

Lieve kinderen van BSO Ypestein.

Helaas moeten we nog langer wachten voordat jullie weer bij ons gezellig mogen spelen.

Wat missen wij de sfeer van al jullie aanwezigheid bij ons.

Gelukkig komen er dagelijks nog een aantal kinderen bij de noodopvang zodat we evengoed wel de gezelligheid hebben van de kinderen om ons heen.

Wij hebben voor de kinderen die bij de noodopvang komen nog steeds leuke activiteiten waarvan we graag een aantal activiteiten met jullie willen delen. Je kunt hierbij denken aan buitenactiviteiten, knutsels en spelletjes en bakactiviteiten.

De bakactiviteiten zijn misschien leuk om je vader of moeder te verrassen zodat jij/jullie ook eens voor het avondeten kunnen zorgen en papa en of mama hier een keertje niets voor hoeven te doen of evt. een klein beetje meehelpen. Samen gezellig in de keuken is natuurlijk ook erg gezellig en leuk. We hebben voor jullie ouders/verzorgers ook een beetje info over de ontwikkeling van de kinderen er ingezet. Wij hopen dat jullie gaan genieten van alle activiteiten die in het boekje staan en hopen jullie heeeeeeel snel weer bij de BSO te mogen zien.

Verder wensen wij jullie succes en natuurlijk heel veel plezier.

Knuffel en heel veel groetjes van Denise, Robin, Jolande, Jeremy en Renate.



k i n d e r o p v a n g



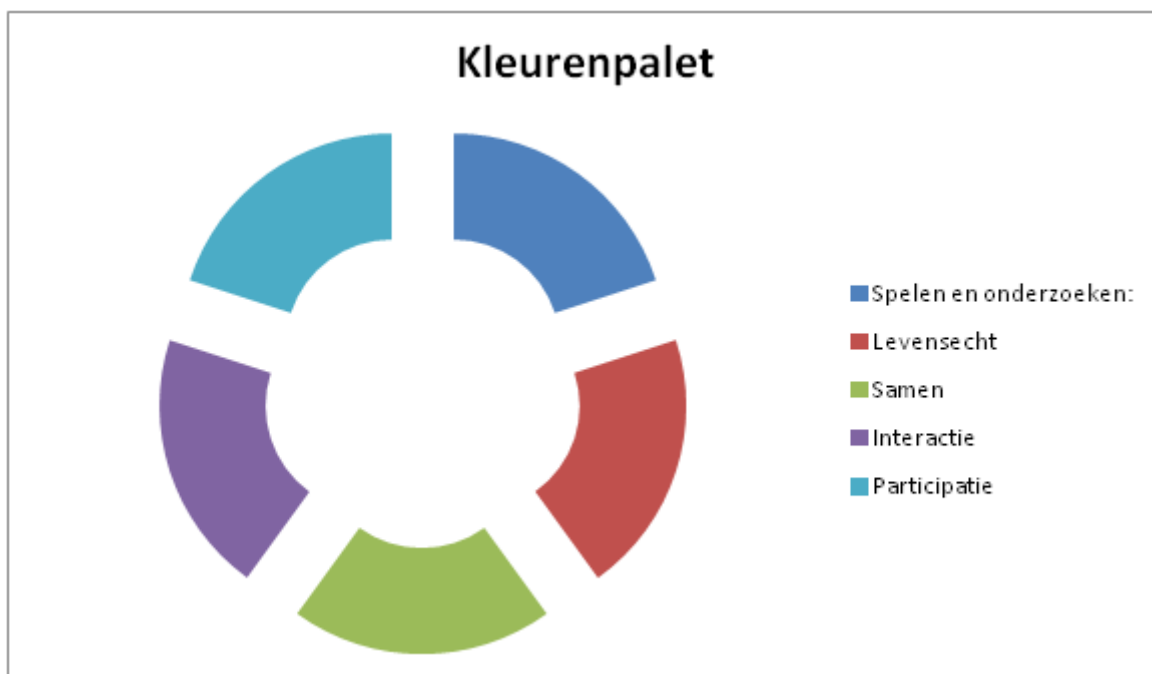
Het belang van bewegen

(Jonge) Kinderen zijn continu in ontwikkeling op alle gebieden. Door te bewegen leren ze nieuwe dingen en kunnen ze tegelijkertijd hun energie kwijt. Beweging is niet alleen belangrijk voor de gezondheid, het stimuleert ook de hersengroei en de cognitieve vaardigheden. Beweging helpt kinderen bij de concentratie, maakt leren en presteren makkelijker en het stimuleert de hersenen. Daarom moeten we ervoor zorgen dat kinderen minimaal een half uur per dag lekker actief bezig zijn. Beweging ontwikkelt de spieren, de vaardigheden, het vermindert stress en spanning, versterkt onderlinge relaties en het zelfvertrouwen.

Eigen talent

Het is een feit dat kinderen spelen leuk vinden, hierbij leren zij door te spelen. Waardoor ze ervaringen opdoen en vaardigheden ontwikkelen. Kinderopvang heeft een belangrijke meerwaarde voor kinderen. Hierbij ligt de nadruk op het opdoen van ervaringen, niet op het presteren. Omdat kinderen situaties op verschillende wijze beleven, is het eindresultaat voor ieder kind anders. Zo kleurt een kind op zijn eigen manier de wereld. We vertrouwen op de nieuwsgierigheid van kinderen. Op hun eigen manier en met hun eigen talenten en vaardigheden leren zij de wereld zelfbewust tegemoet te treden. Op onze kinderopvanglocaties bieden wij kinderen ervaringen die aansluiten bij hun interesse en ontwikkelingsniveau. Waardoor zij zich op een gezonde manier kunnen ontplooien.

Kleurenpalet



Buitenactiviteiten

Kruidentuintje maken, Zaikalender

Groente/fruitsoort	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Aardbeien		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Andijvie			■	■	■	■	■					
Artisjokken			■	■	■	■	■					
Aubergine			■	■	■	■	■					
Augurken				■	■	■	■					
Bieten/Krotten			■	■	■	■	■					
Bindsla		■	■	■	■	■	■					
Bleekselderie		■	■	■	■	■	■					
Bloenkool	■	■	■	■	■	■	■					
Boerenkool				■	■	■	■					
Broccoli			■	■	■	■	■					
Chinese kool							■	■	■			
Gourgette				■	■	■	■					
Doperwten en peulen			■	■	■	■	■					
Groen-/Roodlof							■	■	■			
Kardoen				■	■	■	■					
Kervel		■	■	■	■	■	■					
Knoflookteenjes		■	■	■	■	■	■					
Knolselderie		■	■	■	■	■	■					
Knolvenkel			■	■	■	■	■	■				
Komkommer					■	■	■	■				
Koolrabi		■	■	■	■	■	■					
Koolrapen				■	■	■	■	■				
Kropsla		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Mais				■	■	■	■	■	■			
Meloenen				■	■	■	■	■	■			
Mosterd			■	■	■	■	■	■	■	■		
Paksoi							■	■	■			
Paprika			■	■	■	■	■					
Pastinaak			■	■	■	■	■					
Peper			■	■	■	■	■					
Peterselle			■	■	■	■	■	■	■			
Pruksla							■	■	■			
Pompoenen												
Postelein												
Prei		■	■	■	■	■	■	■	■			
Pronk-/stokbonen							■	■	■			
Raapstelen	■	■	■	■	■	■	■					
Rabarber				■	■	■	■	■	■			
Radys	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Ramenas							■	■	■			
Rapen							■	■	■			
Rode kool		■	■	■	■	■	■	■	■			
Rucola		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Savoie kool		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Spruitkool				■	■	■	■	■	■			
Schorseneren												
Snijelderie		■	■	■	■	■	■	■	■			
Snijsla		■	■	■	■	■	■	■	■			
Snijbiet				■	■	■	■	■	■			
Spinazie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Stam-/struikbonen				■	■	■	■	■	■			
Tomaten			■	■	■	■	■	■	■			
Tuinbonen		■	■	■	■	■	■	■	■			
Tuinkers	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Ven herfst/winter	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Ven zomer								■	■	■		
Veldsla								■	■	■		
Witlof												
Witte kool		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Wortelen		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Zuring												

■ zaaien in de kas / achter glas
■ zaaien in de grond

Je eigen pluk kruidenstapeltuin



Maak en kweek je eigen stapeltuin met kruiden!



Wat heb je nodig;

- 5 Potten in verschillende maten
- Potgrond (het liefst zaai en stekgrond)
- Plantjes of zaden van verschillende kruiden, zoals munt, peterselie, basilicum, tijm, oregano, salie, lavendel, en of bieslook.
- Naambordjes.
- Watervaste stiften.
- Plantenspuit.

Gebruik simpele aardewerken of plastic bloempotten. Omdat je een toren gaat maken van verschillende potten op elkaar, zaai of plant je alleen langs de randen van de pot en niet in het midden.

Combinatietips

Combineer deze activiteit met de activiteiten.

Geef je plant een naam of maak van je Bloempot een kunstwerk. Met de gekweekte kruiden uit deze activiteit kun je gemakkelijk als de kruiden volgroeid zijn om te oogsten deze heerlijk verwerken in de kookactiviteiten zoals b.v. een heerlijke saus voor over de pasta. verderop in dit boekje zal ik dit recept uitgewerkt hebben.



Wat ga je doen?

Was de potten goed schoon met water en Geef de pot een naam en/of maak er een mooi kunstwerk van. Als de potten droog zijn dan vul je deze met de potgrond (Zaai en stekgrond). Zet de potten boven op elkaar zodat deze stevig staan en niet kunnen omvallen. Plant of zaai in de kleinste potten tijm en of salie. Dit zijn planten die houden van droge grond en zon. Plant of zaai de plantjes die van koele en meer vochtige grond houden, zoals munt, in de grotere potten. Plant of zaai in de grotere potten alleen langs de rand. In het midden staat namelijk het kleinere potje. Schrijf op het bordje de naam van de plant en steek in de pot. Zo weet je welke zaadje er in welk potje zitten. Zet de toren op de vensterbank op een lichte plek maar niet in de zon. Kijk iedere dag naar de zaadjes of plantjes, geef de plantjes om de paar dagen water met een plantenspuit en zorg dat de aarde vochtig blijft maar niet onder water komt te staan.

Uitleg om te zaaien

Strooi een dun laagje zaden op de potgrond in de kleinste pot. Let op dat de zaadjes niet op elkaar liggen! Begraaf de zaadjes onder 1 cm aarde. (Centimeter). Zaai bij de andere potten alleen langs de rand.

Uitleg voor het planten

Heb je kruidenplantjes? In de kleinste pot maak je een kuiltje. Stop het eerste plantje erin, (Tijm of Sali). Maak het kuiltje weer dicht met aarde en druk de aarde rondom de wortel goed aan. Plant in de andere potten alleen plantjes langs de rand.

2. Tuintje voor het raam.

Inleiding;

Tuinieren is leuk! Het is altijd spannend als het plantje uit het zaadje komt. Soms moet je even geduld hebben maar als je er goed voor zorgt komt er vanzelf een plantje boven, in deze activiteit moet het tuintje voor het raam.

Wat heb je nodig?

- Zaadjes van makkelijk te kweken planten (vraag advies aan de verkoper) en wat je leuk vindt om mee te gaan kweken.
- Planten potten of bakken met gaatjes onderin.
- Potgrond (Zaai en stekgrond).
- Naambordjes.
- Stiften.
- Plastic zakje of plastic folie (doorzichtig).
- Elastiekje voor iedere pot.
- Plantenspuit.

Tip: Vraag aan papa of mama of ze met je mee willen om de zaden en potjes te gaan kopen.

Combineer deze activiteit met de activiteiten.

Geef je plant een naam of maak van je Bloempot een kunstwerk.

Wat ga je doen?

Was de potten goed schoon met water en Geef de pot een naam en/of maak er een mooi kunstwerk van. Als de potten droog zijn dan vul je deze met de potgrond (Zaai en stekgrond). Strooi een dun laagje zaadjes op de aarde en let erop dat de zaadjes niet op elkaar liggen. Begraaf de zaadjes onder 1 cm (centimeter) potgrond. Schrijf op het bordje de naam van de plant en steek in de pot. Zo weet je welke zaadje er in welk potje zitten. Geef de zaadjes water met een plantenspuit. Dek de potten af met plastic folie en doe er een elastiekje omheen zodat de folie goed blijft zitten. Zet de potten binnen op een warme en donkere plek. Geef de zaadjes om de paar dagen water met de plantenspuit. Zorg dat de aarde vochtig blijft maar niet onder water komt te staan. Kijk iedere dag naar de zaadjes. Als er een plantje boven komt haal je het folie eraf en zet je de potten op een lichtere plek, maar niet in de zon.



Dits en dats;

Zaden en wortels van de plant hebben lucht en water nodig. Maar weet jij hoeveel water ze nodig hebben? Als de zaden en de wortels van planten onder water staan, krijgen ze geen lucht, dan groeit er geen plantje uit het zaadje en gaat de plant dood. Als de zaden en plantjes geen water krijgen, gaan ze ook dood. Voel daarom iedere dag of de aarde droog, nat of vochtig is. De aarde moet vochtig zijn. Bij nat hoef je geen water te geven maar bij droog wel. Vooral als de zon veel schijnt, moet je vaak voelen of de aarde water nodig heeft.

Het zou leuk zijn om de resultaten met ons te delen via de mail met evt. foto's.



Geurige pastasaus voor kinderen

Met deze pastasaus heb ik altijd succes. Bij volwassenen, maar vooral ook bij kids. Het gaat erin als "koek"

Wat je nodig hebt voor een grote pan vol (zeker 6 personen):

- 1 ui - 3 teentjes knoflook - 2 stengels bleekselderij - 1 winterwortel
- 500gr rundergehakt - 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 blikken gepelde tomaten (in stukjes)
- 1 pakje passata di pomodoro (naturel of met basilicum)
- 2 handen vol verse basilicum - oregano - versgemalen zwarte peper
- zeezout - olijfolie om in te bakken - Parmezaanskaas



Wat je gaat doen:

Hak de ui en knoflook fijn. Snijd de bleekselderij en winterwortel in stukjes en hak de verse basilicum fijn.

Verwarm wat olijfolie in een grote braadpan en fruit hier de ui en knoflook in. Doe hier het gehakt bij, strooi er wat peper en zout over, wat je vervolgens gaat rullen totdat het vrijwel gaar is. Voeg de bleekselderij en winterwortel toe en bak dit een minuutje of 5 mee. Als laatste gaat het blikje tomatenpuree erbij wat je nog een minuutje mee bakt.

Giet de gepelde tomaten en de passata bij het mengsel en roer dit goed door. Doe hier wat oregano bij en laat daarna een minuut of 10 zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout en roer de verse basilicum erdoor.

Een lekkere pasta hierbij is penne, vergeet niet om wat Parmezaanse kaas erover te strooien.

Eet smakelijk.



Kruidig gehakt

Gebruikt dit kruidige gehakt voor pasta, een pizzabroodje, een tosti of in een wrap. Helemaal multi de functie.

Ingrediënten:

- 4 middelgrote - 2 tenen knoflook - uien - 20g verse Italiaanse kruiden
- 4 middelgrote uien - 4 el milde olijfolie - 1 kg half-om-halfgehakt
- 130 g tomaten-groentepuree in tube.

Bereiden

Zo lukt het altijd!

Vaak met video's en foto's Zie de site;

<https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1194256/kruidig-gehakt>

- in kortere stappen
 - ideaal om mee te koken
1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Ris de naaldjes en blaadjes van de kruiden en snijd fijn.
 2. Verhit de olie in een braad- of hapjespan en bak de ui, knoflook en kruiden met peper en zout 10 min. op laag vuur. Voeg het gehakt, de tomatenpuree, peper en zout toe en bak in 15 min. op middelhoog vuur gaar. Roer regelmatig.

Bereidingstip:

Lekker met volkoren fusili en mozzarella, zoek op de site naar <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1194257/kruidig-gehakt> voor het recept. Of gebruik de saus voor een pizzabroodje en zoek op de site naar <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1194258/kruidig-gehakt> voor het recept.

Bewaartip:

Je kunt het gehaktmengsel 3 dagen afgedekt in de koelkast bewaren. In de vriezer kun je het ca. 3 maanden bewaren.

Voedingswaarde per persoon

- energie 390 kcal
- eiwit 26 g
- koolhydraten 7 g
waarvan suikers 4 g
- vet 28 g
waarvan verzadigd 9 g
- natrium 320 mg
- vezels 2

Eet smakelijk.

Buiten spelen

Bewegen is goed voor de gezondheid. Hoe meer beweging kinderen en jongeren dus krijgen, hoe beter. In coronatijd gaat sporten en bewegen dus anders. Hoe kun je veilig en onbezorgd buitenspelen als er beperkingen gelden? Bij gaan je wat tips geven.



Voordelen van buitenspelen

Kinderen die veel buiten zijn, hebben minder schermtijd en zijn actiever. Buitenspelen bevordert de ontwikkeling van de sociale, cognitieve en motorische vaardigheden. Er is buiten vaak meer ruimte om te bewegen en er zijn veel situaties om te ontdekken. Denk aan bos, parken, toestellen en verschillende ondergronden.

Volgens de [beweegerichtlijnen](#) voor kinderen heeft ieder kind tussen de 4 en 18 jaar elke dag minimaal 60 minuten aan beweging nodig. Voor de jongste doelgroep, kinderen van 0-4 jaar, is er nog geen richtlijn, maar weten we dat veel en gevarieerd bewegen ook voor hen goed is.

Barrières bij buitenspelen

Maar er zijn ook barrières met betrekking tot buitenspelen. Denk bijvoorbeeld aan de weersomstandigheden, twijfels over de veiligheid en toegankelijkheid van speelplaatsen en risicovol spelen. Maar wie niet leert omgaan met alledaagse speel gevaren, zoals uitglijden in de modder of vallen bij het leren skaten, wordt beperkt in de ontwikkeling van motorische vaardigheden.

Hoe stimuleer je als ouder of professional (vakleerkracht, buurtsportcoach) dus toch dat kinderen en jongeren voldoende buitenspelen? Op sociaalmedia worden allerlei creatieve en unieke ideeën verspreid. Kenniscentrum Sport & Bewegen doet een greep uit dit aanbod en deelt inspirerende tips voor 0-4 jaar, 4-12 jaar en 12-18 jaar.

Natuurschilderij maken



Je stimuleert hier het bewegen, de zintuigelijke ontwikkeling en het samenwerken (sociale contacten). verzamel een aantal voorwerpen uit de natuur. Zorg ervoor dat je een aantal meter verderop een groot papier neerlegt. Als je met meerdere kinderen bent; laat je de kinderen 1 voor 1 alle voorwerpen naar het blad brengen en de voorwerpen op het blad laten leggen. Zo maken ze met elkaar een mooi schilderij. Je kunt bij de voorwerpen er ook nog bij schrijven met gekleurde stiften wat het is.

SPEURTOCHT IN DE BUURT MET GEOCACHING!

Op dit moment super populair, en wij snappen wel waarom! Een blokje om wordt extra leuk met deze toffe buitenactiviteit: Geocaching, oftewel schatzoeken! Beleef met het gezin een echte speurtocht vol activiteiten, ook bij jou in de buurt! Je hebt alleen een GPS of telefoon en de app van Geocaching nodig! Ben jij klaar voor deze avontuurlijke speurtocht? Pas op,

Wat is Geocaching?

Dit spel is één groot avontuur! De naam is een combinatie van geografie en cache, ook wel schatzoeken. Dit komt duidelijk in het spel naar voren! Het is namelijk de bedoeling dat jij de verstopte schatten weet op te sporen die door anderen zijn achtergelaten. Via de app van Geocaching of GPS krijg jij de coördinaten en de exacte positie opgestuurd. Maar zo makkelijk is het nog niet, want je weet van tevoren niet in welke vorm de geocaching is verstopt. Is het een

kistje, een regenton of zit het soms in een pvc buis? Dit is een toffe zoektocht voor het hele gezin en je raakt nooit uitgezocht!

Hoe werkt Geocaching?

Als jij na al het speurwerk met de GPS of app deze schat hebt gevonden, dan krijgt jij als beloning voor jouw speurwerk een mooie beloning. Je herkent de schat die deelneemt aan dit spel aan het groene logo van Geocaching. Na het vinden van de schat en de beloning is het jouw beurt om iets achter te laten voor de volgende speurder. Laat wel iets achter waar de vinder ook blij van wordt, zo blijft het spel leuk voor iedereen!

Naast het ruil item dat je als beloning krijgt, is er ook altijd een logboek te vinden. In dit logboek schrijf je jouw teamnaam, de datum en tijd van je bezoek op.

Het leuke aan Geocaching is dat jouw wandeltocht in de buurt nu een heus doel krijgt. En het is bovendien gratis. Als je op een weekenddag meer tijd hebt, kun je ook gezellig met het gezin op speurtocht gaan op nieuwe plaatsen waar jullie nog geen schat hebben gevonden!

Wil jij meer informatie? Neem een kijkje op de website van Geocaching Nederland voor uitlegfilmpjes!

Wat neem je mee?

Voor jouw speurtocht naar de schat kun je het beste wel wat dingen meenemen. Wij hebben alvast een checklist voor jou gemaakt, zo ben je goed voorbereid:

- GPS en/of smartphone met Geocaching app
- Fijne schoenen waar je goed op kunt wandelen
- Kleding waar je goed in kunt bewegen. Wie weet zit de schat wel in een boom of moet je door de modder!
- Een rugtas, om je gevonden beloning in mee te nemen (en wat lekkers voor onderweg)
- Een ruil item voor de volgende speurder
- Een pen om in het logboek te schrijven

Waar zijn leuke plekken te vinden

Over de hele wereld kun jij op zoek gaan naar schatten, dus ook als je op vakantie bent! Maar in deze tijd is in de buurt een betere optie dus hoe fijn zou het zijn om deze periode dicht bij huis te beginnen.

Op deze website kun je jouw woonplaats invullen, dan zul je zien dat er al veel schatten in de buurt verstopt zijn!

Tip: in grotere steden, bij meer toeristische plekken en bij het water of speelgebieden in het bos zijn vaak toffe schatten verstopt. Vul maar eens Almere of Lelystad in, dan zul je zien dat jij je de komende tijd niet hoeft

te vervelen tijdens jouw blokje om! In iedere wijk zijn heel wat schatten te vinden. Dus ook in Heiloo.

Veel plezier!

Enne... we vinden het leuk als je jouw tips/verstopte schatten/ervaringen met ons deelt. Dat kan via mail (bso-ypestein@hotmail.com en/of ook naar denhaag@kidsproof.nl) of via [Instagram@kidsproofdenhaag](https://www.instagram.com/kidsproofdenhaag)

Flessenvoetbal

Wat is er nodig?

- lege, plastic flessen (voor elke speler 1)
- een (voet)bal

Beschrijving

Vul de flessen van de spelers met water. Iedere speler heeft een eigen fles. Speel flessenvoetbal altijd buiten! Hij of zij mag de fles op een plek in het speelveld neerzetten. Als je maar met 2 spelers bent, kun je de flessen het beste tegenover elkaar zetten. Ben je met meerdere spelers dan kun je de flessen in een cirkel of vrij in het speelveld neerzetten.

Tijd voor een potje voetbal!

Spelers proberen de fles van ander met de bal om te trappen. Als een fles omvalt, loopt het water eruit. Dus zet hem snel weer rechtop!

De speler die het langst water in zijn/haar fles overhoudt, heeft gewonnen.

Wat levert het de kinderen op qua ontwikkeling, ontspanning en plezier? Dit waterspel bevat een wedstrijdelement. Zo leren kinderen omgaan met winst en verlies. Het spel vraagt om het uitvoeren van verschillende vaardigheden tegelijk! Je moet je best doen om de fles van iemand anders om te laten vallen, maar je moet tegelijkertijd je eigen fles blijven verdedigen. Durf je in de aanval? Of blijf je vooral verdedigen? Een belangrijk element van dit spel is samenspelen en samenwerken. Wordt er in teamverband gespeeld? Dan moeten kinderen onderling afspraken maken, bijvoorbeeld over wie in de aanval gaat en wie de flessen verdedigt.



Tot slot nog wat leuks om binnen te doen voor als je geen zin hebt om buiten te spelen of omdat het weer niet meewerkt.

Fotoshoot

Wat leuk zou het zijn als je met je kind of kinderen een fotoshoot zou gaan maken, maar vergeet niet dat zij jullie ook op de foto kunnen zetten! Denk hierbij aan in gewone kleding, of themakleding. Denk aan allemaal dezelfde kleuren met heel veel sieraden, verkleed als lego poppetjes of wat dan ook. Natuurlijk kun je ook zelf een bril, snor ogen, oren neus knutselen op een satéstokje zodat je deze voor je gezicht kan houden tijdens de fotoshoot.

Wil je meer weten over foto's maken? Lees dan [deze review](#) dan eens of onze [tips voor een fotoshoot](#).

* Daarnaast kun je ook nog alle foto's van de afgelopen jaren samen terug kijken of maak een fotoboek.

Fotoprops knutselen



Benodigdheden;

- stiften
- Potloden
- Scharen
- stokjes (b.v. lange satéprikkers)
- Plakstift (als je ze dubbelzijdig maakt) anders plakband.

Eventuele leuke extra;

- *glitter*
- *veertjes*
- *pailletten*

Laat de kinderen zelf bepalen of ze willen in kleuren en dus een eigen ontwerp willen maken of dat ze de gekleurde variant willen gebruiken. Laat de kinderen individueel of in groepjes bepalen welke scènes ze willen gaan fotograferen. Hang ook een spiegel op zodat jullie ook zelf kunnen zien wat het resultaat is. Ga dan allemaal een voor een op de foto! en Say

CHeese! Een groepsfoto is ook helemaal leuk. Maak hiervan een leuke collage en je hebt een leuke herinnering aan deze leuke gekke dag.

Heel veel plezier.

Tip: Voor een Hollands thema is de *photobooth Holland* ook heel geschikt.



HEEL VEEL PLEZIER

Wij willen jullie heel veel plezier toewensen met dit activiteitenboekje en hopen jullie weer heel snel te zien zodat wij met jullie weer samen hele leuke activiteiten kunnen maken en of doen. zowel binnen als buiten. Hopelijk tot heel snel,

Heel veel groetjes van Denise, Jolande, Robin, Jeremy en Renate.



