

Tuinieren met kindere



Inleiding

Tuinieren is een activiteit die heel wat kinderen aanspreekt. Vaak komen ze vragen aan mama en papa of ze kunnen helpen in de tuin. Op het eerste zicht lijkt tuinieren misschien helemaal niets om te doen met kinderen, maar het tegendeel is waar. Kinderen brengen reeds veel tijd door binnen voor tv, computer of andere spelletjes. Door te tuinieren leren ze waar onze groenten en fruit vandaan komen en vertoeven ze meer in de gezonde buitenlucht. Bovendien heeft werken in de tuin nog heel wat andere voordelen.

Tijdens het tuinieren worden alle zintuigen geprikkeld: het zien van kleurrijke bloemen, het proeven van verschillende kruiden, groenten en fruit, het voelen van aarde, het ruiken van bloemen, kruiden, grond, vers gemaaid gras....

Daarnaast zijn kinderen continu in beweging tijdens het tuinieren. Zowel de grove als de fijne motoriek wordt geoefend: bukken, reiken, graven, plukken, knippen...

Ook op cognitief vlak heeft tuinieren heel wat te bieden. Kinderen leren bijvoorbeeld plannen. Wat heb ik nodig om te zaaien en hoe begin ik eraan? Ook leren ze zorg te dragen voor de plantjes door ze elke dag water te geven, onkruid wieden, bij te snoeien enzovoort. Wanneer ze voldoende motivatie hebben om dit vol te houden, kunnen de kinderen uiteindelijk oogsten wat ze zelf gezaaid hebben en dat is een enorme boost voor hun zelfvertrouwen.

Voor sommige kinderen is bewegen echter niet zo vanzelfsprekend. Wanneer er sprake is van een milde neuromotorische stoornis, kan het meehelpen in de tuin met mama en papa een hele opgave zijn. Toch kan er, mits wat oefenen en de nodige aanpassingen, heel wat bereikt worden.

In deze reader gaan we dieper in op concrete problemen die tijdens het tuinieren kunnen optreden bij kinderen met een milde motorische stoornis. De reader bevat een algemeen stappenplan dat het kind en de ouders begeleidt om een moestuin aan te leggen. Hierin is een opsomming van alle motorische vaardigheden die men nodig heeft bij het tuinieren verwerkt. De belangrijkste vaardigheden bij deze activiteit worden dan verder geanalyseerd en een reeks van oplossingen voor vaak voorkomende problemen worden aangeboden. Via specifieke oefeningen, aanpassingen aan de omgeving en de juiste materiaalkeuze kan men zo tot een mooi resultaat komen en het kind gemotiveerd houden. De oefeningen aangeboden in deze reader zijn meer gericht aan therapeuten die kinderen in behandeling hebben met tuinieren als hulpvraag. De aanpassingen en tips zijn eerder als ondersteuning voor ouders bedoeld.

Ook het plannen en organiseren van het gehele tuingebouwen kan in het honderd lopen. Verschillende middelen zoals een stappenplan, de zaaikalender, plantenfiches enzovoort kunnen het kind hierin extra ondersteunen.

Ten slotte geven we nog enkele praktische en nuttige tips mee rond tuinieren met

kinderen. Op deze manier hopen we dat elk kind het plezier van tuinieren kan ontdekken!

Stappenplan zaaien en planten

Het maken van een moestuin is helemaal niet zo moeilijk. Om een idee te hebben hoe eraan te beginnen, hebben we hieronder een stappenplan uitgewerkt. We bespreken kort de verschillende fasen en geven aan in welke mate het kind zelf aan de slag kan. Per fase geven we reeds een opsomming van de nodige motorische vaardigheden en mogelijke aanpassingen aan materiaal en omgeving. Deze puntjes worden later nog verder besproken.

Om het min of meer eenvoudig te houden, beperken we ons in deze reader tot het zaaien van wortelen en radijzen en het planten van sla. Op deze manier geven we de algemene richtlijnen mee met betrekking tot zaaien en planten. Uiteraard zijn er nog heel wat andere gewassen die in de moestuin groeien. Voor specifieke informatie per gewas verwijzen we naar de lijst met handige boeken en nuttige links.

1. Plannen

Om te beginnen zoek je samen met het kind een plekje in de moestuin waar het zijn tuintje kan maken. Kies een beschutte plaats waar de zon minstens zes uur per dag schijnt en die vlak is, zodat de regen de bovenste laag niet kan wegspoelen.

Daarna kies je samen met het kind welke groenten of fruit er in het tuintje zullen komen en teken je een plattegrond van de moestuin. Je beslist op voorhand welke planten op welke plaats komen. Hierbij houd je rekening met de ruimte die de gewassen innemen, welke planten graag en niet graag in elkaars buurt staan en waar de paden moeten komen om zeker te zijn dat je later overal bij kunt. Naast het tekenen van een plattegrond leg je ook de momenten vast wanneer je wat zal zaaien of planten en wanneer je zal oogsten. De specifieke richtlijnen voor sla, wortelen en radijzen vind je op de zaai- en plantfiches en onze kalender in bijlage 4 en 5.

Vooraleer je begint te werken in de tuin, verzamel je eerst al het nodige materiaal. De kinderen kunnen hierbij gebruik maken van de checklist in bijlage 3.

1.1 Motorische vaardigheden

- Tekenen van een plattegrond

1.2 Aanpassingen

- Keuze van gewassen
- Breedte van de paden
- Gebruik van plattegrond, zaai- en plantfiches, zaai- en plantkalender, tuindagboek en checklist

2. Grond voorbereiden

Het bewerken van de grond, zoals onkruid wieden, de grond omwoelen en eventueel mest onderspitten, zijn vrij zware taken en worden dan ook beter door een volwassene uitgevoerd. Het kind kan wel betrokken worden in deze fase door naar eigen kunnen mee te helpen. Bijvoorbeeld het opruimen van het onkruid. Het fijnharken van de grond, de laatste stap in het klaarmaken van de moestuin, kan het kind, al dan niet met hulp, zelf uitvoeren.

2.1 Motorische vaardigheden

- Spitten
- Onkruid wieden
- Harken

2.2 Aanpassingen

- Tuingereedschap: spade, hark, drietand, handschoenen
- Moestuinbak

3. Zaaien en planten voorbereiden

Na het spitten en bemesten moet de grond minstens één week rust hebben voor je begint te zaaien. Hark hem nog eventjes los en dan kan je er invliegen.

Om de moestuin overzichtelijk te houden, zaai en plant je best in rijen. Door een touwtje tussen twee stokjes te spannen, maak je het eenvoudiger om mooi recht te zaaien. Met een stokje of je vinger trek je langs het koordje een gleuf en giet je er wat water in. De diepte van de gleuf is afhankelijk van groente tot groente. Wortels en radijzen zaai je 1 cm diep. Bij het planten van bijvoorbeeld kleine plantjes sla maak je in plaats van een gleuf putjes op 25 cm van elkaar. Het maken van deze putjes kan met de handen of met een schopje gebeuren. Zorg dat het plantje er mooi in past zodat het groen boven de grond blijft, maar de wortels er volledig onder zitten.

3.1 Motorische vaardigheden

- Touw knopen aan stokje
- Stokjes in de grond steken en touw spannen
- Gleuf/putjes maken met stok, schopje of handen
- Water in de gleuf/putjes gieten

3.2 Aanpassingen

- Tuingereedschap: schopje, gieter, handschoenen, kniematje

4. Zaaïen en planten

Wanneer het water gezakt is, kan je starten met het zaaïen en planten. Het kind kan een deel van de zaaïes uitgieten op de ene hand of op een klein schaaïtje. Met de andere hand neemt het kind enkele zaaïes tussen duim en wijsvinger en steekt ze om de beurt in de gleuf. Afhankelijk van de soort moet je de zaaïes apart zaaïen (bv. zonnebloemen) of een aantal zaaïes samen (bv. wortels). Wortels en radijzen moeten om de 2 à 3 cm gezaaid worden. Na het zaaïen dek je de gleuf toe en druk je zachtjes aan. Tenslotte geef je nog een laatste keer water zodat de grond goed vochtig is. Gebruik hiervoor een gieter met een fijne sproeikop zodat de zaaïes niet wegspoelen of bloot komen liggen.

Voor het planten van de slaplantjes neemt het kind voorzichtig de plantjes aan de onderzijde van het loof vast en trekt het potje los. Door eens te tikken tegen het potje kan dit makkelijker loskomen. Nadien zet men het plantje in het putje en dekt men toe met aarde. Even aandrukken en water geven.

4.1 Motorische vaardigheden

- Zakje zaad openscheuren/openknippen
- Zaaïes op hand of in schaaïtje gieten
- Zaaïes in gleuf verspreiden/plantje in putje steken
- Toedekken met aarde en zacht aandrukken
- Water geven

4.2 Aanpassingen

- Grootte zaad, zaadstrips, strooidoos
- Schaaïtje
- Tuingereedschap: touw, stokje, gieter, schopje, handschoenen

5. Verzorging

Om lekkere groenten te krijgen, moet er uiteraard goed gezorgd worden voor de plantjes. Eerst en vooral is het belangrijk voldoende water te geven. Zeker in periodes van droogte is dagelijks besproeien noodzakelijk. Zorg dat de grond vochtig staat, maar maak er geen plas van zodat de planten niet beginnen rotten.

Wanneer je de wortels of radijzen iets te dicht hebt gezaaid, moet je deze na enkele weken uitdunnen. Je kan dit het beste doen wanneer je een duidelijk plantje hebt (4 à 5 blaadjes) dat je afzonderlijk kunt vastnemen. Om mooie wortels en radijzen te hebben, dun je uit tot op 5cm.

Als je moestuin in openlucht is, bescherm je best je gewassen tegen de dieren door er een net over te spannen. Met behulp van boogvormige pvc-buizen is dit snel gedaan (zie benodigdheden en aanpassingen). Het kind zal de hulp van een volwassene hierbij wel kunnen gebruiken.

Tenslotte is het belangrijk het onkruid onder controle te houden. Zo moet bij het ontkiemen van de wortelen het onkruid verwijderd worden. Let wel op dat je de

wortelen zelf niet uittrekt. Het laten staan van de stokjes met ev. het touwtje kan hiervoor een herkenningspunt zijn.

5.2 Water geven

Bij het water geven van de planten is gecontroleerd bewegen het belangrijkste punt. Hierbij moet het evenwicht bewaard worden tijdens het gieten en het verplaatsen. Verder vraagt het ook nog voldoende kracht in de armen om een gieter te kunnen beheersen.

Het oefenen van deze vaardigheid bestaat dus uit twee delen: een gecontroleerde gietbeweging aanleren en dan de combinatie met evenwicht. Als derde deel worden enkele schouderstabilisatie oefeningen beschreven, deze kunnen uitgevoerd worden wanneer het kind echt een probleem heeft om de schouder stil te houden tijdens het gieten.

5.2.1 Gietbeweging

Hierbij is het belangrijk dat de schouder gestabiliseerd wordt en dat de beweging vanuit de pols en de elleboog komt om zo gecontroleerd water te kunnen geven. Het is belangrijk om het kind eerst bewust te laten worden dat je hard en zacht kan gieten en welke effecten dit heeft. Dit zijn een soort van gewenningsoefeningen.

1. Gewenningsoefeningen

- Giet een bekertje water uit.
Heel traag of net heel snel. Vraag het kind naar wat het ziet gebeuren op de grond als het bekertje water wordt uitgegoten.
- Spelen met kleine gieters
Dit kan ook in het (zwem)bad.

Leer in deze fase je kind ook al de correcte beweging aan waarbij de schouder stil wordt gehouden en de pols naar beneden beweegt.

2. Gedoseerd water geven

Leg zonnebloempitten onder een bergje zand of maak een hoopje rijstkorrels en laat het kind deze begieten. Wanneer het te hard giet of wanneer we gieten zonder sproeikop zullen de zonnebloempitten tevoorschijn komen of de rijstkorrels wegspringen. Laat het kind hard en zacht, met en zonder sproeikop gieten en maak het bewust van hoe de pitten of rijstkorrels bewegen. Oefen tot het kind kan gieten zonder dat de pitjes bloot komen te liggen of de rijstkorrels wegspringen.



Deze oefening kan je doen in de zandbak, op het strand of op terrastegels. Laat het kind figuren gieten met het water. Teken een bol en laat het kind die begieten, de bedoeling is dat je zo weinig mogelijk buiten de lijntjes giet.

Variaties: slalom, naam schrijven, van hoog of laag gieten, met linker- en



rechterhand gieten, met of zonder broes

5.2.2 Gieten in evenwicht

In de moestuin is er meestal niet veel plaats en is de ondergrond oneffen. Het is dus belangrijk dat we ook kunnen water geven in deze omstandigheden. Bovenstaande oefeningen kunnen dan herhaald worden maar in een andere omgeving.

Voorbeelden:

- Met de voeten op 1 lijn
- Op 1 been

- Op een onstabiele ondergrond: zand, moestuin, Airex®-matje
- Dichtbij en veraf gieten



5.2.3 Aanpa

ssingen

- Tuingereedschap: gieter, harkje, bankje, kniematje

6 Oogsten

Na enkele weken wordt het geduld beloond en is het tijd om de zelfgekweekte groenten en fruit te oogsten!

Om te weten wanneer je precies moet oogsten, kan je de instructies op de zaaikalender of het zaadzakje volgen. De beste manier om te weten of de groente rijp is, is door te proeven en te kijken. De wortelen moeten mooi oranje zijn en de radijzen mogen niet te groot worden wegens gevaar op schimmels en insecten.

Voor het oogsten van wortelen kan je een spitvork gebruiken om de groenten langs zij wat los te maken. Nadien kan je ze makkelijk via het loof uittrekken. Radijzen moet je vaak niet allemaal tegelijk oogsten. Enkel die die al een mooi bolletje zijn (dit zie je doordat ze wat boven de aarde komen of door wat aarde opzij te doen), trek je uit. Neem best het loof dicht bij de wortel of radijs vast en trek mooi recht naar boven.

Het oogsten van sla kan, afhankelijk van de soort, gebeuren door het afsnijden van de volledige krop of door het plukken van de buitenste blaadjes. Wanneer je per blaadje oogst, kan je je beperken tot wat je nodig hebt en kan de plant ondertussen blijven verder groeien. Het afsnijden van een krop gebeurt best onder begeleiding van een volwassene.

En dan nu tijd om te smullen!

6.2 Motorische vaardigheden

- Wortelen losmaken met spitvork
- Wortelen en radijzen uittrekken
- Krop sla of blaadjes afsnijden.

6.3 Aanpassingen

- Tuingereedschap: spitvork, mes

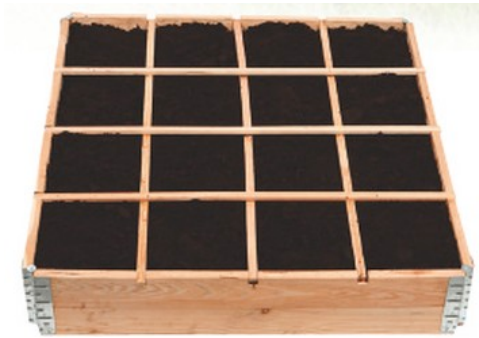
Benodigdheden en aanpassingen

1. Moestuin

Vooraleer het tuinieren van start kan gaan, gaat men samen met het kind op zoek naar een plekje in de moestuin van mama, papa, oma, opa.... Hier zal het avontuur beginnen.

Let erop dat de breedte van de paden in de moestuin aangepast zijn aan de mogelijkheden van het kind. Indien het kind een verminderd evenwicht heeft, voorzie je het best brede wandelpaden.

Indien er geen tuin aanwezig is maar wel een koertje of balkon kan er geopteerd worden voor een houten moestuinbak. Deze vormen ook een oplossing voor kinderen die problemen ondervinden met het evenwicht en grof motorische bewegingen zoals bukken en knieënstand. Afhankelijk van de mogelijkheden van het kind kan je de hoogte van de bak zelf instellen. Hieronder een voorbeeld van houten moestuintjes die je kan vinden in de meeste tuinzaken.



AVEVE houten kweekbak

- 1 m x 1 m x 20 cm
- 16 verdelingen

nieuw



Houten moestuin voor kinderen

- 40 x 50 x 46 cm

In de barre wintermaanden kan het kind ook binnenshuis aan de slag gaan met potten en bakken die je voor geen geld kan vinden in doe-het-zelf zaken.



2. Kledij

Wat kledij betreft, laat je ze werken in oude kleren die vuil mogen worden. Zo kan er vlijtig gewerkt worden zonder angst voor vlekken.

Een paar laarzen zal zeker nodig zijn wanneer er in een moestuin gewerkt wordt. Deze zorgen voor warme, droge voeten bij taken zoals spitten en water geven. Een fleurig paar om de tuin wat op te vrolijken zijn hierbij een aanrader.

Een paar tuinhandschoenen voor kinderen kunnen handig zijn wanneer men in contact komt met aarde of compost. Ze beperken wel de tastervaring, maar bij kinderen met overgevoeligheid kan dit dan weer net een voordeel zijn. Een tip hierbij is om te zorgen voor goed aansluitende handschoenen en ze eventueel uit te trekken bij taken zoals het zaaien en oogsten. Een voorbeeld van tuinhandschoenen voor kinderen vindt u hieronder.



3.

Tuingereedschap

Kinderen hebben niet zoveel tuingereedschap nodig om aan de slag te gaan. Maak er een uitstapje van om samen met het kind op zoek te gaan naar geschikt tuingereedschap. Dit is vaak een uitstekende manier om hun interesse voor de tuin aan te wakkeren en ze zin te doen krijgen in de wondere wereld van het tuinieren.

Wat moet er zeker op het boodschappenlijstje: een schop, een (spit)vork, een hark, een schoffel, een gieter en een (snoei)schaar. Als men buiten in volle grond werkt, is het handig om ook afdekmateriaal te kopen om de pas gezaaide plantjes te beschermen tegen vogels en andere dieren. Zoals te zien op de foto hieronder, maakt men gebruik van pvc-buizen die worden overdekt door een groot stuk gaas.



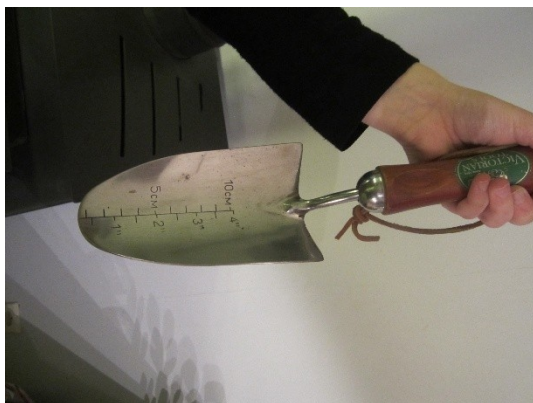
Een schop vormt een onmisbaar onderdeel bij het scheppen van potgrond en graven in de moestuin. Er zijn heel wat verschillende soorten in de handel verkrijgbaar. Ze variëren in grootte, dikte, gewicht, materiaal... Een zoektocht naar een schop die goed in de hand ligt en makkelijk hanteerbaar is voor het kind, loont toch wel de moeite.

Voor oudere en meer ervaren kinderen gaat men op zoek naar een schop met een langer, houten handvat en een sterk metalen blad. Wanneer dit te moeilijk is of het kind nog te jong is, kan men opteren voor sterke plastic handschopjes met meer afgeronde hoeken.

Indien het kind problemen heeft met het hanteren van een schop, ga dan voor het lichtste materiaal en een aangepast handvat. Zo zal bijvoorbeeld een dikker handvat zorgen voor een betere grip en bestaan er ook schopjes met voorgevormde handvaten voor een correcte greep. Het aanbrengen van stickers op het gereedschap ter hoogte van waar de vingers moeten worden geplaatst, kan hier ook een eenvoudige aanpassing zijn.

Tenslotte zijn er ook schopjes met een meetlat gegraveerd in de schep. Dit kan een makkelijk hulpmiddel zijn voor het kind om te zien hoe diep het zijn gleufjes en putjes maakt.

Hieronder een aantal voorbeelden van schoppen die aangekocht kunnen worden.



Wat betreft aanpassingen voor de spitvork, de schop en de hark geldt hetzelfde als voor de schop. Hoe vaardiger het kind, hoe groter de steel van het gereedschap en hoe zwaarder het materiaal mag zijn. Indien het kind problemen ondervindt met het gereedschap, ga je samen op zoek naar kleiner, lichter gereedschap met eventuele aanpassing van het handvat. Stickers die de plaatsaanduiding van de vingers weergeven kunnen worden gebruikt bij herhaaldelijk verkeerd vastgrijpen van het gereedschap. Voor al dit tuingereedschap is er ook steeds meer kindgerichte versies beschikbaar. Een hiervan is het Plop gereedschap.



Voor beginners is het misschien wel handig om even dieper in te gaan op deze materialen en te achterhalen waarvoor deze gebruikt kunnen worden.

De spitvork kan gedurende de voorbereidingen van de moestuin gebruikt worden voor het losmaken van de grond. Deze taak kan echter beter in samenwerking met een volwassene gebeuren daar dit soms een zwaar karwei kan zijn. Hieronder een afbeelding van een spitvork.



Voor kinderen die minder vaardig zijn, kan men op zoek gaan naar kleiner en lichter materiaal zoals de spitvork hieronder, zodat ze toch een handje kunnen toesteken.



De schoffel kan ook gebruikt worden tijdens de grondvoorbereidingen om kluiten aarde los te maken en groot onkruid te verwijderen. Zoals de schop en de spitvork, heb je hier ook grote en kleine formaten in. Hieronder een afbeelding.



Een hark wordt gebruikt om de grond te effenen. Vooraleer je begint te zaaien wordt het aangeraden om eerst de grond gelijk te harken. Hieronder een



afbeelding van een grote hark, een kleine hark en eventueel een bladhark om bladeren in de tuin te verzamelen.



Kinderhark

Bladhark

Natuurlijk moeten de plantjes dagelijks water krijgen. Hiervoor wordt best een gieter met broes gebruikt om zorgvuldig water toe te dienen. Als aanpassing kan er gebruik gemaakt worden van een verstuiver. Deze is eenvoudiger om te doseren en te hanteren. Andere mogelijke aanpassingen zijn het gebruik van kleinere gieters of minder water in de gieter.



Als laatste halen we de schaar aan die een handige tool vormt bij het oogsten van je gewassen. Deze wordt eveneens gebruikt bij het openknippen van een zak potgrond of zaadjes. Bij creatieve taken zie je de schaar ook terug komen zoals het uitknippen van plantenkaartjes die bij de bijhorende plant worden geplaatst of bij het knippen van een tuinkersmannetje zijn/haar haren. Belangrijk bij het uitkiezen van een schaar is dat men bij onervaren kinderen start met een schaar met stompe punten. Dit om de veiligheid te waarborgen. Indien ze de schaar vaak laat glijden tussen de vingers kan er gekozen worden voor een schaar waar alle vijf de vingers inpassen. Deze garandeert meer

stabiliteit zodat het knippen wordt vergemakkelijkt. Indien nog problemen, kan men een schaar hanteren met een dubbel paar ogen. Zo kan een volwassene het knippen begeleiden met behulp van de achterste ogen.



Indien het kind vlot een schaar kan hanteren, kan worden overgegaan naar meer tuinspecifieke scharen zoals een snoeischaar. Hiervan zijn er verschillende mogelijkheden. De afbeelding hieronder laat een aantal mogelijke modellen zien.



Kies desnoeischaar in functie van de gebruiksfrequentie en eigen kracht. Het gewicht en het goed in de hand liggen van de schaar zijn hierbij twee belangrijke criteria waarmee men rekening moet houden.

4. Ander tuinmateriaal

Naast het aankopen van tuingereedschap, moeten er ook nog ander tuinmateriaal aangekocht worden vooraleer men aan de slag kan. Eenmaal je de grond hebt omgespit en fijn geharkt, zijn stokjes, touw, knollen en zaden de volgende spullen op je boodschappenlijstje. Eventueel kunnen er ook kniebeschermers, een kniekussen of een zitbankje worden aangekocht.

Om de moestuin overzichtelijk te houden, zaai en plant je best in rijen. Twee stokjes en een touwtje vormen hierbij een handige tool om mooi recht te zaaien. Dit kunnen stokjes uit de tuin zijn en moeten dus niet noodzakelijk worden aangekocht. Op onderstaande foto wordt er gebruik gemaakt van bamboestokken. Voor grotere afstanden of wanneer het kind moeite heeft om het touw voldoende te spannen, kan je ook een rol touw met pin gebruiken (zie foto). Met een stokje of eigen vinger trek je dan een gleufje langs het touw waar je volgens de voorschriften je zaadjes kan zaaien.



Er zijn heel wat verschillende zaden op de markt. Bij kinderen wordt aangeraden om te werken met snelgroeïende planten zoals erwten, radijsjes, sla... Let hierbij op de grootte van het zaad. Wanneer het kind moeilijkheden heeft om het zaad te verstrooien in het gleufje, ga dan eerder voor grotere zaden die beter in de vingers liggen. Een ander hulpmiddel zijn strooidozen en zaadstrips. Bij zaadstrips zijn de zaadjes al op een juiste afstand van elkaar op een biologisch afbreekbare strip ingebed. Eenmaal uit de verpakking, rol je deze uit en bedek je ze simpelweg met grond. Hieronder is er een afbeelding te zien ter illustratie.



Naast zaden kunnen ook knollen of al kleine plantjes zoals sla gebruikt worden bij het planten. Men maakt hier dan geen gebruik van een gleuf maar van een putje in de grond.

Tijdens het planten, maar ook bij alle andere taken in de moestuin, werk je vaak laag bij de grond. Op de knieën zitten vormt hierbij een gemakkelijke uitgangshouding. Indien het kind klaagt van pijnlijke knieën kunnen er kniebeschermers, een kniekussen of een zitbankje worden gebruikt die het werken een stukje comfortabeler maken.



Een andere uitgangshouding is hurkzit. Deze vereist echter veel evenwicht en stabiliteit. Een laag zitbankje of opstapkrakje dicht tegen de grond kunnen hierbij een hulpmiddel zijn.



**AVEVE
kniebankje**
om al zittend in
de border te
werken of om je
knieën te
beschermen
60028 001000



Didactische tips

Tuinieren met kinderen is niet altijd even vanzelfsprekend. Naast de motorische moeilijkheden die hierboven reeds werden besproken, kunnen organisatie, planning en motivatie eveneens een struikelblok vormen voor bepaalde kinderen. Doorheen de reader verwezen we reeds naar enkele mogelijke hulpmiddelen en aanpassingen hiervoor. Deze worden in dit hoofdstuk verder besproken. Een voorbeeld van elke aanpassing vindt u steeds in de bijlage.

1. Stappenplan voor kinderen

Bijlage 1

Een moestuin maken. Hoe beginnen we hieraan en hoe gaan we precies te werk? De kans is groot dat het kind hier nog maar weinig ervaring mee heeft en dus ook niet echt weet hoe dit aan te pakken. Een stappenplan waarin gestructureerd elke stap wordt opgesomd en uitgelegd kan hierbij een grote hulp zijn. Om het iets aantrekkelijker en praktischer te maken, hebben we naast het stappenplan dat je in deze reader vindt, een aangepast stappenplan voor kinderen gemaakt. Dit is een kortere en duidelijke versie die qua lay-out ook toffer is voor kinderen. Men kan het stappenplan op voorhand eens doornemen met het kind, zodat het reeds een idee heeft wat er hem te wachten staat. Daarnaast kan het stappenplan makkelijk worden meegenomen naar de moestuin door het af te printen en te lamineren. Zo heeft men het steeds bij de hand, wordt het meer betrokken bij het proces van het tuinieren en kan het kind zelfstandiger te werk gaan.



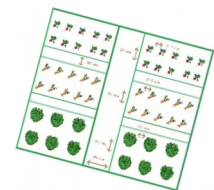
Tip: Probeer na een aantal keer eens iets te zaaien zonder het stappenplan te gebruiken. Weet het kind al goed welke stap eerst komt en welke daarna?

2. Plattegrond moestuin

Bijlage 2

Voor men begint aan het maken van een moestuin is het belangrijk eens goed na te denken over hoe deze moestuin eruit zal zien. Men moet rekening houden met de afstand tussen de verschillende planten, men moet zorgen dat ze altijd overal bij kunnen voor de verzorging en het oogsten en bovendien staan niet alle soorten gewassen even graag naast elkaar. Tenslotte beschikt men vaak over een beperkte ruimte en kan deze dus best optimaal benut worden.

Kinderen die nood hebben aan structuur en waarbij plannen niet altijd eenvoudig is, kunnen hierbij best een plattegrond maken. Zo kan men makkelijk rekening houden met al deze zaken en krijgt men een duidelijk overzicht. Bovendien is dit een toffe en creatieve voorbereiding van het tuinieren en kunnen ze reeds beginnen dromen over hoe hun tuintje eruit zal zien.



3. Checklist materiaal

Bijlage 3

Om geen onnodige tijd te verliezen tijdens het tuinieren, zal men best op voorhand al het materiaal verzamelen. Een checklist kan hierbij een handig instrument zijn om zeker niets te vergeten. Door deze af te printen en te lamineren kan men er makkelijk dingen op aanduiden. Zo kan het kind in een eerste stap alles wat het niet nodig heeft doorkruisen en nadien duidt het aan wat het reeds verzameld heeft.



4. Zaai- en plantfiches

Bijlage 4

Wanneer worden worteltjes best gezaaid? Hoever moeten radijsje uit elkaar staan? Hoe verzorg je een slaplantje? Elk plantje heeft zo zijn eigen grilletjes en een goede tuinder moet dan ook heel veel onthouden. Om een beetje te helpen hebben we alle info per soort verzameld op een fiche. Zo moet het kind niet álles onthouden en heeft het per soort een duidelijk en tof overzichtje. Opnieuw kunnen deze uitgeprint en gelamineerd worden. Door ze met een stokje in de grond te steken op de plaats waar men de zaadjes gezaaid heeft, hebben de kinderen alle info steeds bij de hand en is dit een handig geheugensteuntje om te weten waar wat gezaaid is. In de bijlage vindt men de fiches voor wortelen, radijzen en slaplantjes. Info over andere groenten kan men makkelijk opzoeken op het internet en bundelen in zo'n fiche voor het kind.



5. Zaai- en oogstkalender

Bijlage 5

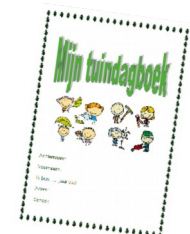
Aangezien niet alle groentesoorten op hetzelfde tijdstip gezaaid en geoogst moeten worden, kan onze kalender goed van pas komen. Deze geeft op een kindvriendelijke manier een overzicht van alle zaai- en oogstperiodes per groente weer. Door de kalender bijvoorbeeld op te hangen in de slaapkamer of naast de scheurkalender, kan het kind goed in de gaten houden wanneer wat gezaaid of geoogst moet worden.



6. Dagboek

Bijlage 6

Een laatste mogelijk hulpmiddel in het organiseren van het tuinieren voor kinderen is het gebruik van een tuindagboek. Het kind kan hierin bijhouden wanneer het wat gezaaid heeft, hoeveel het al gegroeid is, wanneer het water heeft gegeven en onkruid heeft gewied en wanneer het tijd is om te oogsten. Het kind kan zijn creativiteit hier volledig in



loslaten door het dagboek aan te vullen met foto's, tekeningen of gedroogde plantjes.

Kindvriendelijke tips

Om het tuinieren nog leuker te maken en het kind extra te motiveren, hebben we hier nog enkele tips rond tuinieren met kinderen opgesomd.

1. Keuze van gewassen

- Om het kind te laten kiezen welke groenten, fruit, bloemen en planten het in zijn tuintje wil, kan je een grote tuin of een tuincentrum bezoeken waar je de verschillende gewassen kan bekijken. Je maakt een lijstje van alles wat het kind wil en daarvan koop je dan de zaden in het tuincentrum. Doordat het kind het resultaat op voorhand al gezien heeft, kan het meer gemotiveerd zijn.
- Het bezoek aan het tuincentrum en het kopen van de zaden en al het materiaal samen met het kind, kan een heel leuk uitstapje zijn dat het enthousiasme van het kind alleen maar aanwakkert.
- Bij de keuze van gewassen kan men rekening houden met de snelheid waarmee het zaadje ontkiemt en het plantje groeit. Kinderen hebben niet altijd even veel geduld en snel resultaat hebben is dan ook een aanrader. Voorbeelden van snelgroeiende planten zijn erwten, radijzen, sla, uien en bieten. Het aankopen van plantjes in plaats van zaden kan eveneens zorgen voor sneller resultaat.
- Het gebruik van eetbare bloemen maakt het tuinieren voor kinderen extra leuk. Oost-Indische kers, viooltjes en goudbloemen zijn enkele voorbeelden van heerlijke bloemetjes.
- Van heel wat groenten vind je een 'mini-versie' in de winkel: snackkommertjes, kerstomaatjes, kleine worteltjes... Deze maken het extra leuk en makkelijk voor de kleine kinderhandjes.
- Je kan een echt kunstwerkje maken van je moestuin. Ga voor plantjes met verschillende kleuren, vormen, bladeren enzovoort. Door er hier en daar bloemetjes tussen te zetten, fleur je de boel heel wat op. Bovendien trekken deze bloemen een diversiteit aan insecten zoals kleine hommels en vlinders aan. Lavendel is hiervoor een uitstekende plant: ze heeft een sterke geur, een felle kleur en de vlinders zijn er zot van.

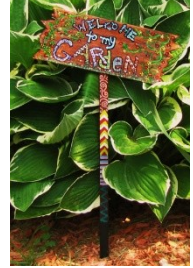
2. Dierenjacht

- In de moestuin zijn er heel wat verschillende diertjes te vinden: een huisjesslak, een dikke regenworm of mooi gekleurde kevertjes. Tijdens het wieden van de tuin kan je deze plots tegenkomen! Laat het kind de diertjes ontdekken. Terwijl de volwassene het onkruid

losmaakt, kan het kind de diertjes naar een veilige plek brengen in de tuin. Zo blijft het kind geboeid tijdens de moeilijkere taken die door een volwassene worden uitgevoerd.

3. Creatieve tuinborden

- Om de tuin wat aan te kleden, kan je hele mooie tuinborden maken. Bordjes met de namen van de verschillende gewassen op, de naam van de moestuin, een welkomstbordje...



4. Moestuinbak

- Indien je werkt met een moestuinbak, kan je deze door het kind laten versieren of verven. Zo maakt het kind er echt zijn persoonlijk moestuintje van.



5. Recepten

- De grootste beloning van het tuinieren krijgt men door iets lekkers klaar te maken met alles wat men zelf heeft gezaaid en geplant. Door op voorhand lekkere gerechtjes op te zoeken met de ingrediënten uit de moestuin, kan het kind een doel hebben om naar te werken.

6. Tuinkers

- Tuinkers biedt heel wat mogelijkheden:
 - Wanneer er niet veel ruimte buiten is voor een moestuin of wanneer het te slecht weer is, kan men makkelijk tuinkers binnen kweken voor het raam.
 - Tuinkers groeit heel snel en makkelijk. Onmiddellijk resultaat dus!
 - Men kan heel creatief aan de slag met tuinkers: de zaadjes kunnen in verschillende vormen gezaaid worden (vorm eerst uit blad knippen en zaadjes daarin strooien), men kan hun naam schrijven met de zaadjes van tuinkers of men kan een gezichtje maken op het potje met tuinkers en zo krijgt men een mannetje waarvan het haar groeit. Ook met bieslook of graszaad kan men makkelijk een mannetje met groeiend haar maken.



7. Lavendelpoppetjes

- Voor de creatieve kinderen kan je ook heel wat knutseltips opzoeken om aan de slag te gaan met de verschillende planten uit de tuin. Een voorbeeld hiervan is het lavendelpoppetje.



Handige boeken en nuttige links

PETRA DE JONG EN ANNETTE FIENIG, *Een tuin van mezelf*, Cyclone, Thorn - Enkhuizen, 2001, 40pag.

KARYN MORRIS, *Mijn leukste tuinboek*, Deltas, Zuidnederlandse uitgeverij N.V., Aartselaar, juni 2001, 94 pag.

JANE BULL, *Het grote tuintjesboek*, Van Holkema & Warendorf, Houten, maart 2003, 47 pag.

CATHERINE ZOWORAM EN MARTYN COX, *Tuinplezier voor kids*, Kosmos, mei 2008, 126 pag.

ANNE-MARIE NAGELEISEN, *Je eigen groentetuin op 1m²: tuin, terras, balkon*, Eskabee, Oostkamp, 2011, 192 pag.

DORIEN KNOCKAERT EN KIM LEYSEN, *De moestuin van mme ZsaZsa*, Manteau, 2014, 320 pag.

AVEVE WINKELS, *Je moestuin in topvorm, magazine voor alle tuinliefhebbers*, Magazine AVEVE, Wilsele, nummer 1, 2014, 51 pag.

<http://www.avevewinkels.be/nl/tuin/moestuin>

<http://www.tuinadvies.be/>

<http://www.tuinieren.nl/>

<http://www.schooltuinenleiden.nl>

Bronnen

Boeken

PETRA DE JONG EN ANNETTE FIENIG, *Een tuin van mezelf*, Cyclone, Thorn - Enkhuizen, 2001, 40pag.

KARYN MORRIS, *Mijn leukste tuinboek*, Deltas, Zuidnederlandse uitgeverij N.V., Aartselaar, juni 2001, 94 pag.

JANE BULL, *Het grote tuintjesboek*, Van Holkema & Warendorf, Houten, maart 2003, 47 pag.

CATHERINE ZOWORAM EN MARTYN COX, *Tuinplezier voor kids*, Kosmos, mei 2008, 126 pag.

ANNE-MARIE NAGELEISEN, *Je eigen groentetuin op 1m²: tuin, terras, balkon*, Eskabee, Oostkamp, 2011, 192 pag.

AVEVE WINKELS, *Je moestuin in topvorm, magazine voor alle tuinliefhebbers*, Magazine AVEVE, Wilsele, nummer 1, 2014, 51 pag.

Links

<http://www.avevewinkels.be/nl/tuin/moestuin>

<http://www.tuinadvies.be/>

<http://www.tuinieren.nl/>

<http://www.schooltuinenleiden.nl>

<http://image.made-in-china.com/2f0j00sKEtoMZaZpcO/Mini-Plant-Growing-Grass-Head-Doll-Modeling-Realistic-Vivid-Image-Vigorous-Usage-Available-in-Various-Materials.jpg>

<http://www.colruyt.be/colruyt/static/1024/kids-knutselen-nl.shtml>

<http://www.makkelijkemoestuin.nl/de-makkelijke-moestuin> MET BAKKEN

<http://www.vlamszaadhuis.com>

<http://www.tuin-wiki.nl>

<http://www.mijntuin.org>

<https://www.gamma.be/nl/assortiment/tuin/hand-tuingereedschap/tuingereedschap-voor-kinderen/c/P0426>

<http://www.fun.be/nl/tuingereedschap-gardena-voor-kinderen-groene-tuin>

<http://www.twenga.nl/kindertuingereedschap.html>

<http://www.promobutler.be/nl/winkels/Aveve/kinderhandschoenen-junior-1123887>

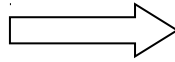
<http://www.giftsbybeel.nl/shop/tuinhandschoenen.html>

http://nl.aldi.be/aldi_bloemzaden_48_5_1275_14716.html#

<http://oneinchworld.com/blog/index.php/2010/07/lavender-doll-tutorial/>

<http://www.tuinieren.nl/tuinnieuws/tuinieren-met-kids/lavendelpoppetjes-maken.html>

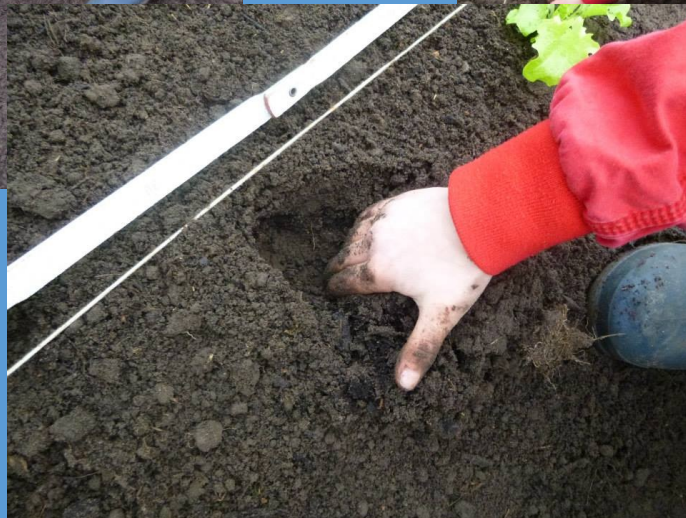
Bijlagen



Giet ook al wat water in de gleuf, gebruik hier misschien een plantenspuitter voor.



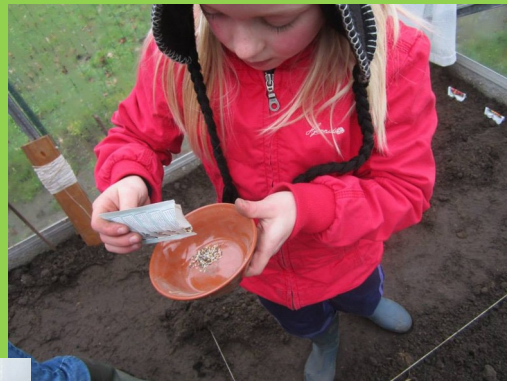
Als je kleine plantjes in de grond gaat steken, maak je langs het touw kleine putjes. Het putje moet groot genoeg zijn zodat het plantje er mooi in past en het groen nog allemaal boven de grond blijft. Sproei ook al wat water in de putjes. Voor slaplantjes moeten de putjes op 25 cm van elkaar gemaakt worden. Gebruik hiervoor een meter.



- 5.** Als het water gezakt is, kan je beginnen zaaien en planten. Elke plant moet anders gezaaid worden, kijk dus zeker op het zakje met de zaadjes!

Zaaien

Giet wat zaadjes uit het zakje op je hand of in een schaal. Met je duim en wijsvinger kan je nu de zaadjes nemen en verspreiden in het gleufje. Opgelet: als je bijvoorbeeld wortels zaait, zaai je best op 2 cm afstand.



Als je gedaan hebt met zaaien, dek je de gleuf terug toe met aarde door er zacht over te strijken met je handen. Daarna geef je water, hiervoor kan je een plantenspuit gebruiken. Als je te veel water geeft zullen de zaadjes wegspoelen.



Planten



Plaats het plantje in het putje en dek het toe met aarde. Neem het plantje voorzichtig vast want het kan snel afbreken. Daarna geef je ook de plantjes wat water.



6.

Verzorgen van

de

plantjes: geef de plantjes voldoende water zeker als het droog weer is. Maar zorg ervoor dat je plantjes niet in een plas staan, anders gaan ze rotten.



Als je wortels en radijzen iets te dicht op elkaar staan, dun je ze best uit na enkele weken, als er al kleine plantjes staan. Zo hebben de wortels en radijzen voldoende plaats om te groeien. Je laat best maar om de 5 cm een plantje staan.



Als je buiten hebt, kan je de best allerlei dieren

over te spannen. Vraag hiervoor een beetje hulp aan je mama of je papa.

een moestuin kleine plantjes beschermen tegen door er een net



Wied ook regelmatig het onkruid, maar let er op dat je je plantjes laat staan!



- Na enkele weken kan je oogsten. Kijk op je zaikalender wanneer je welke groente kan oogsten.



Maar het beste is en te proeven.

oranje zijn en de radijnen best niet te groot, want dan is er kans op schimmels en infecties.

nog steeds om te kijken Wortels moeten mooi

Voor de wortelen kan je een spitriek gebruiken om de groenten langs de zijkant wat los te maken, daarna kan ze gemakkelijk uittrekken aan het groen van de plant. Radijnen kan je gewoon uit de grond trekken. Let er wel op om mooi naar boven te trekken.

Om sla te oogsten kan je enkele blaadjes aftrekken of de hele krop afsnijden.
Als je een mes gebruikt, vraag dit dan steeds aan mama of papa!



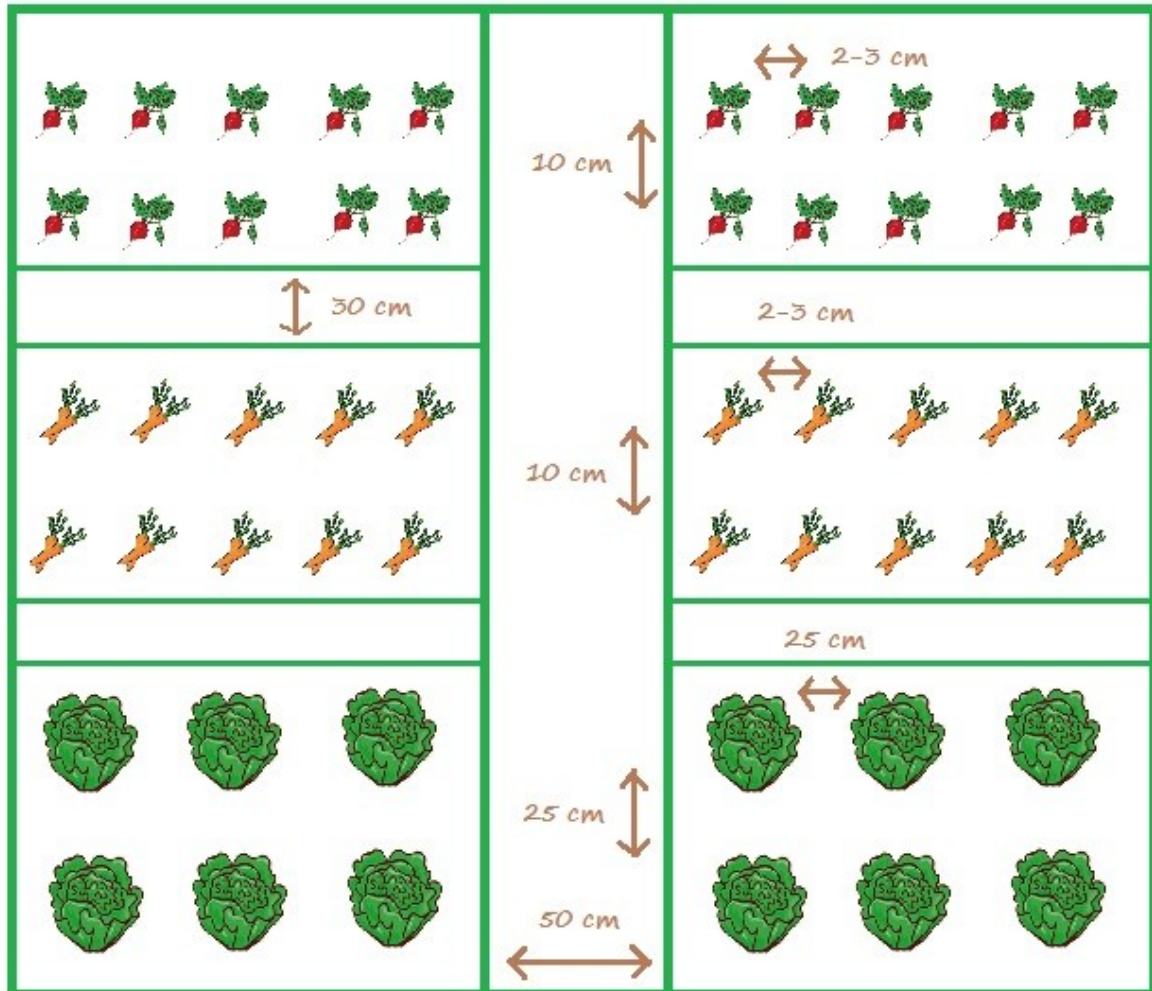
8. Smullen maar!

Nu kan je lekkere

recepten zoeken om je verse groenten uit de tuin klaar te maken!



Bijlage 2: plattegrond van de moestuin



Bijlage 3: checklist materiaal



STAP 3: Tuingereedschap: Op naar het tuinhuis. Wat heb je nodig? Doorstreep wat je al verzameld hebt.

<p>Schop</p> 	<p>(Spit)vork</p> 	<p>Schoffel</p> 
<p>Hark</p> 	<p>Gieter</p> 	<p>(Snoei)schaar of mes</p> 
<p>Kniematje en/of bankje</p> 	<p>Emmer</p> 	<p>Stokje en touw</p> 

Stap 4: Op naar de moestuin! Jij bent klaar om de tuin in te stappen. Veel plezier!

Bijlage 4: zaai- en plantfiches



W

O

R

T

E

L

E

N

Zaaien

- Vanaf februari in de serre of volle grond
- 10 cm tussen de rijen
- 2-3 cm tussen de zaadjes
- Zaadjes max. 1 cm diep in de grond



Verzorging

- In februari/maart met plastic afdekken
- Zorg dat de grond steeds vochtig is, maar maak geen plassen water
- Wanneer de plantjes te voorschijn komen, haal je het onkruid weg
- Als de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben, dun je ze uit zodat er om de 5 cm één plantje staat



Oogsten

- Oogstperiode van juni tot november
- Met spijtvork langs zij de wortelen losmaken, loof in de hand nemen en rechtop uittrekken
- Tip: Oogst voor de vriesperiode



Wist je dat

- Wortelen die langer in de grond hebben gestaan, zijn donkerder van kleur omdat ze meer carotine bevatten
- Wortelen staan graag bij radijzen, sla, uien en tomaten
- Je kan tagetes (stinkertjes) tussen de rijen zaaien om te zorgen dat er geen diertjes aan jouw wortelen peuzelen





R A D I J Z E N

Zaaien

- Vanaf januari beschut zaaien, vanaf maart in volle grond
- 10 cm tussen de rijen
- 2-3 cm tussen de zaadjes
- Zaadjes max. 1 cm diep in de grond
- Tip: zaai op verschillende tijdstippen, zo heb je de hele zomer lang verse radijsjes



Verzorging

- Geef regelmatig water, bij te weinig zijn ze scherp van smaak en krijgen ze een dikke wortel
- Als de plantjes 4 à 5 blaadjes hebben, dun je ze uit zodat er om de 5 cm één plantje staat



Oogsten

- Oogstperiode van april tot september, vanaf 4 weken
- Als het mooie bolletjes zijn: rechtop uittrekken aan de onderzijde van het loof
- Laat de radijzen niet te groot worden, want anders krijg je last van schimmels en insecten



Wist je dat

- Er zijn helderrode, rood-witte en volledig witte radijzen. Bovendien kunnen ze rond of langwerpig zijn
- Radijzen staan graag bij sla, wortelen en uien
- Een radijs is heel gezond: ze heeft veel vitamine C en weinig calorieën





S L A P L A N T

Planten

- Sla kan je het hele jaar door planten
- 25 cm tussen de rijen
- 25 cm tussen de plantjes
- Maak je putjes diep genoeg, zodat de wortels volledig in de grond zitten en de blaadjes vrij zijn
- Tip: plant op verschillende tijdstippen, zo heb je het hele jaar door verse sla



Verzorging

- Slaplantjes groeien snel. Hierdoor kan je makkelijk verschillende keren planten.
- Bij lange droge periodes geef je water.
- Ze moeten genoeg zon hebben, maar af en toe ook schaduw als het heel warm is.
- Let op voor slakken! Die zijn gek op sla!



Oogsten

- Sla groeit snel, na enkele weken kan je al oogsten.
- Wanneer je een krop sla hebt, kan je die onderaan volledig afsnijden. Bij sommige soorten kan je ook enkele blaadjes afsnijden. Dan neem je zoveel je wil, wanneer je wil.



Wist je dat

- Je hebt heel veel verschillende soorten sla: kropsla, veldsla, krulsla, ijsbergsla, raketsla... De regels kunnen soms een beetje anders zijn voor een andere soort. Je controleert dus best nog eens het kaartje dat bij je plantjes zit.
- Sla kan je ook zaaien. Je moet steeds vrij dik zaaien en daarna uitdunnen zodat er elke 25 cm een plantje staat.
- Sla staat graag naast radijsjes en uien.



Bijlage 5: zaai- en oogstkalender

Januari
 Februari
 Maart
 April
 Mei
 Juni
 Juli
 Augustus
 September
 Oktober
 November
 December

	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
Courgette 												
Radijs 												
Erwten 												
Sla 												
Wortel 												

 Zaaien  Oogsten

Bijlage 6: dagboek

Mijn tuindagboek



Achternaam:

Voornaam:

Ik ben ... jaar oud

Adres:

School:



Datum:
Beschrijving van het weer:

Wat heb je gedaan vandaag?

Heb je gezaaid? JA/NEEN
Zoja, wat heb je gezaaid?

-
-
-

Andere opmerkingen:

.....
.....

Hoe gaat het met de andere plantjes?

- Hoeveel cm zijn ze gegroeid? ... cm
- Heb je ze water gegeven? JA/NEEN
- Heb je uitgedund? JA/NEEN
- Heb je het onkruid gewied? JA/NEEN
- Hebben er diertjes van de plantjes gesnoept? JA/NEEN

Welke diertjes?

Andere opmerkingen:

.....
.....

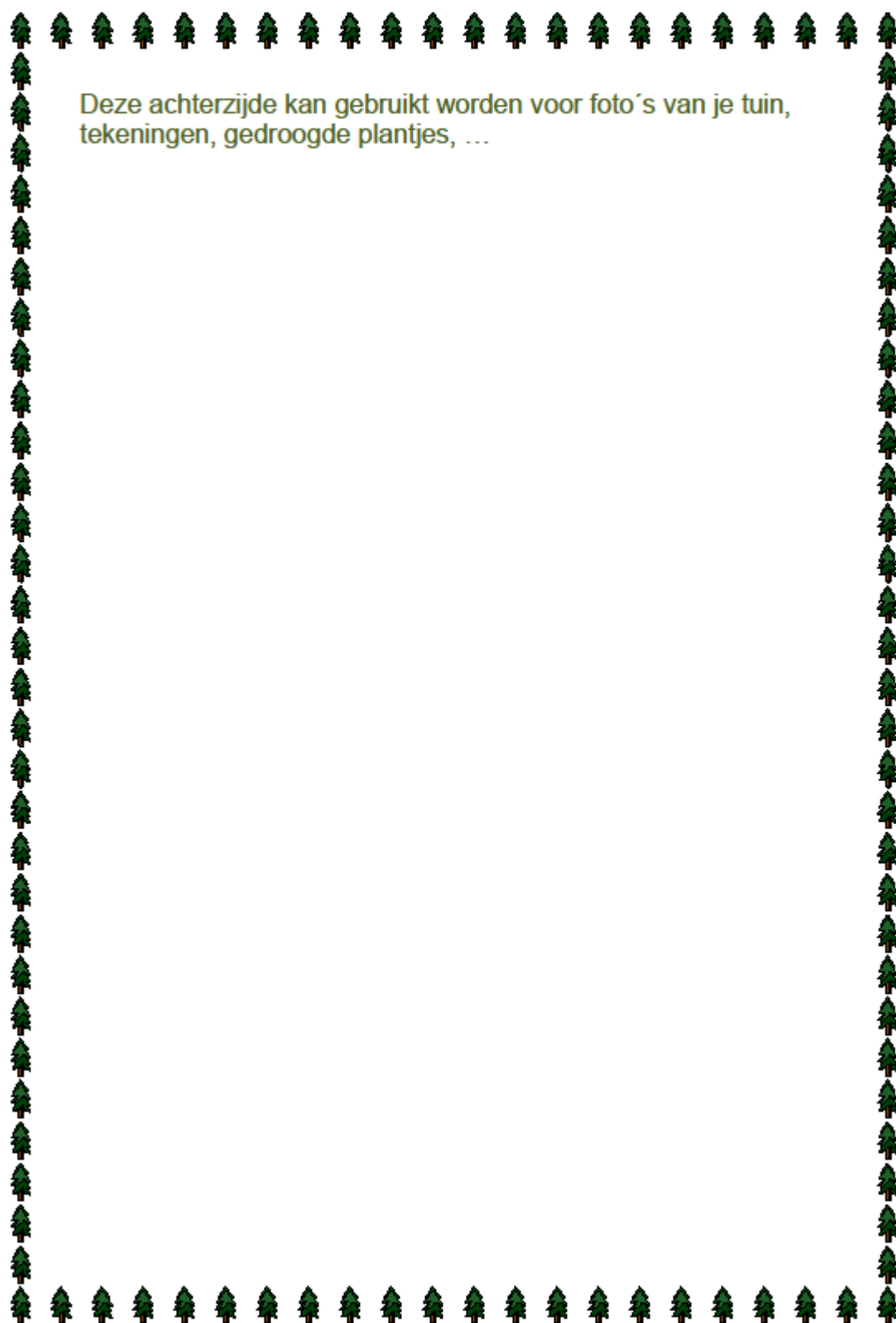
Kan er al geoogst worden? (Bekijk de zaaikalender) JA/NEEN

Welke plantjes heb je kunnen oogsten?

-
-
-

Andere opmerkingen:

.....
.....



Deze achterzijde kan gebruikt worden voor foto's van je tuin,
tekeningen, gedroogde plantjes, ...