

Gastouderbureau



Madeleintje

Gastouderbureau Madeleintje - inspiratie editie

.....

# Samen maken we het fijn!

Inspiratieboekje voor de kinderen, ouders en gastouders



Om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan heeft de overheid nieuwe richtlijnen afgegeven. Scholen en de kinderopvang zijn gesloten behalve voor kinderen die een papa en mama hebben die een cruciaal beroep uitoefenen.

In dit inspiratieboekje inspireren we je met tips over wat je wel met je kinderen en/of gastkinderen kunt doen en hoe je het thuis extra gezellig kunt maken.

We wensen jullie ondanks de onzeker tijd toch heel veel speel plezier.



## Let's play music

Potten, pannen, deksels, doosjes... Laat je kindje en/of gastkindje zien hoe je geluid kan maken door met je handen op pannen, potten en/ of bakjes te slaan, je kan ook een houten spatel gebruiken. Je kan lekker samen *jammen* en/of je kindje/ gastkindje de sterren van de hemel laten drummen. Pak er zelf gerust een ander instrument bij of zing gezellig mee. Je kindje/ gastkindje ontdekt zo dat zijn/haar bewegingen geluid kunnen maken. Laat ook eens zien en horen dat grote pannen een ander geluid maken dan kleine bakjes: wauw, dat is (te) gek!

Naast dat deze activiteit heel leuk, gezellig en heel veel plezier brengt is het ook heel goed voor oorzaak en gevolg, fijne motoriek, oog-handcoördinatie en ritmegevoel.



## Grabbel pot

Maak samen met de kinderen een grote pot vol met activiteiten. Ieder mag zelf allerlei doe-dingen op een papiertje zetten. Wanneer je kind zich verveelt trek je met zijn allen een papiertje uit de pot. Kinderen verzinnen de leukste en vooral onverwachte activiteiten. Heb je zelf wat inspiratie nodig? Denk vooral dat het kleine juist groot is. Begin met een lijst van alle favoriete activiteiten en verdeel ze onder in categorieën. Denk daarbij aan knutsels of knutselmaterialen, gerechten, sport & spel, buitenactiviteiten, klusjes en tekenopdrachten. Als alle categorieën een eigen kleur hebben, dan kun je een buitenactiviteit laten trekken als de zon schijnt, maar ook een knutselactiviteit als het pijpenstelen regent.





## Speurtocht in huis

Een speurtocht kan ook binnen. Je legt briefjes op verschillende plekken in huis. Op elk briefje staat een leuke activiteit die ze moeten doen en de plek waar het volgende briefje ligt. Bijvoorbeeld: Geef mama een knuffel & zoek nu ergens onder de bank of spring 5 keer in de lucht & wat ligt er op het keukenkastje? Probeer aan het eind iets te geven waar je kind blij mee is. Dit kan bijvoorbeeld zijn: een lekkere en gezonde lunch. Dan heeft je kind het gevoel echt iets te hebben gehaald! Het gaat hier vooral om dat ze lekker bezig zijn en tegelijkertijd in beweging zijn, zonder dat ze het echt door hebben.





## Kijkdoos maken

Blader samen met je kind/ gastkind door oude tijdschriften, op zoek naar plaatjes die hij of zij mooi vindt. Denk hierbij aan thema's zoals de Disney prinsessen, Dino's, Treinen, Poesjes, Piraten, Ufo's, Poppen.

Knip de gevonden plaatjes uit en plak ze op het A2 karton.

Knip de opgeplakte plaatjes uit, maar hou aan de onderkant van het plaatje een extra vouw randje karton, zodat het plaatje straks rechtop kan staan.

Zoek ook mooie plaatjes uit, om op de binnenkant van de schoenendoos te plakken als zijnde de omgeving.

Wat extra leuk is om foto's te gebruiken waar je kind/gastkind opstaat. Knip samen met hem of haar uit de foto's en plak deze ook op het A2 karton.

Als jullie genoeg figuurtjes hebt verzameld, kun je beginnen aan het "echte" werk.

Snijd aan de voorkant van de schoenendoos een opening.

Laat de onderkant van het "deurtje" wel vastzitten aan de doos, zodat het ook weer dicht kan.

Snijd uit de deksel een groot rechthoek.

Laat je kind/ gastkind vervolgens kiezen welke kleur doorschijnend papier hij of zij het mooiste vindt.

Leg de deksel ondersteboven en beplak deze ruim langs de randen van de open rechthoek, met het gekozen doorschijnende papier.

Beplak de schoenendoos met cadeau papier wat bij het thema past of wat jouw kindje/gastkindje mooi vindt.

Het deurtje kunnen jullie eventueel beplakken in dezelfde kleur als de binnenkant.

Verder kunnen jullie de buitenkant van de inmiddels beplakte schoenendoos versieren met de cadeau linten, strikken, veertjes, stickers van jullie thema.

Je kunt het zo gek niet bedenken, als je kind/ gastkind het maar mooi vindt.

Vouw nu de vouw randjes netjes naar achteren en strijk ze in met lijm.

Laat je kleuter zelf bepalen waar en hoe hij of zij de figuurtjes neer wil zetten.

De binnenkant kunnen jullie nog mooier maken door deze bijv. ook te versieren met de stickers of strikken.





## Zelf klei maken

- 100 gram bloem
- 70 gram zout
- 2 eetl citroensap
- 125 ml water (LET OP: voeg eventuele kleurstoffen toe aan het water, zodat je geen plakkerige klei krijgt)
- 1 eetl olie
- 2 eetl voedselkleurstof (optioneel)

Doe alle ingrediënten in een steelpan en zet het op het vuur. Roer het door elkaar. (Let op: je vraagt je nu vast af hoe dit ooit vaste klei moet worden. Geen nood, het gebeurt echt!



Blijf roeren met een houten lepel totdat het goedje een bal vormt. Je zult zien dat de klei steeds minder glanzend wordt, en droog wordt. Snel werken, anders brandt de klei aan!



Leg de klei op een glad oppervlak (aanrecht of tafel) en kneed het een paar keer goed door (pas op: heet!). Nu is de klei klaar om te gebruiken! Bewaar de klei in een goed afsluitbare bak of zak.



*Tip: houd je niet (zoals ik) van roeren in een pannetje, of wil je de klei in de klas maken? Gebruik water uit de waterkoker, dat werkt ook!*

De citroensap die in de klei gaat, is om hem zo lang mogelijk houdbaar te maken. Je kunt ook naar de drogisterij gaan voor 'aluin'. Dit verlengt de houdbaarheid, maar als je de klei een maand wilt bewaren, is citroensap prima. De olie die in dit recept genoemd wordt is voor de elasticiteit. Je kunt gewoon zonnebloemolie gebruiken, maar babyolie geeft een speciale geur, wat voor een extra geur ervaring zorgt.



## Slijm maken

- Doorzichtige knutsellijm (ongeveer 65 ml per portie slijm)
- Lenzenvloeistof (let op: hier moet borax in zitten, dit zorgt ervoor dat het slijm bij elkaar blijft)
- Scheerschuim (de goedkoopste variant is prima, zolang het maar geen scheergel is)
- Eventueel (voedsel) kleurstof als je het een leuk kleurtje wil geven
- Eventueel glitters
- Een grote kom of bak
- Een spatel

*Het scheerschuim zorgt er voor dat het fluffig wordt en de lenzenvloeistof zorgt ervoor dat het dik wordt.*





**Stap 1:** Spuit de gewenste hoeveelheid lijm in de kom, houd ongeveer 65 ml per portie aan, en voeg daar de kleurstof aan toe. Begin met een klein beetje kleurstof, want een paar druppels kunnen al groots effect hebben, en voeg wat meer kleurstof toe als je een donkerdere kleur wil. Roer de kleurstof goed door de lijm, tot het de gewenste kleur heeft. Voeg vervolgens eventueel de glitters toe.

**Stap 2:** Voeg vervolgens een flinke laag scheerschuim toe. Hoeveel precies is afhankelijk van de hoeveelheid lijm die je hebt gebruikt. Maar ook hier is het een kwestie van proberen en kijken wat je zelf een mooie dikte. Roer vervolgens alles goed door zodat de lijm, de kleurstof en het scheerschuim goed met elkaar gemengd zijn.

**Stap 3:** Nu komt het leukste gedeelte: voeg de lenzenvloeistof toe. Hiervoor heb je slechts 1,5 á 2 eetlepels nodig, maar ook dit is weer afhankelijk van de hoeveelheden lijm en scheerschuim die je hiervoor hebt gebruikt. Je kunt altijd nog wat extra toevoegen als je de substantie nog niet dik genoeg vindt.

**Stap 4:** Roer nu voorzichtig door en je zal merken dat het slijm al gauw een samenhangende bal wordt. Is dat nog niet het geval? Voeg dan nog een paar druppels lenzenvloeistof toe, tot dit wel gebeurt.

### **Kneden maar!**

Nu kun je de substantie even goed doorkneden met je handen. In eerste instantie zal dit nog erg plakkerig zijn, maar na een paar minuten kneden zal het een vaste slijmbal zijn.

**Tip:** het slijm is in een afgesloten potje ongeveer drie tot vier weken houdbaar. Maar let er wel op dat je kind of huisdier er niet van eet én dat hij of zij de handen wast na het spelen.



# Super toffe stoepkrijt spelletjes





# “Ik vind je lief “ knutsel ideeën





## Sokken paren

Maak een bergje van de sokken die net uit de was komen en laat je kind steeds 2 dezelfde pakken. Je kunt het nog nét een tikkeltje lastiger maken door er ook knopen, lintjes en andere spullen tussen te leggen waar je er 2 van hebt.

Zijn de sokken opgerold? Tijd voor het volgende level! Dit spelletje gaat om het oefenen van de behendigheid en het evenwicht van je kind. Oh, en je hebt er wat fantasie voor nodig, maar welke peuter heeft dat niet?

Dit heb je nodig:

- Zo veel mogelijk opgerolde sokken
- Een knuffel

Zo speel je het:

Het spel begint met het loslaten van de monsters: geef je kind een mandje met opgerolde sokken en laat hem de bolletjes door de kamer verspreiden. Gooi dan de knuffel in het midden en geef je kind de opdracht om de knuffel te redden zonder de sokmonsters aan te raken. Gelukt? Maak de reddingsoperatie dan steeds iets moeilijker: hinkelend, achteruitlopend, of springend als een kangoeroe.





## Varieer met speelgoed

Heeft jouw kindje/ gastkindjes veel speelgoed maar verveelt hij/zij zich toch? Verdeel het speelgoed in meerdere bakken, en haal elke dag een andere bak tevoorschijn. Hierdoor ontdekt je kind elke dag weer iets nieuws, en is het aanbod overzichtelijk.

Heb je een vriendin, zus, buurvrouw of collega gastouder met kinderen van dezelfde leeftijd? Wissel eens een weekendje een bak speelgoed uit! Want iets dat nieuw is of van een ander, is altijd leuker! Zorg wel in deze tijd voor extra hygiëne. Maak voor de uitwisseling het speelgoed eerst goed schoon.





## Recepten

Samen koken met de kinderen wordt niet zo snel gedaan want je moet er wat meer tijd voor uittrekken en natuurlijk is de kans groot dat er wat meer op te ruimen valt. Maar kinderen vinden het geweldig om te helpen met koken en bakken. Nu je misschien meer de tijd hebt is dat een ideaal moment om kinderen te laten helpen in de keuken.

Ieder kind kan wel iets doen in de keuken. Van simpel roeren tot het (bijna) helemaal zelf iets lekkers maken en alles ertussen.

Van al dat hakken, snijden, afwegen, bakken en koken krijgen kinderen meer zelfvertrouwen. Dit is heel goed voor de motoriek. Zorg wel dat je goed met op de veiligheid. Samen koken draagt ook positief bij aan het ontwikkelen van een gezond eetgedrag. Kinderen die hebben meegeholpen met koken of bakken gaan ook vaak sneller proeven.

Vooraf is het heel leuk, gezellig en lekker.

Heel veel kook en bakplezier en natuurlijk eet smakelijk!



## Kaaslollies

Wat heb je nodig:

- geraspte kaas
- satéprikkers of houten stokjes
- oven

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Rasp de kaas met de hand. Verdeel de satéprikkers over een met bakpapier beklede bakplaat. Maak hoopjes van de kaas rondom de bovenkant van de prikkers. Bak de kaas in circa 10 minuten krokant. Haal de kaas uit de oven en laat in circa 5 minuten hard worden.



## Pompoenfrietjes

Heb je wel trek in frietjes, maar wil je liever een gezonde variant maken? Dan is friet van pompoen een hele goede keuze. Pompoen zit namelijk vol caroteen en andere vitaminen en mineralen. En in plaats van uit de frituur, komen deze gezonde frietjes uit de oven! Met dit recept kun je zelf gezonde pompoenfrietjes maken.

Je kunt de pompoenfriet ook in de Airfryer klaarmaken. Verwarm de airfryer dan op 180 graden voor en bak de frietjes in totaal 20 minuten. Schud de frieten na 10 minuten even om en laat nog 10 minuten bakken. Yum!

Wat heb je nodig voor 4 personen?

- 2 kleine pompoen
- 2 eetlepel olijfolie
- peper en zout
- 2 theelepel komijnpoeder
- 2 theelepel paprikapoeder
- snuf cayennepeper

Verwarm de oven voor op 200 graden

1. Was de pompoen. Snijd de pompoen (met schil en al) in dunne plakken en dan in frieten. Hoe dunner, hoe knapperig!
2. Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg de frietjes hierop. Besprenkel de frietjes met olijfolie, het zout, de peper en de rest van de kruiden en hussel lekker door.
3. Bak in ongeveer 30-40 minuten tot ze lekker knapperig zijn.
4. Dit recept kan je ook gebruiken voor zoete aardappels. Dit is ook heel lekker!



## Bastogne truffels

Wat heb je nodig?

- 1 pak bastogne koeken (260 gram)
- 1 pakje monchou (100 gram)
- 400 gram witte chocolade
- 2 eetlepels koekkrumels ( bastogne krumels)

Begin met het fijnmalen van de bastogne. Dit gaat heel gemakkelijk in een keukenmachine. Geen keukenmachine? Wij doen ook heel vaak de bastognekoeken in een stevige schone diepvries zak. Daarna laten we de kinderen met een pollepel erop slaan of zelfs ( wel met een extra zak over de zak doen) erop springen en gek doen. Dit is veel leuker en veiliger dan een keukenmachine. Wat ook werkt is de koeken in een hoge pan doen en dan klein maken met een stampotstamper.



Als je bastogne helemaal fijn is doe je de monchou er door. Meng alles goed door totdat het een geheel is. Doe nu 50 gram grof geraspte chocolade door dit door het mengsel.



Draai er nu 16 gelijke balletjes van. Zet de balletjes minimaal een uur in de koelkast. Als de balletjes koud zijn dan hard de chocolade straks beter uit om het balletje. Wij hebben ze even een kwartiertje in de vriezer gedaan, dat is net wat sneller.



Smelt ondertussen de chocolade au bain marie. Haal de balletjes uit de vriezer/koelkast en haal ze een voor een door de chocolade en leg ze op bakpapier. Voordat de chocolade hard is strooi je er wat koekkruiden overheen. Laat ze nu goed uitharden. Als de chocolade uitgehard is kan je lelijke randjes eventueel wegsnijden of breken. Bewaar de bastogne truffels die je niet direct opeet tot maximaal 4-5 dagen in de koelkast. Wees gewaarschuwd, ze zijn super lekker!







## Wafels basis recept

- 250 gr bloem
- 1 ½ el bakpoeder
- 2 eidooiers
- 30 gr suiker (eventueel meer, naar smaak)
- 1 tl vanille extract ( is te vinden in de supermarkt bij de bakafdeling)
- ½ tl zout
- 250 ml karnemelk of melk (eventueel kun je tot 125 ml extra karnemelk of melk toevoegen, het beslag wordt dan dunner en de wafels daardoor wat zachter)
- 50 gr boter, gesmolten
- 2 eiwitten
- boter of bakspray, om in te vetten
- poedersuiker, om te bestuiven

Doe de bloem, het bakpoeder, de eidooiers, suiker, het vanille-extract, zout en de karnemelk in een kom en klop dit door elkaar tot een glad beslag. Voeg de gesmolten boter toe en meng dit er doorheen.

Klop in een andere (vetvrije) kom de eiwitten op tot zachte pieken. Klop de eiwitten vooral niet te ver door. Spatel de helft van de opgeklopte eiwitten door het beslag. Doe dit voorzichtig en probeer daarbij de luchtigheid zoveel mogelijk te behouden. Voeg als het goed gemengd is de rest van de eiwitten toe en spatel ook die erdoor.

Verwarm een wafelijzer voor, op middelmatige warmte, en vet het in met wat boter of bakspray. Schep met een ijslepel het wafelbeslag in het ijzer en bak de wafels in 4 tot 6 minuten goudbruin en knapperig.

Bestrooi de wafels flink met poedersuiker en serveer ze warm



## Wentelteefjes

Wat heb je nodig:

- 4 sneetjes brood
- 1 ei
- 200 ml melk
- snuf kaneel
- 1 zakje vanillesuiker
- Suiker om te bestrooien
- boter of margarine
- Koekenpan

Hoe maak je wentelteefjes?

- Klop de eieren los met de melk in een diep bord. Voeg een snuf kaneel toe en de vanillesuiker.
- Klop nog een keer goed door met een vork of garde.
- Leg een sneetje brood er ca. 20 seconden in en draai hem daarna om en doop ook de andere zijde in het eiermengsel.
- Verhit ondertussen wat boter of margarine in een pan en leg hier het sneetje brood in.
- Bak aan de onderkant goudbruin, draai om en bak ook de andere zijde bruin.
- Herhaal dit ook met de rest.



Bestrooi de wentelteefjes voor het serveren nog lichtjes met wat suiker.

Tip: gebruik liever geen vers brood, dit scheurt makkelijk en is bovendien zonde.



## LOEMPIA'S IN FILODEEG

Loempia's in filodeeg zijn ideaal omdat je ze lekker knapperig in de oven kunt maken, je hebt geen frituur nodig. Het leuke aan zelf loempia's maken is dat je de vulling kunt aanpassen naar jullie smaak – altijd handig met kinderen! Dit recept is een lekker basisrecept voor loempia's uit de oven. De kinderen kunnen goed helpen met rollen.

## INGREDIËNTEN

- 4 vellen filodeeg
- 50 g rijstvermicelli
- 50 g kipfilet
- 50 g wortel
- 25 g doperwten uit de vriezer
- 2 plakjes ham
- zout en peper
- zonnebloemolie
- 2 el zoete chilisaus
- 2 el ketjap manis

1. Laat de filodeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Schrap de wortel en snijd in kleine blokjes. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Snijd de ham klein.
3. Breng een pannetje water aan de kook. Kook eerst de wortel 2 minuten. Voeg dan de rijstvermicelli, doperwten en kipfilet toe. Kook 3 minuten en giet af. Schep de ham erdoor en breng op smaak met peper en zout.
4. Leg vervolgens een vel filodeeg op een plank. Leg in het midden van het vel een rechthoekig hoopje vulling. Sla de boven- en onderkant van het deeg eroverheen. Vouw en rol dan vanaf de zijkant een loempia. Bestrijk de rand om dicht te plakken met wat zonnebloemolie en smeer dan rondom ook licht wat olie.
5. Leg de 4 loempia's op bakpapier in de oven en bak in 15 minuten lekker knapperig. Maak intussen nog een lekker dipsausje door 2 eetlepels zoete (!) chilisaus en 2 eetlepels ketjap manis door elkaar te roeren.







## Italiaanse Orzo met gehakt

- 1 Knoflookteen ( wij doen het vaak met vers gemalen knoflook in een potje)
- 1 Sjalot
- 400 g Groentemix van bijvoorbeeld paprika, prei, gele wortel en courgette. Complete spaghetti groente pakket is ook heel lekker.
- 1 kuipje of blikje tomatenpuree
- 170 g Orzo ( wij hebben oro alleen nog kunnen vinden bij de Jumbo)
- 200 g Half-om-halfgehakt
- 10 g Vers basilicum
- 50 g Geraspte parmigiano reggiano
- 500 ml groentebouillon
- 1 el roomboter
- 1 el Olijfolie
- Peper en zout

Bereid de bouillon in een pan

Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de sjalot. Verhit de roomboter in een grote koekenpan met hoge rand en fruit de knoflook en sjalot 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de groentemix toe en bak 2 minuten.



Voeg de tomatenpuree toe aan de pan en bak 1 minuut.

Voeg de orzo toe en roer door. Schenk de bouillon over de orzo, meng goed en kook de orzo, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en voeg het gehakt toe. Bak het gehakt in 4 – 6 minuten los.



Ris ondertussen de basilicumblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.



Voeg vlak voor serveren het gehakt (inclusief bakvet) toe aan de orzo. Voeg de helft van de parmigiano reggiano en de helft van het basilicum toe aan de orzo, roer door en breng op smaak met peper en zout.



Verdeel de orzo over de borden en garneer met de overige parmigiano reggiano en het overige basilicum.



## Appelmoes

- 750 gram appels, bijv. Elstar, Jonagold, Cox Orange
  - ½ theelepel kaneel
1. Schil de appels, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd appelpartten in stukken.
  2. Doe de stukken appel in een pan en voeg 4 eetlepels water toe.
  3. Breng de appels met een deksel op de pan aan de kook. Kook de appels, afhankelijk van de soort in 5 - 10 minuten zacht en gaar.
  4. Neem de pan van het vuur en roer met een lepel de stukken appel wat kleiner of pureer de appels met een staafmixer tot een gladde appelmoes.
  5. Laat de appelmoes afkoelen en maak het op smaak met wat kaneel.

Gebruik voor een frisse smaak Goudrenetten.

Appelcompote is appelmoes met stukjes appel.

Vervang de kaneel door citroensap of geraspte citroenschil.

Bewaar appelmoes afgedekt maximaal 1 week in de koelkast.

Vries appelmoes in en bewaar het maximaal 3 maanden.





## Gezonde bananen muffins

Deze lekkere bananen muffins met rozijnen zijn zo gezond, dat je ze zelfs als ontbijtmuffin kunt eten! Zuivelvrij, suikervrij (van geraffineerde suikers) en glutenvrij – en ook nog eens superlekker. Perfect dus voor kinderen met een allergie. Dit recept is niet alleen voor kinderen heel handig, maar ook voor ouders die wel van zoet houden maar niet te veel willen snoepen. Want een gezonde, lekkere snack slaat toch niemand af?

- 3 bananen, goed rijp
- 75 g dadels in stukjes
- 3 eieren
- 150 g amandelmeel
- 2,5 tl bakpoeder
- snufje zout
- handje rozijnen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Zet een muffinvorm klaar, ingevet of met 8 cupcake vormpjes erin.
2. Pureer de bananen met de dadels met een staafmixer. Klop met een garde de eieren erdoor.
3. Roer het amandelmeel, bakmeel en een snufje zout erdoor. Schep dan de rozijnen voorzichtig door het beslag heen.
4. Vul de cupcake bakjes met het beslag. Het geheel rijst nog iets in de oven maar minder dan gewone cupcakes.
5. Bak in 25-30 minuten gaar. Prik een satéprikker in de muffins om te zien of ze gaar zijn (dan komt de prikker er schoon uit).





## Libanees platbrood pizza

Libanees platbrood pizza, een smakelijke variant op de originele pizza. In plaats van een bodem van deeg wordt er nu Libanees platbrood gebruikt. Dit is dunner dan deeg en bevat ook een stuk minder calorieën en echt heel erg lekker! Het is erg gemakkelijk om op deze manier een eigen pizza te maken. Je belegt het platbrood met de onderstaande ingrediënten. Je stopt het vervolgens 10 minuten in de oven en je hebt een heerlijke zelfgemaakte pizza! De pizza bevat ongeveer de helft minder calorieën dan een kant-en-klare pizza in de winkel.

Per pizza:

- 1 Libanees platbrood wit
- 1 ½ eetlepel pomodori saus of tomatenoree
- 30 gram geraspte oude kaas 48+, andere soorten kaas is ook heel lekker. Geraspte kaas werkt het fijnste.
- 40 gram mozzarella
- 2 champignons (groot)
- ½ zoete punt paprika
- 50 gram tomaat
- 10 gram rucola
- 25 gram parmaham

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Besmeer het brood in met de pomodoro of tomatenpuree. Wat wij ook vaak doen is de tomatenpuree mengen met een beetje knoflook.
3. Verdeel daarover de oude kaas of andere lekkere kaas
4. Snijd de champignons, tomaat en mozzarella in plakjes en paprika in reepjes.
5. Verdeel dit over het brood en doe het in de oven voor 10 minuten.
6. Was ondertussen de rucola onder de kraan
7. Haal het uit de oven en maak het geheel af met de parmaham en rucola.

Met dit recept kan eigenlijk heel veel soorten groente gebruikt worden. Voor de kinderen gebruiken wij ook vaak annanas voor op de pizza. De kinderen vinden het ook helemaal geweldig om een eigen pizza te beleggen met wat ze lekker vinden.





## Extra tips in een notendop

1. Kun je niet naar opa & oma? Vraag je kinderen om ze een leuke brief te schrijven. Juist nu is de liefde en “samenzijn” op afstand heel belangrijk!

2. Meerdere providers laten klanten een maand lang gratis kijken naar Film1, waarop de hele dag speelfilms worden gedraaid. Bij KPN en Vodafone Ziggo loopt de actie tot 13 april.

Ziggo maakt ook de films van Film1 On Demand beschikbaar voor klanten met een Mediabox. Die films zijn te vinden in het On Demand-menu onder 'Aanbieders'.

Ook worden bij Ziggo op kanaal 13 extra programma's uitgezonden voor kinderen.

3. De gesloten scholen is voor de NPO aanleiding om een educatief jeugdprogramma te maken dat elke middag live op NPO Zapp wordt uitgezonden. “Het programma dient als nationale huiskamer waar kinderen hun vragen kunnen stellen”, meldt de NPO.

De NPO haakt in op de corona maatregelen van het kabinet door veel aandacht te besteden aan het jeugdaanbod op televisie.

“Voor de kinderen brengen we programma's via Zappelin (0-6 jaar) en Zapp (6-12 jaar). Voor jongeren is er NPO3.nl en zijn er diverse NPO 3-programma's te vinden op de sociale media.”

Schoolgaande kinderen kunnen daarnaast terecht op Schooltv, waarvan het aanbod volledig online staat.

4. **MAAK EEN WEEKKALENDER:** Opeens hebben de kinderen vrij, dit kan best veel onrust opleveren. Hebben we nu vakantie? Wat gaan we doen? Hoe kunnen we ons vermaken? Wanneer moet ik huiswerk maken? ( voor de schoolgaande kinderen) Maak samen met de kinderen een planning voor de komende week en hang deze bijvoorbeeld op de koelkast.

5. Samen een bordspel spelen is heel leuk. Met zn allen aan tafel met bijvoorbeeld lekkere hapjes. Een paar voorbeelden van een bordspellen zijn: Monopoly, Memory, Levensweg, Wie ben ik, Rummikub, Bingo, Kwartet, Knappe Koppen, Uno, Qwixx. Op internet staan heel veel leuke reviews en tips welk bordspel leuk is per leeftijd.

Er zijn ook heel veel educatieve spelletjes online beschikbaar zoals: [www.bobo.nl](http://www.bobo.nl) en [www.kid-start.nl](http://www.kid-start.nl).

Het leven is in een paar  
dagen anders  
geworden.  
Niets leek er aan de  
hand,  
het zou wel meevallen!  
De werkelijkheid  
is in een korte tijd veranderd.  
Het is allemaal heel erg  
verdrietig.  
Mensen maken zich  
zorgen,  
want er is wel wat  
bekend  
over het virus,  
maar nog lang niet genoeg.  
Als je denkt, denk je aan  
het coronavirus,  
maar we moeten  
vertrouwen blijven  
houden  
dat het goed komt.  
We hebben geen andere  
keuze, probeer een  
beetje  
positief te blijven.  
Samen zijn we sterk,  
daar moeten we aan  
vasthouden,  
ook in moeilijke tijden.  
Help elkaar "op afstand" waar het kan  
en mogelijk is.

