

NU NATUURLIJK

NOVEMBER

VERTROUW OP DE KRACHT VAN DE NATUUR!

Hoera, het is herfst! Van stampen in de plassen tot knutselen met kastanjes.



Voor in de kast!

Handig om in huis te hebben is VSM Kind Tussikind siroop suikervrij, een homeopathisch geneesmiddel* speciaal ontwikkeld voor kinderen vanaf 0 jaar. Voor meer info over dit product kun je contact opnemen met de VSM Advieslijn 0800-9011.

OUP, NAAR BUITEN!

Regen, kou of wind: het is geen reden om niet naar buiten te gaan. De meeste kinderen zijn juist dol op de herfst. Zolang jij maar laarzen en poncho's voor ze hebt. Bovendien is buiten spelen met slecht weer leerzaam. Zo leert je kind dat een bal gooien en vangen een stuk moeilijker is als het waait.



KASTANJEPOPPETJES

Knutselen aan de keukentafel, ook dat hoort bij de herfst. Kastanjepoppetjes zijn zo gemaakt. Het enige wat je nodig hebt zijn wat kastanjes (dus eerst even naar het bos of het park) en satéprikkers. De prikkers prik je in de kastanje, dit zijn de armen en benen. Teken met een stift het gezichtje en klaar zijn de poppetjes.



Herfstdipje?

Schiet jij alleen al bij de gedachte aan herfst en winter in een dip? Zorg dat je sowieso elke dag een half uurtje 'licht pakt' buiten. Want zonlicht heeft een positieve invloed op de stemming.



Leerzaam uitstapje

Ook leuk bij slecht weer: bezoek een museum. Het is leuk, je zit (in de meeste gevallen) droog en je kind steekt er ook nog wat van op. Leuke musea met kinderen zijn onder andere het Tropenmuseum in Amsterdam, Museon in Den Haag, Nederlands Bakkerijmuseum in Hatterm en het Nijntje Museum in Utrecht.

KABOUTERPAD LOPEN

Lekker spelen in de bladeren, stampen in plassen, paddenstoelen zoeken en kabouters spotten. Dat kun je doen op de Kabouterpaden van Staatsbosbeheer. Met een knapzak en een rode puntmuts ga je op zoek naar kaboutersporen. Kijk voor de locaties op: Staatsbosbeheer.nl/kabouterpad.

BLIJE VOGELS

Maak samen met je kind een vogelhuisje en beschilder deze (bij Xenos en Action koop je speciale bouwpakketten). Of rijg een pindaketting en hang deze op. Worden de vogeltjes, als het wat kouder wordt, heel blij van.



KIJK VOOR MEER TIPS OP [OUDERSVANNU.NL/NUNATUURLIJK](http://oudersvannu.nl/nunatuurlijk)