardappels rondom in met een vork en wrijf in met wat olijfolie. Leg de zoete aardappels op de stukken folie en vouw deze dicht rondom de aardappels. Plaats op een bakplaat en laat gedurende 45-50 minuten poffen in de oven.
- Stap 3: Na een half uurtje ga je alvast de asperges schillen en snijd je 1 tot 2 cm van de houtige onderkant af. Kwast de asperges rondom in met de pesto en grill ze vervolgens 10 minuten in een grillpan.
- Stap 4: Breng ondertussen een steelpannetje met water aan de kook. Leg met een lepel twee eieren in de pan en kook deze exact 6 minuten. Giet daarna af, laat schrikken in koud water en pel ze voorzichtig.

Groenten van het seizoen

Maak je graag een duurzame keus als het gaat om groenten? Deze groenten zijn in de lente onder andere een duurzame keus:

- Asperge
- Komkommer
- Lamsoren
- Meiraapjes
- Raapstelen
- Rabarber
- Radijs
- Veldsla

Havermoutkoeken met pindakaas

Inspiratie nodig voor een lekker en gezond tussendoortje? Probeer deze havermoutkoeken met pindakaas eens.

Dit heb je nodig

- 2 bananen
- 2 eetlepels pindakaas
- 120 gram havermoutvlokken
- 75 gram blauwe bessen

Zo maak je het

- Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak de bananen met een vork. Meng pindakaas, havervlokken en blauwe bessen erdoorheen.
- Stap 2: Maak er acht bolletjes van. Leg deze op een (ingevette/met bakpapier beklede) bakplaat of siliconen bakmat en druk ze iets plat. Bak ze 12 tot 15 minuten.

Bron: De Twentse krant Tubantia

Asperges met lenteboter

Dit heb je nodig

- 500 gram krieltjes
- 4 eieren
- 750 gram asperges
- 1 eetlepel olie
- 10 gram halfvolle boter
- 50 gram diepvries doperwtjes
- 10 blaadjes spinazie
- peper
- citroensap

Zo maak je het

Stap 1: Was de krieltjes en halveer grote krieltjes. Kook de krieltjes in weinig water in 6 minuten gaar.

Stap 2: Kook de eieren hard.

Stap 3: Schil de asperges en snijd de harde onderkant eraf. Kook de asperges in ruim water 8-10 minuten en laat ze in het afkoelende kookvocht nagaren.

Stap 4: Bak de krieltjes in de hete olie goudgeel.

Stap 5: Laat de halfvolle boter op kamertemperatuur komen of maak het zacht in de magnetron.

Stap 6: Kook de doperwtjes 2 minuten in weinig water. Voeg de gewassen spinazie toe en kook de groente verder gaar.

Stap 7: Giet de groente af en pureer dit in met een blender of in de keukenmachine.

Stap 8: Meng er de zachte boter door en maak het op smaak met peper en een drup citroensap.

Stap 9: Laat de asperges uitlekken, leg ze op een schaal en geef de boter erbij.

Stap 10: Pel de eieren en snijd ze in tweeën. Serveer de eieren en krieltjes bij de asperges.

TIP: Heb je maar een klein beetje citroensap nodig? Snijd de citroen niet door, maar prik er een gaatje in en knijp er wat sap uit. Gebruik eventueel citroensap uit een flesje. Een flesje citroensap is in de koelkast afgesloten weken houdbaar.

Bron: voedingscentrum.nl

Wraps - zoete aardappelspread en gerookte kip

Zoek je een gezonde maaltijd die gemakkelijk te maken is? Dat zijn deze wraps met zoete aardappelspread en gerookte kip.

Dit heb je nodig

- 500 gr zoete aardappels
- zwarte peper
- zeezout
- 1 tl (gerookt) paprikapoeder
- olijfolie extra vergine
- 8 (volkoren) tortilla wraps (kies de grootste)
- 320 gr (2 stuks) gerookte kip, in dunne plakjes
- 150 gr bladspinazie
- 150 gr feta, verbroskeld

Zo maak je het

Stap 1: Schil de zoete aardappels, snijd in kleine blokjes en zet met een bodempje water op het vuur. Kook in circa 10 minuten gaar.

Stap 2: Giet de zoete aardappels af en maal ze helemaal fijn in een keukenmachine of hakmolen. Prakken met een vork kan ook. Breng op smaak met peper, zout, paprikapoeder en een klein scheutje olijfolie. Roer goed door en proef of de smaak van de spread helemaal naar wens is.

Stap 3: Besmeer de wraps met een laag zoete aardappelspread en verdeel daarna de gerookte kip, spinazie en feta erover. Rol de wraps op, snijd ze doormidden en eet smakelijk!

Heb je nog wat aardappelspread over? Die kan je de volgende dag gebruiken voor op je boterham.

Bron: francescakookt.nl

Rabarber met aardbeien

De maaltijd afsluiten met een lekker nagerecht? Deze valt vast in de smaak!

Dit heb je nodig

- 1 perssinaasappel
- 250 gram rabarber
- 1 eetlepel witte basterdsuiker
- 100 gram aardbeien

Zo maak je het

Stap 1: Pers de sinaasappel uit

Stap 2: Maak de rabarber schoon en snijd de stengels in stukjes van 2 cm

Stap 3: Kook de rabarber in het sinaasappelsap in enkele minuten gaar

Stap 4: Laat de rabarber afkoelen en maak het op smaak met basterdsuiker

Stap 5: Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd de aardbeien in vieren

Stap 6: Schep de aardbeien door de rabarber. Verdeel het over 2 coupes en smullen maar!

Bron: voedingscentrum.nl



**GRÖEN &
GEZOND**

IN EN OM HET HUIS

IN EN OM HET HUIS

De lente geeft je energie om weer lekker naar buiten te gaan. Voor activiteiten, maar ook voor de bloemen in je tuin of om een begin te maken aan je moestuin met groenten en fruit.

Vijf tips voor minder plastic

- Tip 1: Gebruik herbruikbare boodschappentassen
- Tip 2: Kies voor herbruikbare waterflessen, in plaats van plastic flessen. Deze kun je steeds opnieuw gebruiken
- Tip 3: Let bij het winkelen op producten met minder of geen plastic verpakkingen.
Kies bijvoorbeeld voor verse groenten en fruit van de markt, in plaats van die in plastic verpakt zijn.
- Tip 4: Zoek naar herbruikbare alternatieven voor huishoudelijke producten, zoals: plastic zakjes en bakpapier.
Maak bijvoorbeeld meer gebruik van bakjes en een siliconen bakmat.
- Tip 5: Maak je eigen schoonmaakproducten. Zo maak je bijvoorbeeld milieuvriendelijke allesreiniger:

Dit heb je nodig

- Water
- Natuurazijn
- Essentiële olie in een geur naar keuze (rozemarijn, citroen of munt zijn frisse geuren)
- Emmer
- Spuitfles

Zo maak je het

- Stap 1: Meng in een emmer een hoeveelheid van 50% water en 50% natuurazijn. Roer dit even goed door.
 - Stap 2: Voeg nu een paar druppels essentiële olie toe en roer nogmaals door, zodat alles goed vermengd is.
 - Stap 3: Giet het vervolgens in een spuitfles en klaar ben je!
- Tip: deze allesreiniger is ook goed te gebruiken om de ramen mee te lappen, dus éxtra handig.

Bron: vtwonen.nl

Je eigen mini-moestuin

Buiten is het misschien nog te fris. Maar binnen kun je al wel vast beginnen met je eigen mini-moestuin. Maak samen met je (gast) kinderen een mini-moestuin van een oude eierdoos. Zo kun je je gezaaide plantjes goed in de gaten houden en hebben ze het lekker warm.

Dit heb je nodig

- eierdoos van papier
- potgrond
- zaadjes
- water
- schaal of dienblad

Zo maak je het

- Stap 1: Knip het deksel van de eierdoos los. Je kunt eventueel beide delen van de eierdoos vullen met aarde. De kant met de vakjes waar de eieren in hebben gezeten, is wel het makkelijkst om in te zaaien.
- Stap 2: Vul de eierdoos met een laag aarde van ongeveer een centimeter.
- Stap 3: Leg in elk vak een zaadje. Schrijf op het vakje welk zaadje het is. Bedek de zaadjes met nog een laag aarde, ongeveer tot de rand van de eierdoos. Zet een schaal of dienblad onder de eierdoos tegen het lekken en geef de zaadjes een scheut water.

Stap 4: Zet de eierdoos op een lichte plek en houd de aarde de komende weken vochtig. Binnen 3 weken zullen de plantjes opkomen.

Stap 5: Zijn de plantjes een paar centimeter groot en ziet het er naar uit dat het niet meer gaat vriezen? Dan mogen ze buiten in de volle grond gezet worden. Dat doe je door de eierdoos los te scheuren of knippen en de plantjes direct met bakje en al in de grond te zetten.

Bron: natuurmonumenten.nl

Tuinkers zaaien

Geduld. We hebben het niet allemaal. Tuinkers is daarom heel leuk om samen met je gastkinderen te zaaien. Je hebt namelijk al binnen een paar dagen resultaat! Vul een potje of kartonnen bekertje met aarde of vochtige watten. En laat je (gast)kinderen de tuinkers zaaien en water geven. Na een paar dagen gaan de zaadjes kiemen en kun je ze afknippen om te gebruiken.

TIP: gebruik je een potje? Laat kinderen die dan eerst zelf versieren of beschilderen.

Vervang een tuintegel

Wil je je tuin een tikkeltje duurzamer maken? Vervang een tegel door plantjes. Als jij de tegel verwijdert, kun je samen met je (gast)kinderen de plantjes planten.

De voorjaars schoonmaak

Het is weer tijd voor de voorjaars schoonmaak. Even lekker met die doek overal langsheen, zodat je huis er weer 'spic en span' uitziet. Maar welke schoonmaakproducten gebruik jij daar voor? Kies voor natuurlijke schoonmaakproducten, zoals: groene zeep, azijn en zuiveringszout. Dit is niet alleen beter voor de natuur, maar ook voor jezelf. Chemische schoonmaakmiddelen bevatten vaak veel gifstoffen.

Giftige planten

We gaan in het voorjaar weer meer naar buiten, dus controleer nog een keer extra of je geen giftige planten in je tuin hebt staan. [De lijst met giftige planten kun je hier downloaden.](#)

Toe aan een nieuw interieur?

Ben je toe aan een nieuw interieur? Combineer tweedehands met nieuw. Bijvoorbeeld door een tweedehands keukentafel te kopen, met nieuwe eetkamerstoelen. Dit is goed voor het milieu omdat er geen nieuw product geproduceerd hoeft te worden. En het is goed voor je eigen portemonnee.

GROËN &
GEZOND

4kids