

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**

**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! Erwtensoep 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





**GRÖEN &  
GEZOND**



**IN EN OM HET HUIS**

# IN EN OM HET HUIS

**In de herfsteditie hebben we je tips gegeven over hoe je slim met je verwarming om kunt gaan, zodat je energierekening zo laag mogelijk blijft. En hebben we tips gegeven om energie te besparen. In deze wintereditie hebben we de maatregelen die de overheid heeft genomen voor 2023 voor je op een rij gezet.**

In 2023 geldt er een prijsplafond op energie voor huishoudens en andere kleinverbruikers. Dit betekent dat je tot een bepaald gebruik niet meer betaalt dan een maximale prijs voor gas, stroom en stadsverwarming. Door dit prijsplafond krijgen de meeste huishoudens korting op hun energierekening.

## Maximumtarief voor energie tot een bepaald gebruik

Tot een verbruik van 1.200 m<sup>3</sup> gas, 2.900 kilowattuur (kWh) elektriciteit en 37 gigajoule (GJ) stadsverwarming gelden in 2023 maximale tarieven. Deze tarieven zijn (inclusief belastingen):

- € 0,40 per kWh elektriciteit;
- € 1,45 per m<sup>3</sup> gas;
- € 47,38 per GJ stadswarmte.

### Voor wie is het prijsplafond?

Het prijsplafond geldt voor kleinverbruikers. Onder kleinverbruikers valt iedereen met een kleine energieaansluiting. Bijvoorbeeld: huishoudens, zzp'ers, kleine bedrijven en verenigingen. Het gebouw met de aansluiting moet wel bedoeld zijn om in te wonen of te werken. Bijvoorbeeld een woning, kantoor of café. Het prijsplafond geldt bijvoorbeeld niet voor een garagebox met een aparte aansluiting en eigen energiecontract.

### Je hoeft niks te doen

De meeste huishoudens krijgen hierdoor korting op hun energierekening. De overheid betaalt deze korting. Je hoeft niets te doen om deze korting te krijgen. Verbruik je meer energie? Dan betaal je daarvoor het tarief uit je energiecontract. Is het tarief in het contract lager dan het tarief van het prijsplafond? Dan geldt voor het totale verbruik het tarief uit het contract. Niemand is dus duurder uit. Het prijsplafond geldt zowel voor variabele als vaste contracten.

### Verdeling energierekening

Het prijsplafond geldt van 1 januari tot en met 31 december 2023, maar veel huishoudens krijgen hun jaarlijkse energierekening in de loop van het jaar. Daarom is het maximale verbruik bij het prijsplafond (1.200 m<sup>3</sup> gas en 2.900 kWh stroom) verdeeld in twee delen. Eén deel vóór de jaarlijkse energierekening en één deel na de jaarlijkse energierekening. In de winter wordt er meer energie gebruikt dan in de zomer. Daar is bij deze verdeling rekening mee gehouden.

#### Rekenvoorbeeld

Je krijgt op 13 april de jaarlijkse energierekening. Van 1 januari tot en met 12 april mag je 610 m<sup>3</sup> gas en 976 kWh stroom gebruiken tegen de maximale tarieven van het prijsplafond. Gebruik je meer? Dan betaal je het tarief uit je energiecontract.

Van 13 april tot en met 31 december mag je nog 590 m<sup>3</sup> gas en 1.924 kWh stroom gebruiken tegen de maximale tarieven van het prijsplafond. Het maakt niet uit hoe hoog je verbruik was voordat je op 13 april de jaarlijkse energierekening kreeg. In totaal mag je door deze verdeling in 2023 1.200 m<sup>3</sup> gas en 2.900 kWh stroom gebruiken tegen het maximale tarief van het prijsplafond.

## Vast bedrag aan compensatie voor blokaansluiting

Heb je een collectieve gas-, warmte- of electriciteitsaansluiting (blokaansluiting)? Dan val je niet onder het prijsplafond. Je krijgt dan een vast bedrag voor je zelfstandige wooneenheid (bijvoorbeeld een appartement) of onzelfstandige wooneenheid (bijvoorbeeld een studentenkamer). Hoeveel dit precies is, is nog niet bekend. Maar het zal vergelijkbaar zijn met de gemiddelde korting voor huishoudens die onder het prijsplafond vallen. Het bedrag zal voor onzelfstandige wooneenheden in principe lager zijn dan voor zelfstandige wooneenheden, omdat het energieverbruik voor een kamer gemiddeld ook lager is dan dat van een hele woning.

### € 380 extra steun voor huishoudens in zelfstandige wooneenheid met blokelektriciteit

Huishoudens in een zelfstandige wooneenheid met blokelektriciteit krijgen € 380 extra korting, omdat zij in november en december 2022 geen gebruik konden maken van de € 190 euro korting op hun energierekening. Ook onzelfstandige wooneenheden krijgen hiervoor nog een tegemoetkoming. Het kabinet overweegt deze tegemoetkoming aan te passen op het gemiddeld lagere verbruik van deze doelgroep. Het kabinet verwacht dat de regeling half februari 2023 klaar is. Zodra de regeling klaar is, gaat deze met terugwerkende kracht in vanaf 1 januari 2023.

Bron: Rijksoverheid

## Subsidie voor isolatie

We benoemden het in de herfsteditie ook al: het laten isoleren van je woning blijft de beste tip om energie te besparen. Sinds 1 januari 2022 kun je onder voorwaarden 30% subsidie krijgen als je je koophuis isoleert. Ook verenigingen van Eigenaren (VvE's) kunnen subsidie aanvragen. Huiseigenaren en VvE's kunnen ook tegen lagere rente geld lenen om hun woning te isoleren.

[Op deze pagina van de overheid vind je hierover alle informatie.](#)

Bron: Rijksoverheid



Op 20 maart 2023  
verschijnt de lente-editie  
van dit boekje.

Heb je leuke inspiratie  
of tips die niet  
mogen ontbreken?  
Laat het ons weten  
via [info@4kids.nl](mailto:info@4kids.nl)!

GROËN &  
GEZOND

4kids