

BETER LEVEN

Wandelen met het gezin: hoe je de kinderen mee het bos in krijgt

Kilometers hiken met kinderen zit er misschien niet in, maar een boswandeling met het hele gezin moet toch lukken. Hoe krijg je ze enthousiast? Acht adviezen.

Anna van den Breemer 6 september 2021, 19:44



krant Beeld Sophia Twigt

Betrek kinderen bij de voorbereiding

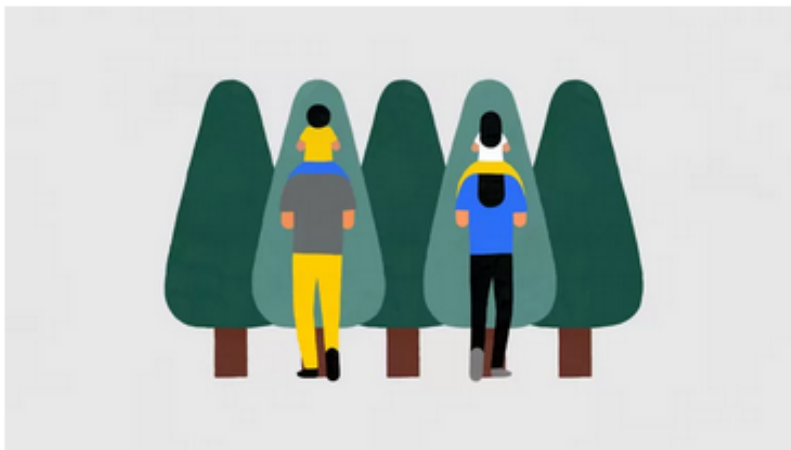
Kondig op zondagochtend niet pardoos aan dat er gewandeld gaat worden. 'Ga samen zitten en pak de kaart erbij om een plan te maken. Zo leren kinderen meteen ook kaartlezen', zegt Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. 'Het zit in de mens dat we het niet leuk vinden om iets opgelegd te krijgen. Wandelen zou dus zoveel mogelijk moeten voelen als een vrije keuze. Geef je kind iets te kiezen.' Voor kinderen tot 6 jaar geldt een ander advies. 'Bij hen zou ik de wandeling gewoon aankondigen, omdat overleg vaak alleen maar verwarring zaait.'

Houd rekening met wat een kind fysiek kan

Ouders doen er verstandig aan hun wandelambities bij te stellen. 'Een volwassene loopt gemiddeld 5 kilometer per uur, een kind 3 tot 3,5 kilometer', zegt Van den Berg. Op veel wandelsites wordt de regel gehanteerd dat de leeftijd van het kind het maximale aantal kilometers van een wandeling aangeeft. Dus een 7-jarige kan een wandeling van maximaal zeven kilometer aan. Tussendoor zal er vaak worden gestopt, vanwege een torretje of boom in de vorm van een monster. 'Daar moeten ouders niet moeilijk over doen', meent Van den Berg. 'Laat die grote plannen om een bepaalde route te lopen los als je merkt dat het niet gaat. Het belangrijkste is dat jij als ouder plezier uitstraalt en geen frustratie.'

Zoek op wát je ziet tijdens het wandelen

Met de app Mijn Vogelvinder kun je vooraf opzoeken welke vogels er in een bepaald gebied leven, zegt Marieke Dijksman van de Vogelbescherming, die het boek *Alle kinderen naar buiten* schreef. 'Gaan we het ooievaarsnest zien? En de specht? De VVV op de Wadden heeft vogel-kaarten voor een zoekspel op het eiland. Ik hoor van ouders dat dit een groter succes is dan Pokemon Go.' Ook kun je een bruggetje maken tussen natuur en cultuur of geschiedenis. 'Kijk bijvoorbeeld een aflevering van *Het Klokhuis* over de Slag om de Grebbeberg voordat je daar gaat wandelen.'



Beeld Sophia Twigt

Begin op jonge leeftijd

'Kinderen die van jongs af aan wandelen, blijven dat als volwassenen ook doen, zo blijkt uit onderzoek', zegt hoogleraar natuurbeleving Van den Berg. Dat is goed vanwege de lichaamsbeweging, zegt Dijkman van Vogelbescherming, maar je bewijst de planeet er ook een dienst mee. 'We weten dat kinderen die in hun jeugd vaak in de natuur zijn geweest, later gemotiveerd zijn om die natuur te beschermen. Omgekeerd geldt het trouwens ook: hoe minder ze weten, hoe minder ze om het milieu geven.'

Stel een doel

Voor kinderen is het fijn en overzichtelijk om een einddoel te hebben. Of dat nou een meertje is of een pannenkoekenrestaurant. 'Je kunt ook samen de stappenteller bekijken, dat werkt motiverend', zegt Van den Berg.

Maak er een spel van

Om kinderen enthousiast te krijgen kun je van het wandelen een spel maken. Van den Berg: 'Doe onderweg een wedstrijdje wie het eerst bij het volgende paaltje is. Omarm het Avondvierdaagse-gevoel en zing liedjes. Geef je kind de opdracht om als fotograaf de route vast te leggen met de camera.' Ook Dijkman heeft tips. 'Geef je kind een lege eierdoos waarvan elk vakje een eigen kleur heeft, gemarkeerd met een viltstift, bijvoorbeeld. Laat je kind van elke kleur iets verzamelen tijdens de wandeling. Of maak onderweg van stokken een pijl en boog of katapult.' Voor pubers die zich snel vervelen biedt de app Geocaching wellicht uitkomst: door de aanwijzingen of gps-coördinaten te volgen kun je verstopte 'schatten' vinden die anderen daar hebben neergelegd, zoals een sleutelhanger. Zelf leg je er een schat voor in de plaats.

Neem eten en drinken mee

Volwassenen kunnen prima drie uur wandelen zonder iets te eten en te drinken. Kinderen hebben een andere energiehuishouding. 'De hongerklop kan zich plotseling aandienen en dan moeten ze iets eten', aldus Van den Berg. Maak van de nood een deugd en ga onderweg picknicken op een mooi plekje. Bij warm weer is het voor kinderen extra belangrijk om veel te drinken, iets wat ze zelf nogal eens vergeten.

Maak het niet te lang

Het is belangrijk om te weten: hoe de wandeling eindigt, is bepalend voor hoe kinderen de activiteit onthouden. 'Ga eerder te kort dan te lang', adviseert Dijksman. 'Zo zorg je dat kinderen nieuwsgierig blijven en niet op hun tandvlees de eindstreep halen.' Want dan is het minder aantrekkelijk om de volgende keer wéér te wandelen.



Waar vind je leuke wandelroutes geschikt voor kinderen?

Op de website van [Staatsbosbeheer.nl](https://staatsbosbeheer.nl) vind je speelbossen: hier staan toestellen om op te klimmen, hutten en vaak is er een waterplas of waterpomp om mee te kliederen. Ook vind je hier een overzicht van alle kabouterpaden: wandelingen waar onderweg veel te ontdekken is voor kinderen. Op [Natuurmonumenten.nl/kinderen](https://natuurmonumenten.nl/kinderen) worden activiteiten en routes verzameld, zoals speuren naar wild op de Veluwe of een tocht mee met de boswachter om het onderwaterleven in natuurgebied De Wieden te ontdekken. Ook is er de Boswachterchallenge: door een QR-code te scannen kunnen kinderen appen met boswachter Ruben om zo leuke weetjes te ontdekken over de egel.



MEER OVER [LIFESTYLE EN VRIJE TIJD](#) [VRIJE TIJD](#) [SAMENLEVING](#)

[VOGELBESCHERMING](#) [AGNES VAN DEN BERG](#) [BOSWACHTERCHALLENGE](#) [DE WIEDEN](#)

[HET KLOKHUIS](#) [ANNA VAN DEN BREEMER](#)