

DAILY DOSE OF NATURE

KINDEREN
BUITEN!



DE BUITENSPEELGIDS VOOR OUDERS

OM JE KIND(EREN)
ELKE DAG TE LATEN
BUITENSPELEN



ER ZIJN WEL
EEN MILJOEN
MANIEREN OM
KINDEREN
TE LATEN
BUITEN
SPELEN



Kampen bouwen, in bomen klimmen, tikkertje of verstoppertje spelen ... Hoewel buitenspelen vanzelfsprekend lijkt, loopt het niet van een leien dakje. Want uit onderzoek blijkt dat kinderen steeds minder buitenspelen. Nochtans heeft buitenspelen ontzettend veel voordelen! Het is zelfs essentieel voor de fysieke en mentale gezondheid van kinderen. Zo vaart hun zelfvertrouwen, veerkracht, sociale interactie en creativiteit er wel bij en krijgt hun immuunsysteem een boost.

Daarom maakten we* speciaal voor jou een inspiratiegids om je kinderen elke dag te laten buitenspelen. Boordevol praktische tips, activiteiten en weetjes. Want er zijn een miljoen manieren om kinderen dagelijks een uurtje naar buiten te krijgen. En die delen we in deze gids graag met jou!

In 2019 speelden 37% minder kinderen op straten, pleinen en in parken dan 10 jaar voordien. In de steden spelen zelfs nog maar half zoveel kinderen buiten.**

*Samen met wetenschappers, kinderpsychologen, de Vlaamse Dienst Speelpleinwerk en SNUIT

**Bron: Het Grote Buitenspeelonderzoek van Kind&Samenleving



TE VEEL BUITENSPELEN? DAT BESTAAT NIET!

Of het wel slim is om je kinderen buiten te laten spelen? Euh, JA! Want volgens studies heeft ravotten in de natuur heel wat positieve neveneffecten. Kinderpsychologe Karolien Raeymaekers zet negen kanjers van pluspunten op een rij.

9 REDENEN
OM BUITEN
TE SPELEN



*Karolien Raeymaekers,
kinderpsychologe*

1.

BUITENSPELEN VERBETERT DE MOTORISCHE ONTWIKKELING

“Springen in putten, lopen achter een bal, balanceren op takken... In de natuur trainen kinderen spelenderwijs hun evenwicht en coördinatie.”

2.

BUITENSPELEN VERMINDERT STRESS

“Stress? Niet als het aan de natuur ligt! Buitenspelen biedt een broodnodige adempauze voor de overactieve geesten van onze kinderen. De mentale ruimte die vrijkomt, is essentieel om spanning los te laten. Lopen, klimmen, springen en zelfs luid roepen: het is de ultieme uitlaatklep. Dat zet hen op het pad naar rust.”

3.

BUITENSPELEN STIMULEERT DE SOCIALE INTERACTIE

“Buiten zijn er meer kinderen dan binnen: kansen in overvloed om nieuwe vriendjes te maken. En omdat er buiten veel plaats is, kiest je kind zelf wanneer het solo of met een kameraadje speelt. Samen een kamp bouwen gaat



bovendien sneller en vlotter dan in je eentje. Daardoor leren kinderen onderhandelen, communiceren en conflicten oplossen. Lang leve teamwork!”

4.

BUITENSPELEN BOOST HET ZELFVERTROUWEN

“Elke boomhut die gebouwd wordt en elk klimrek dat beklommen wordt, versterken het zelfvertrouwen van onze ravotters. Elk eigen succesje, hoe klein ook, vormt een boost.”

5.

BUITENSPELEN BEVORDERT PROBLEEMOPLOSSEND DENKEN

“De natuur geeft onmiddellijk feedback, zonder oordeel. Te snel over een boomstam lopen leidt tot uitglijden. In een plas springen zorgt voor een natte broek. Die directe actie-reactie leert hen probleemoplossend denken. En als iets niet meteen lukt, bouwen ze doorzettingsvermogen op en leren ze omgaan met frustraties.”

6.

BUITENSPELEN VERHOOGT DE CONCENTRATIE

“Een klim naar de top van een boom vereist opperste concentratie: een skill die niet alleen tijdens het spelen van pas komt, maar ook in de klas. Kinderen komen beter tot leren als ze ontspanning en ontlading in de buitenlucht hebben gehad. Het is dus slim om na school eerst even buiten te spelen en pas daarna huiswerk te maken.”

7.

BUITENSPELEN HOUDT JE GEZOND

“Een hele dag op de schoolbanken zitten en na thuiskomst voor een scherm? Nee bedankt! Spelen in de buitenlucht biedt een essentiële dosis lichaamsbeweging, die nodig is om fit te blijven en overgewicht tegen te gaan. In de natuur komen ze bovendien in contact met microben die hun immuunsysteem versterken.”

8.

BUITENSPELEN ZORGT VOOR VITAMINE D

“Vitamine D haal je voor een stukje uit je voeding, maar het leeuwendeel krijg je binnen via je huid, door buiten in de zon te lopen. Gratis en voor niks! Vitamine D is goed voor je botten en spieren en bovendien word je er gelukkiger van. Dus stuur je wildebrassen dagelijks buiten voor hun portie – maar vergeet ze niet in te smeren.”

9.

DE NATUUR BIEDT EEN WAARDEVOLLE LEEROMGEVING

“Kinderen willen van nature observeren, ontdekken en experimenteren: allemaal ingrediënten voor een waardevolle leerervaring. Ze worden geprikkeld door wat ze ervaren met hun zintuigen - en wat je zelf ervaart, onthoud je beter.”

“Kinderen zouden één tot twee uur per dag moeten buitenspelen.”

Karolien Raeymaekers, kinderpsychologe





WAAROM SPELEN MET RISICO'S GOED IS

“Kinderen houden van uitdaging. Ze zoeken hun grenzen op en verleggen die. Daar groeien ze van. En door nieuwe ervaringen te ontdekken en spannende dingen uit te proberen, borrelen gevoelens van opwinding, spanning en trots op. Zo kweekt je kind zelfvertrouwen.”



*Ann Steverlynck, docente Bachelor
Pedagogie van het Jonge Kind,
Arteveldehogeschool*

BUITENSPEELGIDS VOOR OUDERS



Hou jij je hart vast wanneer je kind in een boom klimt?

JA NEE

Breekt het koud zweet je uit wanneer je kind met hoge snelheid voorbij vlamt op de fiets?

JA NEE

Trek je bleek weg wanneer je kind ergens afspringt?

JA NEE

Druk jij je kind op het hart om voorzichtig te zijn elke keer dat het naar buiten rent om te spelen?

JA NEE

Gesp jij je kind het liefst een gps-tracker om de pols wanneer het gaat buitenspelen?

JA NEE

Antwoordde je 'ja' op minstens één van deze vragen? *We feel you!*

Want als ouder willen we onze kinderen aan zo weinig mogelijk risico's blootstellen, maar juist door risico's te nemen, leert je kind bij. Is die boom veilig om in te klimmen? Is dat muurtje te hoog om af te springen? Door je kind te laten proberen, ontdekt het wat het kan – en ook wat het niet kan. Buiten kan-het volop experimenteren en daarvan leren. En natuurlijk blijf je in de buurt om een oogje in het zeil te houden.

“Risicovol spelen is niet alleen leuk, het leert kinderen ook beter risico's inschatten.”

Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk

“Bij buitenspelen bestaat er geen juist of fout. Er bestaat geen juist of fout kamp: je bouwt het zoals je zelf wil. Dat besef is bevrijdend: het draait niet om prestatie, er is geen druk om te voldoen aan verwachtingen. In de natuur hoeft niet alles perfect te zijn, gewoon oké is ook meer dan voldoende.”

Ann Steverlynck, docente Bachelor Pedagogie van het Jonge Kind, Arteveldehogeschool

MATERIAAL MET ‘OPEN EINDE’



NATUURLIJKE
MATERIALEN:
BRANDSTOF
VOOR FANTASIE



Buiten ravotten wakkert niet alleen de creativiteit en vindingrijkheid aan, maar het vergroot ook de verbeeldingskracht van kinderen. Natuurlijke elementen prikkelen hun fantasie. Een simpele tak transformeert moeiteloos tot een toverstok, een zwaard, een speer of wie weet zelfs een nobel paard. En wat dacht je van een alledaagse bloempot? Die kan in een oogwenk veranderen van een trommel tot een podium.

Moedig je kind aan om zelf op zoek te gaan naar speelkansen in de natuur. Want als ze met een bal en een goal worden geconfronteerd, zullen ze onmiddellijk denken aan een spelletje voetbal. Maar geef ze spelmateriaal met een 'open einde' en ze zullen hun eigen avonturen verzinnen.

“Spelen is een eindeloze ontdekkingsreis, een voortdurend experiment. Het zijn de kampenbouwers die weten dat een driehoek sterker is dan een vierkant. Het zijn de natte voeten die leren dat één nacht vorst niet genoeg is. Het is de peuter die nu eindelijk beseft dat het zandtaartje niet echt smakelijk is.”

*Tine Bergiers, Vlaamse Dienst
Speelpleinwerk*



50 DINGEN DIE JE MOET DOEN VOOR JE 12DE

VINK DE
OPDRACHTEN
AF MET EEN
MODDERDUIM

Stamp in de plassen: Joepie! Het regent! Ideaal om de diepte van de plassen uit te testen.

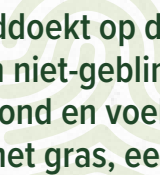
Maak een knotsgekke sneeuwman.

Knuffel een boom: je zal merken dat elke boom anders aanvoelt. Elke boom is uniek - net als mensen.

Begraaf jezelf onder een bladerhoop: zien ze je nog liggen?



Bouw een zandkasteel: een fort met een gracht, een kasteel met kantelen of met bruggetjes. Welk soort architect ben jij?



Ga geblinddoekt op de tast: loop met een niet-geblinddoekte helper rond en voel aan een boom, het gras, een muur...



Fluit met natuurlijke materialen: klem een grasspriet of eikendopje tussen je duimen en blaas erop.



Maak de mooiste natuurfoto.



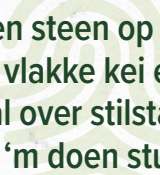
Zoek een figuur in de wolken: een berenkop, walvis of piratenschip...



Versier je haar met bloemen: van een bloemenketting met madeliefjes tot een kroon van kleefkruid.



Stap door een rivier of beek: laarzen aan!



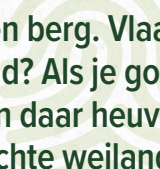
Stuiter een steen op het water: zoek een vlakke kei en kets die horizontaal over stilstaand water. Kan jij 'm doen stuiteren?



Maak een wandeling op blote voeten: in een tuin, park of natuurgebied – of bezoek een blotevoetenpad.



Balanceer over een boom.



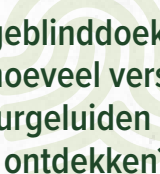
Rol van een berg. Vlaanderen het vlakke land? Als je goed kijkt, zie je hier en daar heuveltjes met zachte weilanden.



Volg jouw stok in een rivier: zoek een stok en kijk hoe ver hij stroomafwaarts meedrijft.



Onderneem een avonturentocht met natuurlijke hindernissen.



Luister geblinddoekt naar de natuur: hoeveel verschillende natuurgeluiden kan jij ontdekken?



Zaai bloemzaadjes.



Hou een slakkenrace met echte slakken.



Bouw een (boom)hut of kamp.



Slaap buiten: overnachten in een hotel met 1001 sterren.



Kook brandnetelsoep: handschoenen bij het plukken aanbevolen!



Kook op een kampvuur.




Ga op nachtwandeling.



Vaar zelf op het water.



Klim in een boom.



Zwem in een meer, rivier of zee.



Hou een sneeuwballengevecht.



Geniet van je eigen rustplek in de natuur.



Kweek kruiden, bessen of groentjes.

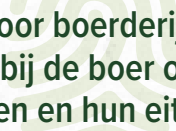


Maak vetbollen voor de vogels en hang ze rond je huis.





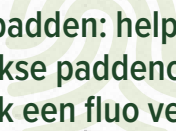
Bouw een huis voor een dier:
van nestkastje tot bijenhotel.



Zorg voor boerderijdieren:
helpen bij de boer of kippen
eten geven en hun eitjes rapen.



Werk je in het zweet voor de
natuur: klus in de tuin of in een
natuurgebied in je buurt.



Red padden: help bij de
jaarlijkse paddenoverzet
(en trek een fluo vest aan!)



Plant een boom.



Maak kunst met wat je vindt in de
natuur: beschilderde stenen, een
bladerslinger, een dromenvanger...



Maak de gekste
moddertaarten.



Maak je eigen wandelstok: versier
hem met touwtjes of ecologische verf.



Spot een vogel met
een verrekijker.



Zoek 5 verschillende vogels
rond je huis.



Neem 5 verschillende insecten op
je hand: zoek ze onder een steen,
blaadjes, een stuk hout...



Volg 5 verschillende diersporen: op
modderige stukjes vind je makkelijk
sporen.



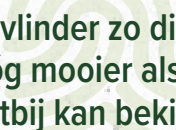
Verzamel schelpen.



Bekijk eens een spin onder
de loep: vang ze, bekijk ze
en laat ze weer vrij.



Zoek kikkerdril: vanaf eind maart kan je dat in vijvers of beken vinden. Zijn er al pootjes te zien?



Besluip een vlinder zo dicht mogelijk: ze zijn nóg mooier als je ze van dichtbij kan bekijken.



Blaas alle zaadjes van een paardenbloem weg.



Schep met een net in het water en kijk wat er leeft.

TIP

Wil je weten welke boomsoort je knuffelt, welk insect er op je hand zit of welke schelp je gevonden hebt? Gebruik dan de ObsIdentify-app: de natuurherkenner in je broekzak.



App Store



Google Play

Zoek je meer inspiratie?

SNUIT is het buitenpretloket van Natuurpunt. Op [hun website](#) vind je bergen doe-tips, interessante natuurweetjes en speeltips à volonté!

SNUIT



7 TIPS OM MEER BUITEN TE SPELEN

*Karolien Raeymaekers,
kinderpsychologe*



*Tine Bergiers, Vlaamse
Dienst Speelpleinwerk*



*Arne Lannoo, leraar
bij De Horizon*



*Naomi de Vries,
SNUIT / Natuurpunt*

1. Breng binnen naar buiten

“Een tekening maken, strips lezen of met Lego spelen, het kan allemaal aan de tuintafel. En als je kind dan toch buiten is, borrelen er ongetwijfeld nieuwe speelideeën op.”

Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk

2. Zet de eerste stap

“De natuur is één grote speeltuin, waar verveling geen kans krijgt. Zet gewoon die eerste stap, want eens buiten, gaat het vaak vanzelf.”

Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt

3. Ga samen naar buiten

“Ga samen tuinieren of in een boek lezen. Zo geef je zelf het goede voorbeeld.”

Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk

4. Laat regen je niet tegenhouden

“Regen schept nieuwe speel-mogelijkheden. Ga bijvoorbeeld op modderpoelentocht of hou een wedstrijd ‘om ter hardst in de plassen springen’. Gewoon laarzen aan en gaan!”

Karolien Raeymaekers, kinderpsychologe

5. Maak je geen zorgen over vuil worden

“Zorg voor speelkleding die vies mag worden en leg reservekleren klaar. Dan hoef je je daar niet druk om te maken en kan je kind onbekommerd spelen.”

Tine Bergiers, Vlaamse Dienst Speelpleinwerk

6. Neem een dier

“Een hond, kat, konijn of zelfs een kip zijn geweldige speelkameraadjes voor je kind.”

Arne Lannoo, leraar bij De Horizon

7. Laat het los

“Buiten is er minder noodzaak voor ouders om constant bezig te zijn met het entertainen en begeleiden van hun kinderen in hun spel. Kinderen hebben er alle ruimte om creatief te spelen, dus laat ze maar hun gang gaan!”

Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt



DOE TIPS

“Spelen in de natuur is bewegen, grenzen verleggen en je fantasie gebruiken. Bovendien groeien kinderen die spelen in de natuur, op tot volwassenen die de natuur waarderen. Zij zijn meer geneigd zich daarvoor in te zetten. Het zijn de natuurbeheerders van de toekomst.”

Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt

MAAK EEN REGENBOOGARM BAND

Zeg niet: “We gaan wandelen.”

Zeg wel: “We maken een regenboogarmband.”

Hoe doe je dat?

Kleef een armband van brede tape rond de pols van je kind, met de kleefzijde naar buiten toe. Onderweg mag je kleine verzamelaar daar blaadjes en bloemen op kleven in verschillende kleuren, met aan het einde van jullie tocht een regenboogarmband als resultaat.

KRIJT EEN AUTOPARCOURS

Zeg niet: “Ga buiten spelen.”

Zeg wel: “We maken een autoparcours met stoepkrijt.”

Hoe doe je dat?

Teken een stratenplan met krijt. Vergeet de zebrapaden, parkeerplaatsen en huizen niet. En daarna racen met de speelgoedauto's!

MAAK ER EEN SPEURTOCHT VAN

Zeg niet: “We gaan wandelen.”

Zeg wel: “We gaan op smerig-spul-zoektocht.”

Hoe doe je dat?

Speur onderweg naar iets dat stinkt, iets dat plakt, iets dat rot is...

BUITENSPEELGIDS VOOR OUDERS

HONGERTJE?

Van ravotten krijg je
honger. Op zoek naar een
natuurlijke snack?



DE NATUUR
BIEDT ZOVEEL
LEKKERS



KNABBEL EEN PAARDENBLOEM

De blaadjes van de paardenbloem bevatten heel wat vitamines en mineralen én je kan ze zo opeten. Leg ze enkele minuten in water om de bittere smaak te temperen.



PLUK BRAMEN

Tijdens de zomermaanden groeien de donkerblauw-paarse vruchten aan struiken. Opgepast bij het plukken, want de lange takken bevatten gemene doorns. Spoel je fruitige buit met water en stop ze zo in je mond of maak er een smoothie, fruitsla of bramenjam mee.



RAAP KASTANJES

Tijdens de herfstmaanden vallen tamme kastanjes – die met een ‘pluimpje’ – uit de bomen. Haal ze uit hun stekelige bolster en leg ze in een kom water. Kastanjes die zinken, kan je opeten, kastanjes die blijven drijven niet. Je kan ze rauw knabbelen, poffen of koken.



BROUW BRANDNETELTHEE

Het plukken is een beetje lastig (vergeet je handschoenen niet!), maar van brandnetels kan je heel wat lekkere gerechten maken. Wat dacht je bijvoorbeeld van brandnetelsoep of een kopje thee? Die zijn bovendien heel gezond! Spoel de blaadjes goed af en laat ze in kokend water trekken. Na enkele minuten koken prikken ze niet meer.



Hup, tijd om de deur uit te gaan met je avonturiers! Van wolven kijken tot een kajaktocht en van speelbos tot kinderboerderij: deze buitenavonturen kunnen jullie samen beleven.

BUITENSPELEN MET HET HELE GEZIN

TIPS VOOR
BUITENTRIPS



SPELLETJES

WOLKEN KIJKEN

Ga languit in het gras liggen en kijk naar boven. Vertel elkaar wat je ziet en laat je fantasie de vrije loop: een krokodil, een hartje, een auto... Zie jij wat ik zie? Je verdient een punt als de ander hetzelfde in de wolk herkent. Maak je het graag wat moeilijker? Draai je dan op je buik en kijk met een spiegeltje naar het wolkendek.

SPEUR NAAR EEN KLAVERTJEVIER

Een klavertjevier brengt geluk! En wie zoekt, die vindt. Hebben jullie er eentje te pakken? Droog het enkele weken tussen een dik boek. Daarna kan je het voorzichtig inlijsten.

OMGEKEERD VERSTOPPERTJE

Eén iemand verstopt zich en alle anderen moeten zoeken. Wie de verstopper vindt, gaat erbij zitten – tot iedereen samen zit. Doen Oma en Opa ook mee?



INSECTENBINGO

Stel een lijstje op van insecten en trek de natuur in om ze te zoeken: een kever, een pissebed, een bij, een regenworm, een lieveheersbeestje, een vlinder... Wie als eerste alle diertjes heeft gevonden, is de winnaar.

BUITENAVONTUREN

SPEELBOS

Wist je dat veel bossen speciale speelzones voor kinderen hebben, waar ze vrij kunnen spelen? In een speelbos of speelnatuur kunnen je ravotters hun energie kwijt. Van een speurtocht tot kampen bouwen of klimmen en klauteren in een avonturenparcours. Wedden dat je er aan het einde van de dag van versteld staat hoeveel kilometers ze in hun kleine benen hebben?

[Ontdek de leukste speelbossen >](#)



SPEELTUIJN

Ons land telt zoveel speeltuinen waar je speelvogels de boel op stelten kunnen zetten! Klauteren, glijden, springen... Laat ze lekker los terwijl je zelf – eindelijk – op een bankje of terrasstoeltje neerploft met een drankje.

[Hierheen voor het grootste ravotgenot >](#)

KINDERBOERDERIJ

Er is altijd tijd vrij... voor een dag op de kinderboerderij! Klaar voor een beestige boerderij-dag op 'den buiten'? En niet bang om je kleren vuil te maken? Ontdek de beestenbende, ga samen op stap met ezels, knuffel met konijnen, borstel een pony... Een bezoek aan de boerderij wordt een dag om nooit meer te vergeten.

[Bezoek deze kinderboerderijen >](#)



KAMPEREN

Kamperen, je kan het niet vroeg genoeg leren! Dag en nacht in de buitenlucht doorbrengen en slapen in een compact tentje of een ruime gezinstent met meerdere 'kamers': het is één groot avontuur. Je hoeft niet eens ver weg te gaan: ook in je eigen tuin kan je je tent opzetten. En wat denk je van logeren in een tipi, een gepimpte caravan of een kampeerterrein met zwembijver? Deze kidsproof [kampeeradresjes](#) zullen zeker in de smaak vallen!

[Alles over kamperen met kids >](#)



KAJAK

Neem je gezin mee voor een spetterende uitstap in een kajak! Samen het water op gaan, da's altijd dikke pret. Doe een race naar het dichtstbijzijnde watervalletje, spat elkaar doorweekt met de peddels, spot samen vissen... De mogelijkheden zijn eindeloos.

[Hier kan je kajakken >](#)

“Met je kind naar buiten gaan, is positief voor de ouder-kindrelatie. Het is een mooie kans om iets samen te doen en om nieuwe herinneringen te maken. Samen tijd doorbrengen in de natuur werkt verbindend.”

Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt



RAILBIKEN

Een onvergetelijke activiteit 'op het spoor' met je kinderen? Trap het af met een railbike! Perfect met vier pedalen: twee personen die relaxen, twee personen die hun beenkracht inzetten. Of de kids het fietsen op zich zullen nemen, laten we hélemaal aan jullie over. Maar dat het fietsen als een trein zal lopen, daar zijn we van overtuigd!

GEOCACHING

Je gezinswandeling ietsje uitdagender maken? En de speurneus in je kleinsten naar boven halen? Met geocaching speur je naar een schat of 'cache' met behulp van gps-coördinaten. Eén ding is zeker: je wildebrassen zullen nooit meer zeggen dat wandelen saai is!

[Ontdek geocaching >](#)

**[Nog veel
meer inspiratie >](#)**

MUST-HAVES OM BUITEN TE RAVOTTEN

ONMISBARE
ACCESSOIRES



1

BUFF PET

Voegt niet alleen een vleugje stijl toe aan je outfit maar beschermt ook je hoofd en gezicht tegen de zon.

€ 24,95

2

GREGORY RUGZAK (8L)

Wandelrugzakje met twee zijvakken, verstelbare schouderbanden en borstriem.

€ 55

3

NUTCASE FIETSEHELM LITTLE NUTTY MIPS

Met extra bescherm laag voor maximale valbescherming. Voor kinderen vanaf 3 jaar.

€ 94,99

4



4
LAFUMA
SLAAPZAK
NUNAVÛT KID

Synthetische slaapzak. Comfortabel tot +7°C.

€ 99,95

5



5
AYACUCHO FLEECE
FITZROY SNAP

Zachte fleece uit gerecycleerd materiaal. Met twee handige steekzakken en een afsluitbaar borstzakje. De aansluitende mouwen en zoom houden de wind buiten. Van 6 tot 16 jaar.

€ 39,95

7



7
KIKKERLAND
MAKE YOUR OWN MOTOR BOAT

Bouw je eigen boot met een klein plankje van hout of met stevig papier. Waterdicht en inclusief AAA-batterijen.

€ 10,95

6



6
TEVA
SANDALEN

Wandelsandaal met zachte vulling bij de hielbandjes voor extra comfort en rubberen zool die een stevige grip biedt. Van schoenmaat 28 tot en met 40.

€ 54,95

8



9



10



“Laat je kind weten dat het oké is om vuil te worden. Door in de blubber te spelen, door bladeren te rennen, in een boom te klimmen en in de plassen te springen, maak je écht verbinding met de natuur.”

Naomi de Vries, SNUIT / Natuurpunt

8

DOPPER INSULATED
(580 ML)

Van lopen, klimmen en spelen krijg je dorst, dus neem je drinkfles mee op avontuur. Deze drinkfles-met-beker houdt je frisse of juist lekker warme drankje op temperatuur.

€ 37,95

9

OPINEL JUNIOR
ZAKMES NO.7

Even een touwtje doorsnijden of een takje schillen voor marshmallowspiesjes? Zo gefikst met dit opvouwbare kindermes uit roestvrij staal.

€ 19,95

10

KIDYWOLF KIDDYCAM

De natuur of je vrienden fotograferen? Avonturiers van 3 tot 12 jaar kunnen hun pret niet op met dit waterbestendige fototoestel. Inclusief allerlei leuke effecten en achtergronden.

€ 69,95

BUITENSPEELGIDS VOOR OUDERS

DAILY DOSE OF NATURE

DE AANBEVOLEN
DOSIS NATUUR
VOOR KINDEREN

DE NATUUR DRIEHOEK

Met de nieuwe Natuurdriehoek kan je heel makkelijk zien hoeveel contact met de natuur kinderen nodig hebben. Van lopen in het gras tot een steen laten ketsen op het water: de omgekeerde piramide vormt een handige leidraad om natuurmomenten in te bouwen. Belangrijk voor een gezonde levensstijl!

BUITENSPEELGIDS VOOR OUDERS



1 DAGELIJKS SPEEL IN DE NATUUR

Duur: 1 uur

Waar: tuin, speeltuin, park

Wat: rennen op het gras, klimmen en klauteren, insecten ontdekken, bladeren en takken verzamelen...

2 WEKELIJKS ONTDEK DE NATUUR

Duur: 1-3 uur

Waar: bos, natuurgebied, park, tuin, boerderij, dierentuin

Wat: picknicken, wandelen, tuinieren, bloemen plukken, vogels en dieren voederen...

BUITENSPEELGIDS VOOR OUDERS



TIP

**Wil je graag onze
Natuurdriehoek
thuis in het
groot omhoog
hangen? Bestel
jouw poster hier!**

3 MAANDELIJKS BELEEF DE NATUUR

Duur: dag of weekend

Waar: Ardennen, het strand,
de duinen

Wat: kamperen, klimmen,
kanoën, meedoen met strand-
opruimdagen...

4 JAARLIJKS GA LOS IN DE NATUUR

Duur: weekend of vakantie

Waar: Ardennen, de zee,
buitenland

Wat: maak avontuurlijke trek-
tochten, ervaar nachtwandelingen
en geniet van het buitenleven.

Hé pssst, jij daar... Deze tijden, locaties en activiteiten zijn slechts voorbeelden. Want de natuur nodigt je kleine avonturier uit voor eindeloze ontdekkingen!

DAILY DOSE OF NATURE



Ons manifest

Zoveel mogelijk kinderen aanmoedigen om de natuur in te trekken voor een dagelijkse dosis natuur: dat is de opzet van Daily Dose of Nature.

Of het nu gaat om de kleine achtertuin of de uitgestrekte bossen van de Ardennen, de natuur is een speeltuin die barst van de voordelen: fysiek, mentaal en sociaal. Door buiten te spelen – te klimmen, te bouwen, te onderzoeken – versterken kinderen niet alleen hun motorische vaardigheden, maar ontwikkelen ze ook positieve emoties, een beter concentratievermogen en minder stress. Ze leren er met elkaar omgaan én opkomen voor zichzelf. Door hen aan te moedigen om de natuur in te trekken, geven we hen een geschenk van onschatbare waarde: de kans om op te groeien tot gezonde, veerkrachtige en gelukkige volwassenen.

Een uur buitenspelen per dag heeft al effect. En je hoeft ook niet speciaal een weelderig bos of adembenemend landschap op te zoeken. Want de natuur bevindt zich om elke hoek.

[Lees het volledige manifest >](#)



#dailydoseofnature

