

# Maak een lekker feest van de herfstvakantie!

CREA



SPEL



PLEZIER

KOKEN

# HerfstBINGO

Trek je jas en laarzen  
aan en ga op  
ontdekking  
in het bos met deze  
leuke bingo.

## Benodigheden

- Jas - laarzen - muts - sjaal...
- Herfstbingo
- Stift of potlood
- Speurneuzen



## Hoe gaan we aan de slag:

1. Druk de Herfstbingo af x aantal kinderen.
2. Trek warme en makkelijke kledij aan.
3. Zoek een bos waar je op ontdekking wil.
4. Een verrekijker of vergrootglas kan altijd helpen.
5. Veel plezier!

## Extra:

Tijdens de wandeling mogen jullie altijd een stevige stok of stokken zoeken, dennenappels, bladeren die jullie mooi vinden en meenemen naar huis. Thuis aangekomen leg de bladeren tussen of onder een boek en zo kan je ze laten drogen. Misschien dat we deze nog kunnen gebruiken om iets anders leuks mee te doen.



# HerfstBINGO



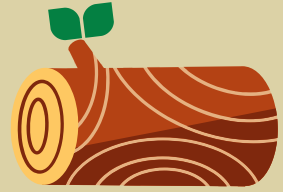
**Eekhoorn**



**Paddenstoel**



**Eikel**



**Boomstam**



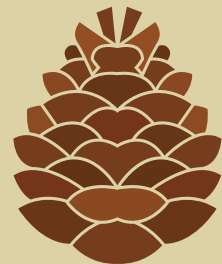
**Oranje blad**



**Kever**



**Spinnenweb**



**Dennenappel**



**Veer**



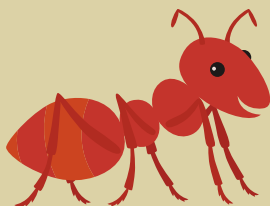
**Tak**



**Afval**



**Vogel**



**Mier**



**Geel blad**



**Dierensporen**



**Bloemen**

# Pannenkoekenfeest

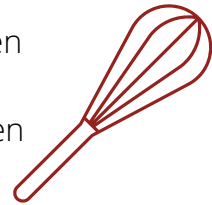
## Benodigheden voor 4 pannenkoeken

- 75 gram volkorenbloem
- 1 ei
- 200 ml halfvolle melk
- olie
- Fruit ter versiering zoals banaan, appel, blauwe bessen, druifjes, ...

Samen koken is ook goed voor andere vaardigheden zoals tellen en rekenen.

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Doe het ei, de volkorenbloem en de helft van de melk in een kom.
2. Meng met een garde alle ingrediënten onder elkaar tot je en mooi glad beslag hebt.
3. Meng er nu ook de rest van de melk doorheen.
4. Dek het beslag af met een handdoek en laat het 20 min. rusten.
5. Verwarm een beetje olie in een koekenpan.
6. Doe ongeveer 1/4de van het beslag in de pan in een mooi rondje.
7. Laat het bakken tot de onderkant een mooie kleur heeft en de bovenkant droog is.
8. Keer de pannenkoek om en laat nog ongeveer één minuutje doorbakken.
9. Bak op dezelfde manier de andere pannenkoeken.
10. Snij het fruit in stukjes en versier je pannenkoek.



# Herfstmobiel knutselen



De natuurvondsten vanuit het bos tijdens de Herfstbingo gaan we nu gebruiken.

## Benodigheden

- Schaar
- Stok
- Koord dik en dun
- Natuurvondsten zoals bladeren, dennenappels...

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Neem de stok en een stuk dikke koord.
2. De dikke koord is om de stok te kunnen ophangen.
3. Bevestig te koord links en rechts aan de stok.
4. Zo, we kunnen de stok al ophangen.
5. Neem nu X aantal dunne koordjes naargelang hoeveel je wil ophangen.
6. De lengte mag verschillend zijn.
7. Selecteer de natuurvondsten die je wil gebruiken.
8. Maak gaatjes in de bladeren.
9. Hang de natuurvondsten aan de koordjes.
10. Hang de koordjes met de natuurvondsten vast aan de stok.
11. Je Herfstmobiel is klaar.



# Eitje als ontbijt

## Benodigheden

- 2 Boterhammen (liefst volkoren brood)
- Eitje
- Olie
- Groentjes ter versiering zoals komkommer, tomaatjes, ...

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Steek of snij een vormpje uit de boterham
2. Verwarm een beetje olie in een pan.
3. Leg de boterham in de pan.
4. Breek het ei en giet het spiegelei in de vorm van de boterham.
5. Laat het spiegelei 3 à 4 minuten garen op een laag vuurtje.
6. Snij de andere boterham in reepjes om te dippen in het eigeel
7. Snij de groentjes in leuke vormen en serveer ze mee op het bord om het extra kleurrijk te maken.

Serveer ook al bij het ontbijt wat groentjes. Zo krijgt je kind een extra kans om groentjes te leren kennen en proeven.



# DIY Gezelschapsspellen

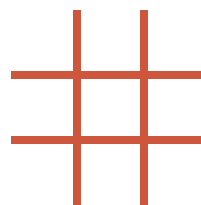
## Benodigheden

- Stuk karton vierkant of dikker papier
- Gekleurde tape zoals papiertape
- 12 x stenen +/- dia 3cm  
(we gaan er iets op schrijven)
- stift

Voor een gezellige knusse namiddag. Waarom zelf geen gezelschapsspel maken

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Ga buiten een 10tal stenen zoeken.
2. Neem een stuk karton. (niet groter dan 25cm x25cm)
3. Neem de papiertape.
4. Plak met de plakband een raster (9 vakken) op het karton.
5. Teken op 6 stenen een X.
6. Teken op de andere 6 stenen een O.
7. Het spel kan beginnen



## Spelregels

1. De bedoeling van het spel is om als eerste het woord OXO te vormen. (verticaal, diagonaal, horiontaal)
2. Om de beurten mag de speler een O of een X op het bord leggen.
3. De 1ste die het woord OXO kan vormen is gewonnen.
4. Veel plezier !

## Extra

Op volgende pagina kunnen jullie nog een Herfstmemorie vinden. Knip de kaartjes allemaal uit. Leg ze omgedraaid op tafel en zoek telkens 2 dezelfde afbeeldingen. Om de beurten mag je een kaartje omdraaien.



# HerfstMemorie



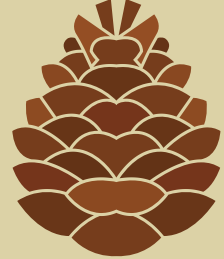
**Eekhoorn**



**Paddenstoel**



**Spinnenweb**



**Dennenappel**



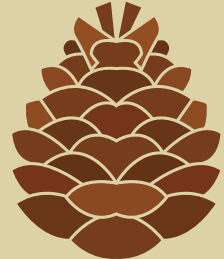
**Eekhoorn**



**Paddenstoel**



**Spinnenweb**



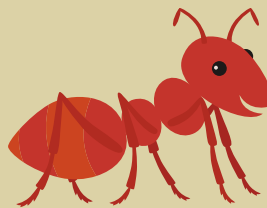
**Dennenappel**



**Dierensporen**



**Kever**



**Mier**



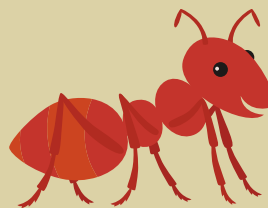
**Geel blad**



**Dierensporen**



**Kever**



**Mier**



**Geel blad**



# Monkeyplatter

## Benodigheden

- Een bord (liefst met vakjes), je kan hiervoor ook een muffinbakvorm voor gebruiken
- Een mengeling van fruit, groenten, crackers, soepstengels, broodstokjes gezonde dips (zoals hummus, guacomole, ...) olijven, wraps, kaas, rozijntjes, ...
- De mogelijkheden zijn eindeloos!

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Vul het bord met een verschillende soorten voeding.
2. Tussendoortjes zijn een uitstekend moment om een kleine maaltijd vol vitaminen, mineralen, eiwitten en gezonde vetten aan te bieden.



Ideale manier om  
variatie aan te bieden  
en nieuwe voeding te  
leren kennen.

# Egel knutselen met wol

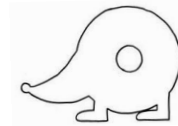
## Benodigheden

- Sjabloon van egel (zie volgende pagina)
- Karton of dik papier
- Wol
- Potlood, schaar, lijm
- Zwarte stift

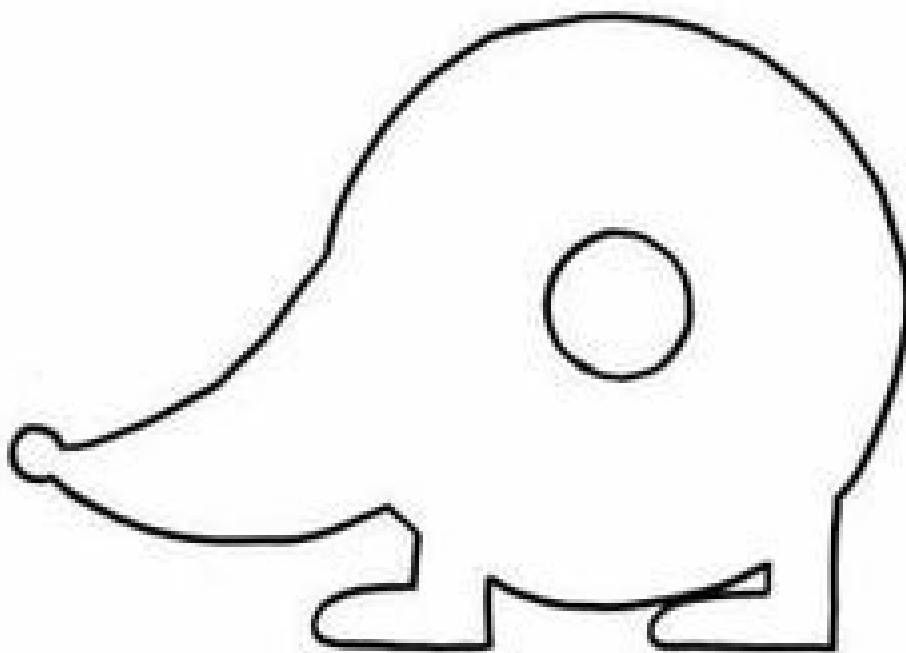
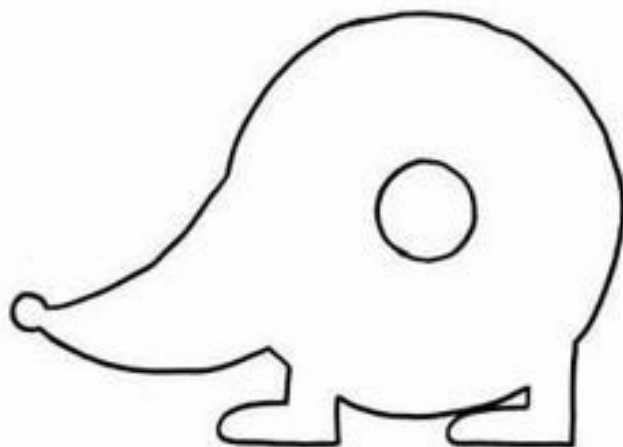
Kennen jullie veel dieren die in het bos leven? De egel is er eentje van. Zin om er eentje te knutselen.

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Print het sjabloon. (zie volgende pag.)
2. Teken het over 2x op karton of dik papier.
3. knip uit, ook het kleine rondje in het midden.
4. Teken de neus, ogen en mond op beide vormen. (eentje naar links kijkend en eentje naar rechts)
5. Leg de 2 vormen op elkaar.
6. Neem een hele lange draad wol en wikkel deze om de rand van de cirkel.
7. Blijf wikkelen tot je zeker 3 keer bent rond geweest. (ook tussen de pootjes)
8. Is de draad vroeger op, neem een nieuw stuk.
9. Ben je 3 keer rond geweest knip de draad af.
10. Knip vervolgens de draden langs de rand van de cirkel. Gebruik je andere hand om het gat bij elkaar te houden zodat de draden er niet uit glijden.
11. Rijg een draad tussen het karton rond de binnenkant van de wol.
12. Bind de binnenkant stevig aan elkaar.
13. Knip de uiteinden van de draad dicht bij de knoop.
14. Lijm de 2 stukken aan elkaar. (de voetjes niet)
15. Buig de voeten uit elkaar en je egel is klaar.



Egel knutselen met wol  
sjabloon



# Knutselen met bloem

## Benodigheden

- Een ballon
- Koord, papiertape
- Krantenpapier
- Bloem
- Water
- Oranje en groene verf
- Verfborstel
- kommetje

Welke groenten zie je alleen in de Herfst. Ze zijn meestal oranje? Ja, een pompoen gaan we maken.

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Blaas de ballon op en knoop hem nog NIET vast. Dicht plakken met plakband.
2. Neem een stuk touw en draai deze 3x rond de ballon zodat je 6 maantjes krijgt en knoop het vast. Plak ook het touw vast aan de ballon. Zo kan het niet verschuiven.
3. Maak nu de plakband waarmee de ballon is afgesloten los en blaas de ballon verder op. Zo krijg je de vorm van een pompoen.
4. Voor het steeltje kan je met krantenpapier eentje maken en vastplakken met tape bovenaan de pompoen.
5. Nu gaan we het mengsel maken voor de papier mache.
6. Stroken knippen van het krantenpapier.
7. Stroken in het mengsel doen en op pompoen plakken.
8. Herhalen tot alles goed bedekt is. Mag dik zijn.
9. Laten drogen en schilderen in de gewenste kleur.

2 kopjes water  
1 kopje bloem  
goed mengen

## Opgelet!

PAPIER MACHE = KNOEIBOEL



# Koken met bloem

## Benodigheden

- 3 bananen
- 150 g speltbloem of volkoren bloem
- 1.5 tl bakpoeder
- 3 eieren
- 2 el honing
- 1 tl kaneel
- 2 appels
- Muffinvorm



## Hoe gaan we aan de slag:

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Doe de bananen, het bloem, het bakpoeder, de eieren, de honing, de kaneel en een snuf zout in een kom en meng alles onder elkaar tot een glad beslag.
3. Snijd de appel in kleine stukjes en roer door het beslag.
4. Vet een muffinvorm in met wat olie en verdeel het mengsel over 12 muffinvormpjes.
5. Zet de muffins in de oven en bak in zo'n 40 minuten gaar. Leg er wat aluminiumfolie overheen wanneer de bovenkant te bruin wordt.
6. Haal de muffins uit de oven, even laten afkoelen en smullen maar!

Deze muffins kan je ook in de diepvries steken. Makkelijk om snel een lekker en gezond tussendoortje of zelfs ontbijtje mee te nemen wanneer je weinig tijd hebt!

# Feesthoedje van papier

## Benodigheden

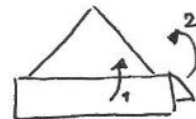
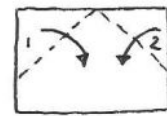
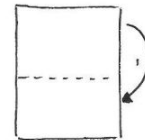
- Stevig blad papier
- Verf , stiften, kleurtjes of andere materialen om te versieren

Met een feesthoedje op is het feest dubbel zo leuk. Maak er eentje voor iedereen.

FEEST!

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Vouw het papier in het midden.
2. Plooi de linker bovenhoek naar het midden.
3. Plooi de rechter bovenhoek naar het midden.
4. Aan de openzijde onderaan plooi het papier om.
5. Trek het een beetje uit elkaar.
6. Zo krijg je een papieren feesthoedje.
7. Het versieren kan beginnen!



# Sfeer met je eigen theelicht

## Benodigdheden

- Glazen pot
- Herfstbladeren liefst vers , droog lukt niet goed.
- Houtlijm
- Schaar
- Verfborstel

Maak het extra gezellig aan tafel met een zelfgemaakt theelichtje.

## Hoe gaan we aan de slag:

1. Knip de stengels van de blaadjes.
2. Neem de lijm en de borstel en smeer de blaadjes in.
3. Plak ze op het glazen potje, helemaal rondom rond.
4. Eventueel kan je er nog een lint of koordje rond maken.
5. Plaat er een kaarsje in.
6. De prachtige kleuren van de herfst geven een warme gloed.
7. SFEER verzekerd!



# Dinerparty met pasta

## Benodigheden

- Penne
- Tomatensaus
- Strooikaas
- Paprika, courgette, olijven, ...
- Satéprikkers

## Hoe gaan we aan de slag:

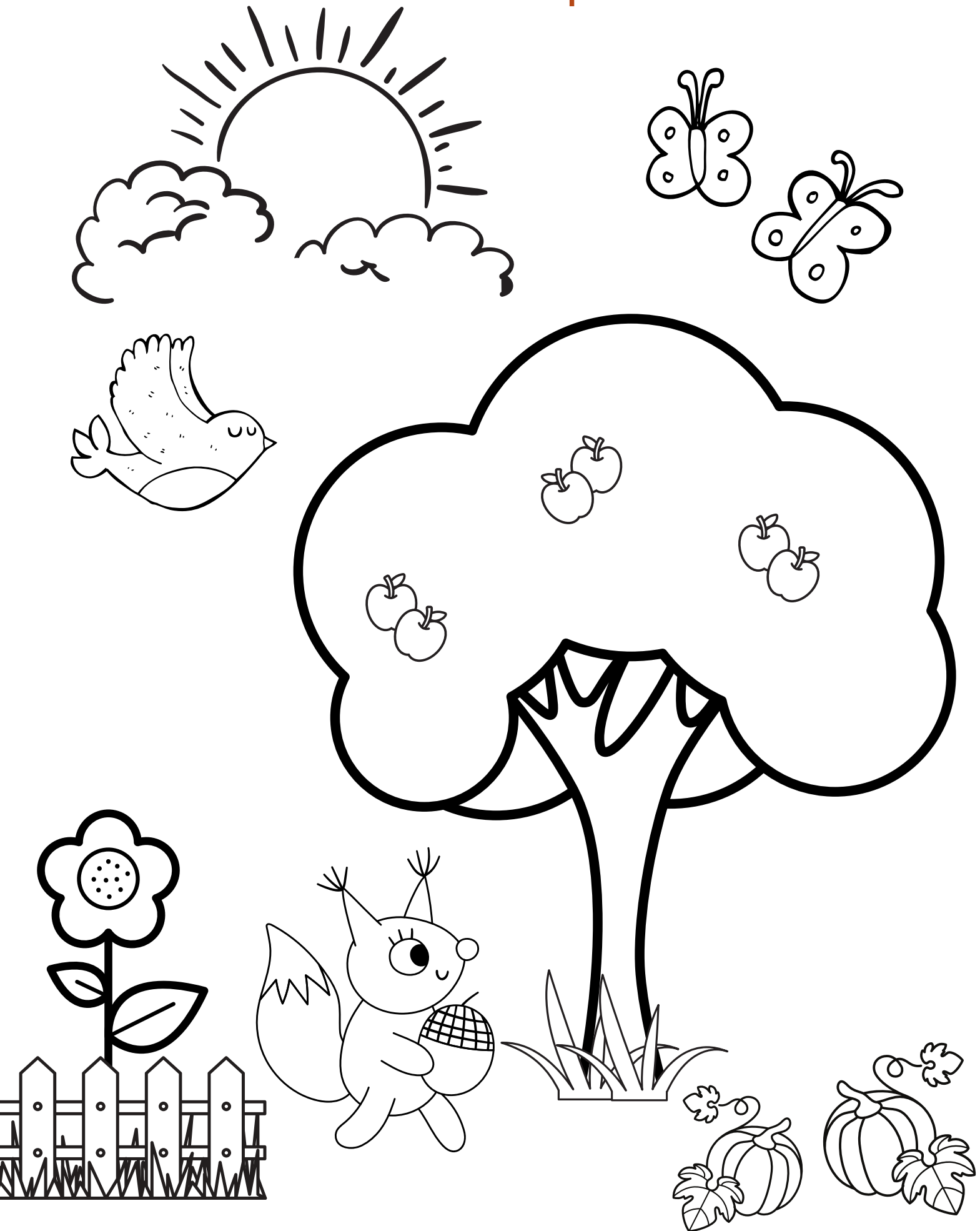
1. Verwarm de oven op 180°C.
2. Kook de Penne beetgaar
3. Rijg de Penne op de satéprikkers en leg op een bakplaat
4. Smeer de Penne op de Satéprikkers in met tomatensaus
5. Strooi er wat kaas overheen en beleg met je favoriete groentjes
6. Zet de Penne in de oven voor ongeveer 8 à 10 minuten (tot de kaas goed is gesmolten)
7. Smakelijk!



Door hetzelfde gerecht op een andere manier aan te bieden, kan het soms dat je kind wel wil proeven



# Herfstkleurplaat



# Een samenwerking van Miss Fonkel & Pom.me



-  0497 46 42 18
-  [verteleens@missfonkel.be](mailto:verteleens@missfonkel.be)
-  [www.missfonkel.be](http://www.missfonkel.be)
-  @missfonkel

Miss Fonkel staat voor Fonkelmomenten creëren voor elk van jullie (jong en oud). Er zijn in ons leven oneindig veel momenten die het vieren waard zijn en Miss fonkel doet dit graag samen met jullie door co-creatie. Iets dat je zelf hebt gecreëerd, die voldoening zal zichtbaar zijn en zal anderen inspireren om hetzelfde te willen ervaren. Feest \* Co-creatie \* Fonkelmoment

-  0472 56 45 39
-  [ellen@pom-me.be](mailto:ellen@pom-me.be)
-  [www.pom-me.be](http://www.pom-me.be)
-  @peace.of.mind\_me



De voedingsgewoontes die we als volwassenen hebben, worden bepaald in onze kinderjaren. Pomme wil op een vrolijke en laagdrempelige manier gezinnen begeleiden in het creëren van gezonde voedingsgewoontes binnen de context van hun gezin. Je kan er terecht voor individuele begeleiding, workshops en online cursussen. Volg Pomme op social media voor leuke ideeën en tips!