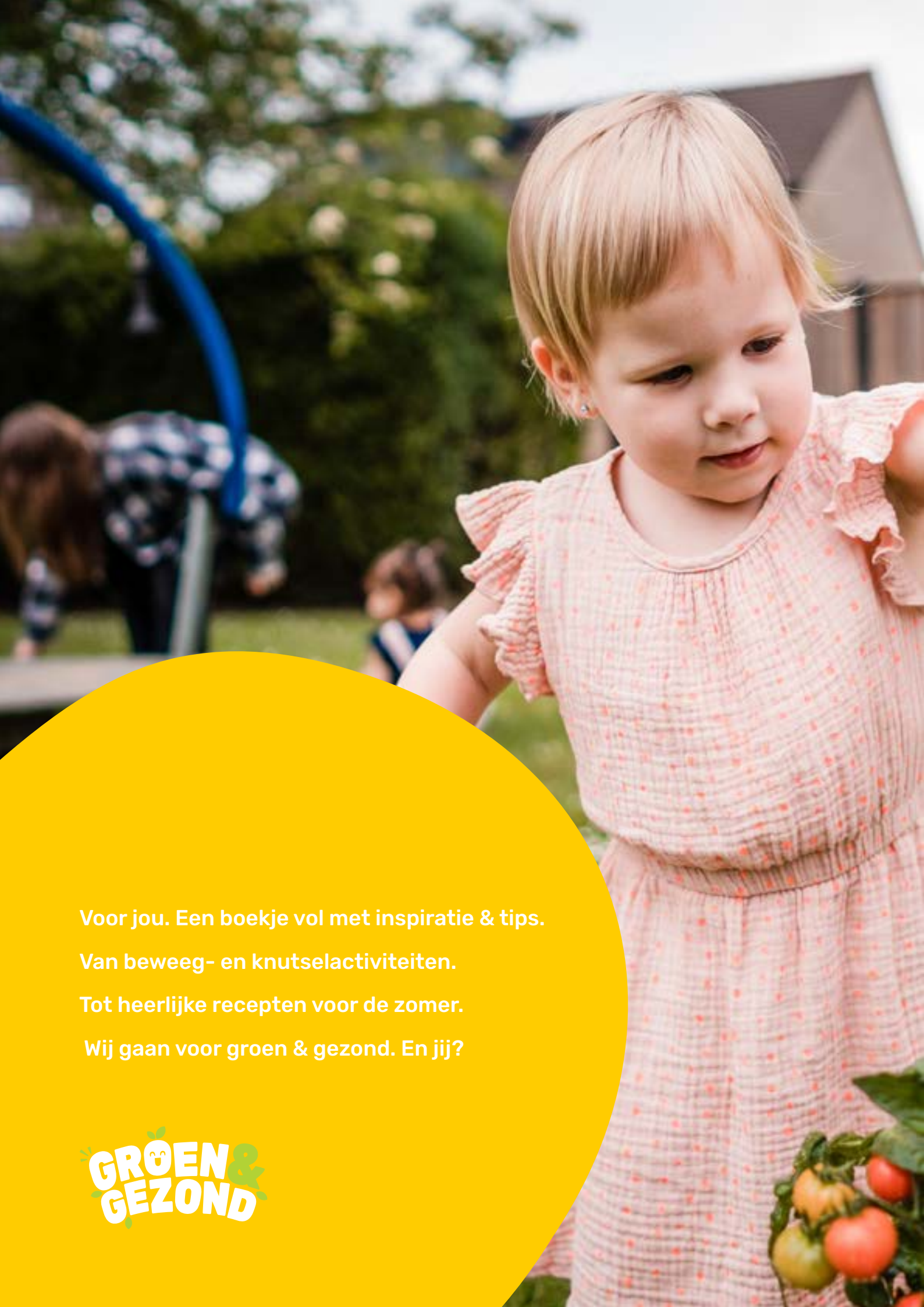


TIPS EN INSPIRATIE VOOR JOU

ZOMEREDITIE





Voor jou. Een boekje vol met inspiratie & tips.
Van beweeg- en knutselactiviteiten.
Tot heerlijke recepten voor de zomer.
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 echte warme dagen hebben we dit jaar alweer gehad. Op naar nog veel meer van deze heerlijke, zonnige dagen. Deze keer delen we activiteiten met je die echt helemaal passen bij de zomervakantie en warme dagen.

Zonneklep maken

Een zonneklep zorgt er niet alleen voor dat je niet zo in de zon hoeft te kijken, maar het beschermt ook je gezicht. Het maken van een zonneklep is dus niet alleen leuk, maar ook heel handig!

Wat heb je nodig?

- Papieren bordje
- Schoenveter
- Perforator
- Knutselpullen om het papieren bordje te versieren

Zo maak je het

Knip het papieren bordje in de vorm van een maan. Laat je (gast)kinderen het papieren bordje versieren. Dit kan door te verven, kleuren, stickers plakken. Wat jullie leuk vinden! Maak vervolgens met de perforator vier gaatjes aan de binnenkant van de zonneklep. Hier rijg je de schoenveter doorheen die groot genoeg is om om het hoofd van het kind te doen. Tada! De zonneklep is klaar. Schooltv heeft er een handig filmpje bij gemaakt. [Deze bekijk je hier.](#)

Watertafel of waterbaan

Bij warm weer denk je misschien al snel aan een zwembadje in je tuin. Maar een zwembadje zorgt ook voor risico's. Een watertafel of waterbaan waarin ze met bootjes kunnen spelen zorgt ook voor verkoeling. Aan het eind van de dag kun je het water gebruiken voor de plantjes. Zo ben je ook nog duurzaam bezig!

Sponzientikkertje

Een superleuke variant op het gewone tikkertje. Je tikt namelijk niet met je vingers, maar met een kletsnatte spons. Ben je getikt? Dan mag jij iemand met de spons tikken!

Ijsblok hakken

Ijsblok hakken? Ja echt, daar zijn ze wel even zoet mee. Je kunt dit op veel verschillende manieren doen.

Wat heb je nodig?

- Water
- Klein speelgoed (zoals boerderijdieren of dino's)
- Afhankelijk van de variant die je kiest: ballonnen, cupcake bakvorm of emmer/bak

Zo maak je het:

Heel simpel. Je vult ballonnen, een cupcake bakvorm of emmer/bak met water. Daar doe je een aantal kleine speeltjes bij in en je stopt het in de vriezer. Helemaal bevroren? Dan kan het speelplezier beginnen. Geef je (gast)kinderen een lepel of vork, en hakken maar. Natuurlijk let je daarbij op de veiligheid van je (gast)kinderen. *Kies je voor ballonnen? Dan haal je de ballon nadat het is ingevroren eraf.*

Stoepkrijtverf maken

Zelf stoepkrijtverf maken is heel gemakkelijk. Je hebt maar twee ingrediënten uit je keukenkast nodig.

Wat heb je nodig?

- Maizena
- Verschillende kleuren voedingskleurstof als je de stroepkrijt verf een kleurtje wil geven
- Water
- Kwastjes
- Bakjes of bekertjes
- Evt. ijsstokjes om mee te roeren

TIP: Heb je thuis een muffin bakblik? Dan is het handig én leuk om daar de stoepkrijtverf in te maken.

Zo maak je het:

Stap 1: Vul een kopje voor 2/3 met maizena.

Stap 2: Meng 1/3 kopje water met een paar druppeltjes voedingskleurstof. De voedingskleurstof kun je weglaten als je gewoon witte stoepkrijtverf wil maken.

Stap 3: Giet het gekleurde water bij de maizena en roer het goed door totdat er een gladde verf ontstaat met de dikte van muurverf. Je kunt altijd nog wat maizena toevoegen als het te waterig is. Of wat water als je verf te dik is.

Nu is je stoepkrijtverf klaar. Kwast erin dopen én verven maar! Trek wel oude kleding aan, want voedingskleurstof krijg je niet altijd meer uit je kleding. Je kunt de kunstwerken wel makkelijk van de stoep verwijderen: gewoon een plens water er overheen gooien of wachten tot het gaat regenen.

Bron: ladylemonade.nl



Vakantie reiskoffer maken

Een vakantie reiskoffer maken past natuurlijk helemaal bij de zomer(vakantie).

Wat heb je nodig?

- Schoenendoos
- Lijm
- Papier
- Touw
- Verf, stiften en andere leuke versiersels

Zo maak je het

Laat je (gast)kinderen de schoenendoos helemaal versieren. Dat kan met verf, stiften of kleurpotloden. Maar natuurlijk ook met stickers, diamantjes of andere leuke versiersels. Het handvat van de koffer maak je door twee gaatjes aan de zijkant van de koffer te maken. Hier kun je een stukje touw doorheen halen en deze dichtknopen. Als je het touw door de deksel en de doos haalt, dan voorkom je dat de koffer openvalt als je hem draagt. Dan is de eigengemaakte koffer klaar! Stop jij er nog wat lekker (gezonds) in voor je (gast)kinderen? Zo kunnen ze bijna echt op vakantie.

Bevroren waterbeads

Een leuke activiteit die gaat zorgen voor veel 'ohhh's en ahhh's'. En die je ook heel gemakkelijk extra educatief kunt maken. Een portie waterbeads invriezen.

Wat heb je nodig?

- Bakje
- Waterbeads (het mooiste is als je gemengde kleuren hebt)

Zo maak je het

Vul een klein bakje water met volgroeide waterbeads en stop het in de vriezer. De volgende dag zijn de waterbeads veranderd in een kleurrijke bal. Wauw! Door je (gast)kinderen vragen te stellen maak je het extra educatief. Bijvoorbeeld:

- Welke kleuren hebben de waterbeads?
- Hoe zorgen we ervoor dat het water gaat bevriezen? Moet het dan in de koelkast? Of de vriezer?
- Wat gebeurt er als je er een beetje warm water overheen giet (als het een bevroren bal is)?

Belangrijk: Heb je kleine kinderen in je opvang? Dan is deze activiteit (nog) niet geschikt door de kleine onderdelen.

Kunstwerk maken met ijs

Knutselen is altijd leuk. Dus hoe leuk is het om te knutselen met ijs in de zomer!

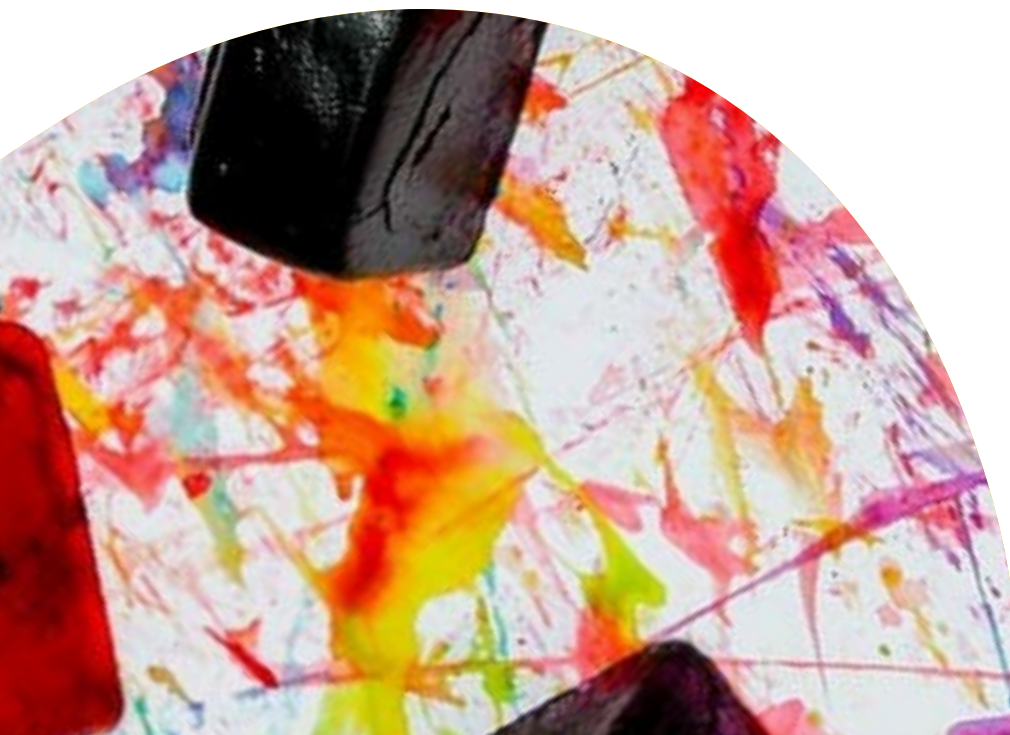
Wat heb je nodig?

- Water
- Ijsblokjesvorm
- Kleurstoffen

Zo maak je het:

Vul je ijsblokjesvorm met water, en voeg daar kleurstof aan toe. Stop ze in de vriezer en zodra de ijsblokjes bevroren zijn (na een dag) kun je er de mooiste kunstwerken mee maken!

Bron: educadora-webshop





VOEDING



GROEN & GEZOND

VOEDING

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

Groenten van het seizoen

Maak je graag een duurzame keus als het gaat om groenten? Deze groenten vind je in de zomer volop in de schappen:

- Artisjok
- Aubergine
- Augurk
- Bloemkool
- Boontjes
- Broccoli
- Broccoli
- Broccolini
- Champignons
- Chinese kool
- Courgette
- Erwtjes
- Friseline
- Komkommer
- Koolrabi
- Krulandijvie
- Paksoi
- Paprika
- Prei
- Rabarber
- Radijsjes
- Selder
- Sla
- Spinazie
- Spitskool
- Tomaten
- Venkel
- Tuinkers
- Wortelen

Waterijsje maken met fruit

Niks lekkerder dan een verkoelend waterijsje. Deze kun je in veel verschillende varianten maken. We delen er hier drie.

Perenijsjes (4 tot 6 stuks)

- 4 peren
- 2 eetlepels honing
- Water

Zo maak je het

Schil de peren. Snijd ze in vier stukken en zorg dat je het klokkenhuis verwijdert. Pureer de peren met een staafmixer of in de blender. Voeg eventueel wat honing en water toe. Mixen, in de vormpjes gieten en invriezen maar. Na ongeveer vijf uur zijn je ijsjes klaar.

Aardbeienijsjes (4 tot 6 stuks)

- 500 gram aardbeien
- 2 eetlepels honing
- Water
- Tip: paar blaadjes basilicum

Zo maak je het

Snijd de kroontjes van de aardbeien. Pureer ze met een staafmixer of in de blender. Voeg tijdens het pureren eventueel wat honing en water toe en giet in de vormpjes. Voor een wat volwassenere smaak is het lekker om wat basilicum mee te pureren in de blender. Vijf uur wachten en je ijsjes zijn klaar!

Bananenijsjes (4 tot 6 stuks)

- 3 bananen
- 2 eetlepels honing
- 100 ml yoghurt

Zo maak je het

Pel de bananen. Snijd ze in partjes en pureer samen met de yoghurt met een staafmixer of in de blender. Voeg eventueel wat honing en water toe en giet in de vormpjes. Ook deze ijsjes doe je ongeveer vijf uur in de vriezer. Genieten maar!

Rupsje van groente & fruit

Dit heb je nodig (10 personen)

- 5 snoepkomkommers
- 100 gram roomkaas
- 5 snoeptomatenmix
- 5 pitloze witte druiven
- 40 verse blauwe bessen
- 3 takjes verse tijm
- 20 suikeroogjes

Zo maak je het

Stap 1: Halveer de komkommers in de lengte. Snijd een klein plakje van de bolle kan, zodat de halve komkommer blijft liggen. Schraap met een theelepel de zaadlijsten eruit. Besmeer met een dun laagje roomkaas.

Stap 2: Maak nu rupsjes. Druk de tomaatjes en druiven als hoofdje vooraan op de roomkaas, maak een lijfje van blauwe bessen.

Stap 3: Knip de takjes tijm in stukjes van 2 cm. Prik in elk hoofdje twee takjes, als voelsprietten.

Stap 4: Besmeer de suikeroogjes met een beetje roomkaas en plak er op elk hoofdje twee.

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

Bron: ah.nl/allerhande

Frambozen-bananenshake

Dit heb je nodig (4 personen)

- 750 gram frambozen
- 2 bananen
- 500 gram yoghurt
- 1 eetlepel honing
- Enkele blaadjes munt

Zo maak je het

Stap 1: Maak de frambozen schoon. Laat ze uitlekken in een zeef.

Stap 2: Bel de bananen en snijd ze in plakjes. Houd vier plakjes banaan en vier frambozen apart.

Stap 3: Pureer de rest van de vruchten in een blender of keukenmachine. Voeg yoghurt en honing toe. Roer alles goed door.

Stap 4: Vul vier glazen met de shake. Vergruis eventueel wat ijsblokjes en voeg ze toe.

Stap 5: Prik een plakje banaan en een framboos aan een cocktailprikker, garneer deze met wat munt en leg deze over het glas.

Bron: *Koken voor kids*



Watermeloen pizza

Dit heb je nodig

- 1 doorsnede van een grote ronde watermeloen
- 6 volle eetlepels Griekse yoghurt
- Vers fruit voor de garnering (bijv. frambozen, aardbeien, blauwe bessen
- Munt voor de garnering
- Optioneel: honing

Zo maak je het

Stap 1: Snijd de watermeloen in het midden door midden en zorg dat je een doorsnede krijgt van 1-1,5 cm dik.

Stap 2: Snijd de watermeloen alvast in 6 gelijke stukken.

Stap 3: Verdeel over elk pizza stuk een el Griekse yoghurt en serveer daar bovenop het fruit.

Stap 4: Maak de watermeloen pizza af met munt en eventueel wat honing.

Bron: vickyvandijk.nl

Ratatouille

Dit heb je nodig

- 2 à 3 courgettes
- 2 aubergines
- 3 paprika's
- 7 rijpe tomaten
- 2 grote witte uien
- 6 teentjes knoflook
- blikje tomatenpuree (70 gram)
- olijfolie om in te bakken
- bosje basilicum
- eetlepel gedroogde tijm
- eetlepel rozemarijn
- peper en zout

Zo maak je het

Stap 1: Snijd de courgette, aubergine, paprika en ui in blokjes van ongeveer een centimeter. Ontvel de tomaten, snij ze in kwarten en snij de knoflook in kleine blokjes.

Stap 2: Doe de courgette, aubergine en paprika in afzonderlijke pannen met een flinke scheut olijfolie en bak gedurende een kwartier op gemiddeld vuur. Haal de groenten van het vuur af en zet ze apart.

Stap 3: Bak nu de ui en knoflook in een grote, hoge koekenpan in een scheutje olijfolie tot de ui glazig en licht bruin is.

Stap 4: Voeg de tomaten toe en laat op laag vuur een kwartiertje stoven.

Stap 5: Doe nu de overige eerder gebakken groenten in de pan erbij, voeg wat zout en peper toe, de helft van het bosje basilicum (in stukjes gesneden), de tijm en rozemarijn en het blikje tomatenpuree en roer goed door.

Stap 6: Laat het nu op laag vuur ongeveer een uur stoven, en roer regelmatig even goed door.

Tip: Heb je 's avonds niet zoveel tijd om te koken? Ratatouille is minstens zo lekker als je het een nachtje laat staan. Je kunt het zowel koud, lauw als warm eten.

Bron: Frankrijkpuur.nl





Meloen-aardbeienshake

Dit heb je nodig

- 1 kilo Cantaloupe meloen
- 4 takjes verse munt
- 4 el honing
- 160 gram aardbeien
- 500 gram yoghurt

Zo maak je het

Stap 1: Snijd de meloen doormidden en verwijder de pitten. Snijd de meloen in parten, verwijder de schil en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Stap 2: Maak de aardbeien schoon en laat ze uitlekken in een zeef. Halveer de vruchten. Was en droog de munt en houd enkele blaadjes apart.

Stap 3: Pureer de blokjes meloen en aardbeien in een blender (bewaar er een paar als garnering). Roer de yoghurt en honing erdoor.

Stap 4: Vul vier glazen met de meloen-aardbeienshake. Maak een spies van de bewaarde vruchten en munt en garneer de glazen ermee. Voeg eventueel wat ijsblokjes toe.

Bron: *Koken voor kids*

Yoghurt Bark

Een Yoghurt Bark is een mooie manier om kinderen gezond te laten snacken. Je kunt ze in veel verschillende smaken maken, met verschillende soorten yoghurt. Wij delen hier twee varianten met geitenyoghurt.

Dit heb je nodig

- 1 pak Betsie's Geitenyoghurt-moment (1 liter)
- Optioneel honing
- Scherp mes
- Bakplaat of platte schaal die in de vriezer past
- Keukenmachine, blender of staafmixer
- Bakpapier

Smaakcombinatie 1: Frambozen Swirls

- 125 gram bevroren frambozen
- Basilicum
- Cacao nibs of stukjes chocolade*

Smaakcombinatie 2: Tropisch

- Mango
- Frambozen
- Munt
- Kokos schaafsel

* *Chocolade met meer dan 70% cacao is gezonde chocolade*

Zo maak je het

In dit recept wordt beide smaken op één plaat tegelijk gemaakt.

Stap 1: Proef de yoghurt en bedenk of je honing wilt toevoegen. Geitenyoghurt heeft een vrij sterke smaak, dus misschien wil je bij beide smaken wat honing toevoegen.

Stap 2: Bedek de schaal of bakplaat met bakpapier.

Stap 3: Pureer de frambozen samen met twee eetlepels geitenyoghurt.

Stap 4: Verdeel de rest van de yoghurt over de plaat, zodat je minimaal een laag van 1 tot 1,5 centimeter yoghurt hebt. 'Swirl' door de helft van de yoghurt de gepureerde frambozen. Voeg wat frambozen, blaadjes basilicum en cacao nibs toe.

Stap 5: Verdeel op de andere helft de mango, frambozen, munt blaadjes en kokos schaafsel.

Stap 6: Plaats de plaat minimaal 2 uur in de vriezer, tot de yoghurt helemaal bevroren is. Breek of snijd de yoghurt bark in scherven en plaats in goed sluitende zakjes in de vriezer.

Bron: *flyingfoodie.nl*



**GRÖEN &
GEZOND**

IN EN OM HET HUIS

IN EN OM HET HUIS

De warmte van de zomer is heerlijk, maar binnen kan de temperatuur ook snel oplopen. Hoe houd je het koel in huis? Wij geven je tips.

Ga voor groen!

Heb je een plat dak? Van een plat dak kun je een groen dak maken. De plantjes zorgen voor verkoeling en je kunt het goed combineren met zonnepanelen en dakisolatie. Planten tegen de gevel en bomen rond het huis houden je huis ook koeler.

Wist je dat? Een groen dak niet alleen is verkoeling in jouw huis? Een groen dak vangt ook water op en biedt voedsel voor insecten. Je helpt dus niet alleen jezelf met een groen dak. Je draagt ook bij aan een gezonde en fijne leefomgeving voor anderen.

Wist je dat? Er gemeenten en waterschappen zijn die subsidie geven als huiseigenaren een sedumdak (met vetkruid) of daktuin willen aanleggen? Dit komt door de toenemende wateroverlast in Nederland. Door de klimaatverandering kunnen riolen de aanhoudende hoosbuien niet altijd aan.

Tips voor het aanleggen van een groen dak

1. Haal er een specialist bij. Niet elk dak is hiervoor geschikt.
2. Kijk op de [Groene Subsidiewijzer](#) of jouw gemeente subsidie geeft voor de aanleg van een groen dak.
3. Een sedumdak is lichtgewicht en onderhoudsarm. Kies je voor een daktuin? Laat dan onderzoeken of je dakconstructie dit aankan.
4. Controleer minimaal één keer per jaar de afvoer van je groene dak en verwijder onkruid regelmatig

Bron: milieucentraal.nl

Schaduwdoek of parasol

Zet een grote parasol voor je raam. Of kies voor een schaduwdoek. Deze kunnen niet alleen buiten voor verkoeling zorgen, maar ook voor binnen.

Ramen & deuren

Zet je ramen en deuren op de juiste tijden open en dicht. Houd overdag de warmte zoveel mogelijk buiten door ramen en deuren dicht te houden. Zonwering omlaag te doen. En de gordijnen dicht. Later op de avond en 's ochtends vroeg (als de temperatuur buiten kouder is dan binnen) zet je je ramen en deuren juist open. Zorg wel dat je blijft ventileren voor een gezonde lucht in huis.

Je eigen mini-moestuin

In de lente-editie van het inspiratieboekje vertelden we je dat je alvast binnen kon beginnen met je eigen mini-moestuin. Inmiddels heb je de eerste groenten of fruit misschien al wel geoogst? Het is ook leuk om met je (gast)kinderen lekkere dingen te maken van alles uit je moestuin: hapjes, een stukje komkommer op een broodje of jam.

Sproeien van je tuin

Wanneer kun je het best je tuin sproeien en hoe vaak?

Wanneer

Bij warm weer is het het best om je tuin te sproeien in de vroege ochtend of aan het begin van de avond. Overdag sproeien bij warm weer kan ervoor zorgen dat je gras of planten verbranden. Daarnaast verdampt het water snel, waardoor een groot gedeelte van het water niet kan worden gebruikt door de planten.

Hoe vaak en hoeveel?

Het is veel beter om één keer veel water te geven dan elke dag een beetje. In de meeste gevallen is één a twee keer per week genoeg. Eenjarige planten (met veel bloemen) en planten in potten of bakken moet je wel dagelijks water geven.

Hoeveel water je het beste kunt sproeien is afhankelijk van je grondsoort, welke planten je hebt en hoe droog het is. Gemiddeld is 10 – 15 mm een goede hoeveelheid. Een gemiddelde zwenksproeier moet je hiervoor al snel anderhalf uur aan laten staan.

Tip: gebruik een regenton! Hiermee kun je water verzamelen als het veel regent. En gebruiken als het heel droog is. Omdat regenwater veel minder kalk bevat dan kraanwater is water uit de regenton vaak zelfs beter voor de planten. Daarnaast is water uit een regenton gratis en goed voor het milieu.

Bron: weeronline.nl



Op 21 september
2023 verschijnt
de herfsteditie
van dit boekje.

Heb je leuke
inspiratie
of tips die niet
mogen ontbreken?
Laat het ons weten
via info@4kids.nl!

GROËN &
GEZOND

4kids