ACTIVITEITENBOEKJE

Leuke herfstactiviteiten voor ouders & nannies



Nanny's

WELKOM IN DIT BOEKJE

De herfst is het perfecte seizoen om samen te vertragen, te ontdekken en vooral veel plezier te maken.

In dit boekje verzamelden we leuke activiteiten voor binnen én buiten, aangevuld met enkele lekkere en gezonde recepten om samen te maken.

Van knutselen met herfstbladeren en pompoenen versieren tot een wandeling in het bos, een gezellige picknick of samen iets lekkers bakken: er is voor elk moment wel iets te vinden.

We hopen dat dit boekje ouders, nannies en kinderen inspireert om samen kleine herfstmomenten te creëren die nog lang blijven hangen.

Veel plezier samen!
Team Nanny's

BINNEN ACTIVITEITEN



APPELSTEMPELEN

Maak vrolijke kunstwerkjes met halve appels als stempels! Kinderen ontdekken hoe een simpele appel een mooi patroon kan vormen.

Stappenplan:

1. Snijd een appel doormidden (volwassene helpt hierbij).
2. Doop de platte kant in verf.
3. Druk de appel op papier om afdrukken te maken.



Leuk weetje:

De zaden in het midden van een appel vormen een patroontje.



NATUURSCHILDERIJ

Kinderen maken een kunstwerk met wat de natuur biedt: bladeren, bloemen, steentjes en takjes. Laat hun creativiteit de vrije loop op een stuk karton of een papier.

Stappenplan:

1. Verzamel bladeren, takjes, bloemen en steentjes.
2. Leg ze op een stuk karton of blad papier in een mooi patroon.
3. Plak ze vast met plakband of lijm.

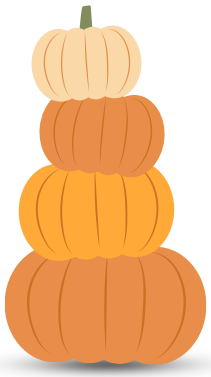
Leuk weetje:

Sommige bloemen veranderen van kleur als ze drogen.



POMPOEN VERSIEREN

Geef pompoenen een vrolijk gezicht of herfstlook met natuurlijke materialen.



Stappenplan:

1. Maak de pompoen schoon en droog.
2. Versier met verf, oogjes, linten, bladeren of stiften.
3. Zet hem op een mooie plek als herfstdecoratie.

Leuk weetje:

Pompoenen kunnen maanden goed blijven als je ze droog bewaart.



HERFSTLANTARENS

Maak warme lichtjes met bladeren en glazen potjes.

Stappenplan:

1. Verzamel mooie herfstbladeren.
2. Plak ze met lijm op een glazen potje.
3. Zet er een (veilig) theelichtje in.



Leuk weetje:

Het warme licht van een lantaarn maakt donkere dagen extra gezellig.



VERHALEN

Lees of verzin samen een verhaal over een eekhoorn, kabouter of herfstavontuur.

Stappenplan:

1. Ga in een kring zitten.
2. Lees een kort herfstverhaal of verzin samen een nieuw.
3. Laat kinderen vertellen wat ze het leukste stuk vonden.

Leuk weetje:

Verhalen versterken fantasie en empathie bij kinderen.



HERFSTSLINGER

Breng de natuur naar binnen met een kleurrijke slinger van bladeren.

Stappenplan:

1. Verzamel verschillende bladeren.
2. Prik er voorzichtig gaatjes in of gebruik wasknijpertjes.
3. Rijg ze aan een touw en hang de slinger voor het raam.

Leuk weetje:
Gedroogde bladeren blijven wekenlang mooi van kleur.



BLADEREN KRASSEN

Een leuke ontdekking voor kleine kunstenaars!

Stappenplan:

1. Leg bladeren met duidelijke nerven onder een vel papier.
2. Tape het papier vast zodat het niet verschuift.
3. Kleur erover met wasco of krijt.
4. De nerven zullen verschijnen!

Leuk weetje:

De nerven van bladeren vervoeren water en voeding, net als aderen bij mensen.



VINGERVERVEN

Laat kinderen met herfstkleuren hun eigen bomen of blaadjes maken.

Stappenplan:

1. Gebruik verf in rood, geel, oranje en bruin.
2. Laat kinderen met hun vingers bladeren stempelen.
3. Maak samen een groot herfstbos op papier.

Leuk weetje:

In de herfst verdwijnen groene bladkleuren en worden andere kleuren zichtbaar.



BUITEN ACTIVITEITEN



PICKNICKEN

Picknicken met warme chocolademelk. Geniet samen buiten van een gezellige herfstpicknick met dekens, chocolademelk en wat lekkers.

Stappenplan:

1. Neem een thermos met warme chocolademelk en wat koekjes of fruit mee.
2. Zoek een beschut plekje met uitzicht op de natuur.
3. Drink, praat en kijk samen naar de herfstkleuren om je heen.

Leuk weetje:

Cacao komt van de cacaoboon, die groeit aan bomen in warme landen!



ZOEKTOCHT

Ga op ontdekking in het bos en zoek zoveel mogelijk verschillende paddenstoelen.

Stappenplan:

1. Neem een lijstje of kaart mee met paddenstoelen die je kunt herkennen.
2. Loop rustig door het bos en kijk goed op boomstronken en tussen bladeren.
3. Maak foto's in plaats van plukken — zo blijft de natuur mooi!

Leuk weetje:

Paddenstoelen zijn de vruchten van schimmels die onder de grond leven, een beetje zoals appels aan bomen!



BOOMSTAMKUNST

Maak natuurlijke kunstwerken op boomstronken of stenen.

Stappenplan:

1. Verzamel bladeren met verschillende vormen.
2. Leg ze in patronen op een boomstam of op de grond.
3. Maak een foto als herinnering aan je natuurkunstwerk.

Leuk weetje:

Herfstbladeren kunnen wel vijf verschillende kleuren in één blad hebben!



HERFSTGEUREN

Gebruik je neus om de herfst te verkennen.

Stappenplan:

1. Verzamel dennennaalden, aarde, mos en bladeren.
2. Laat de kinderen eraan ruiken en de geur beschrijven.
3. Bespreek wat ze lekker of bijzonder vinden ruiken.

Leuk weetje:

Geur is ons sterkste zintuig voor herinneringen.



BLADEREN GOOIEN

Een speels natuurspel voor jonge kinderen.

Stappenplan:

1. Ieder kind krijgt een blad.
2. Tel af en gooi de bladeren tegelijk omhoog.
3. Kijk welk blad het langst in de lucht blijft zweven.

Leuk weetje:

De vorm en grootte van het blad bepalen hoe lang het kan zweven.



VERZAMELWANDELING

Een heerlijke manier om actief en nieuwsgierig de natuur te beleven.

Stappenplan:

1. Ga wandelen in het bos of park.
2. Verzamel dennenappels, kastanjes, eikels en mooie bladeren.
3. Bewaar je vondsten in een mand of tas om later te gebruiken om te knutselen.

Leuk weetje:

Eekhoorns verzamelen noten en kastanjes om ze in de winter terug te vinden, al vergeten ze er vaak een paar.



DIERSPOREN

Een spannend speuravontuur in het bos of park!

Stappenplan:

1. Kijk goed op de grond naar pootafdrukken, keutels of andere sporen.
2. Gebruik eventueel een vergrootglas of maak foto's.
3. Probeer te raden van welk dier het spoor is.

Leuk weetje:

In zachte modder kun je vaak de sporen van vogels, egels of konijnen vinden!



GEZONDE RECEPTEN



HAVERMOUTKOEKJES

Ingrediënten:

- 2el kokosolie
- 2 eieren
- 150g havermout
- 1tl bakpoeder
- 50g speltmeel
- 3el honig
- 1tl kaneel
- 40g ongebrande pecannoten
- 40g ongebrande hazelnoten
- 75g rozijnen

Stappenplan:

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Smelt de kokosolie op een laag vuur in een steelpan.
3. Klop de eieren los. Meng de havermout, bakpoeder, het speltmeel en een mespunt zout in een kom. Voeg de gesmolten kokosolie, honing, kaneel en de losgeklopte eieren toe.
4. Hak de noten grof en voeg samen met de rozijnen toe aan het mengsel. Maak er met natte handen de koekjes van met een doorsnede van 8-10 cm.
5. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Bak de koekjes in het midden van de oven in ca. 15 min. goudbruin en gaar. Neem uit de oven en laat helemaal afkoelen.



APPELCRUMBLE

Ingrediënten:

- 1 grote appel
- 20g rozijnen
- 1tl citroensap
- 2tl kaneel
- 30g havermout
- 15ml honing
- 10ml kokosolie

Stappenplan:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Week de rozijnen 10 minuten in warm water.
3. Snijd de appel in kleine blokjes. Meng deze met het citroensap en de kruiden in een kom.
4. Giet de rozijnen af en meng deze door de appel.
5. Kneed de havermout, kokosolie en honing samen tot het een geheel is.
6. Verdeel het appelmengsel over ovenbestendige bakjes.
7. Verdeel hier de havermout crumble overheen.
8. Zet de voor 20 minuten in de oven



FRUITIGE YOGHURT

Ingrediënten:

- 1 kopje gewone Griekse yoghurt
- 1/2 banaan, in plakjes
- 1/2 kop gemengde bessen
- 1/4 kop granola

Stappenplan:

1. Plaats eerst een laag yoghurt in een potje.
2. Vervolgens leg je fruit en een laag muesli in het potje.
3. Herhaal de lagen tot het potje vol zit.

Weetje: Griekse yoghurt is rijk aan eiwitten en calcium voor sterke botten en spieren.



ZOETE AARDAPPELFRIETJES

Ingrediënten:

- 2 zoete aardappelen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1/4 theelepel zout

Stappenplan:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in reepjes.
3. Besprenkel met olijfolie, paprikapoeder en zout.
4. Bak 25 tot 30 minuten en draai ze halverwege om.



POMPOENSOEP

Ingrediënten:

- 2 middelgrote uien
- 1 rode paprika
- 200g wortelen
- 1kg pompoen
- 1l kokend water
- 4el olijfolie

Stappenplan:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de uien in kwarten. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de steelaanzet en snijd in blokjes.
3. Schil de wortelen en snijd in stukjes. Halveer de pompoen en verwijder de zaden en draderige binnenkant met een lepel. Laat de schil zitten. Snijd het vruchtvlees in stukken.
4. Verdeel de gesneden groenten over een met bakpapier beklede bakplaat en meng met de olie. Rooster ca. 20 min. in het midden van de oven.
5. Doe de geroosterde groenten in een soeppan. Voeg het water toe en pureer alles glad met de staafmixer.
6. Breng de soep op smaak met peper en zout.

