

# Sinterklaas to do lijstje

Voor mama's en hulpsinten

- Bedenk op welke manier je de Sinterklaastraditie wilt vormgeven.
- Bespreek wat je thuis wilt doen en wat doet, school creche of werk aan deze traditie.
- Bekijk de datum en het intocht programma in jouw woonplaats.
- Bereid je kind voor op de Sinterklaas feestelijkheden.
  - Wat kan hij of zij verwachten.
  - Wat wordt er van hem of haar verwacht.
- Maak samen met jouw kleintje een cadeaulijst voor de Sint.
  - Top 3 schoencadeautjes
  - Top 3 sinterklaasavondcadeaus
  - Wat lekkers voor in je schoen
- Bespreek hoe vaak jouw kind zijn/haar schoen mag zetten.
- Zorg voor iets lekker voor het paard van de Sint!

## Beloon je kind met een Pieten Diploma

Laat je kind helpen met klusjes voor de feestdagen en beloon ze met een Pieten Diploma. Pieten worden door Sinterklaas voorbereid om de zware werkzaamheden (pakjes dragen, inpakken en pepernoten strooien) met hulp bij de dagelijkse klusjes voor de Sint. Zo weet de Sint zeker dat Piet een goede hulp is! Ook kleine dreumesen helpen graag met boodschappen uitpakken, de tafeldekken met onbreekbaar servies en kunnen best hun eigen speelgoed opruimen. Mooie stimulans toch?

## Beperk de hoeveelheid prikkels.

Veel kinderen worden volledig overprikkeld in deze periode. Hebben ze echt zoveel cadeautjes, feestelijke bezoeken en suiker shots nodig? Je kinderen willen natuurlijk niks missen van alle feestelijkheid en geneugten. Maar je doet ze als moeder zeker niet te kort als je ze van een aantal prikkels onthoudt. Dit voorkomt oververmoeide huilende kinderen en houdt het feestelijk. Dus ook voor kinderen geldt: Geniet met maten!

## Originele Sinterklaas recepten

**Sinterklaas mijtertjes** gemaakt van spelt-speculaaskoek geven net weer een gezonder tintje aan deze lekkernij. Je kunt er natuurlijke elke vorm van maken die je wilt. Met de voedzame **Havermout pepernoten** zou je zelfs pepernoten als ontbijt kunnen eten. Wat een feest! Tot slot de heerlijke **pepernoten tiramisu**. Een beetje zoet zondige mag best. Vervang de langevingers en geraffineerde suikers. En smullen maar!



[www.mamamoments.nl](http://www.mamamoments.nl)

## Originele duurzame cadeau ideeën

**Green toys** zijn vrij van chemische stoffen zoals BPA. Dus ook veilig met de mond te verkennen. **B-toys** heeft een boodschap: 'B. nice to the planet'. En: 'B. you'. **De Organic Farm Buddies** zijn gemaakt van biokatoen. Deze hypoallergene knuffels zijn ook geschikt voor kindjes met allergieën. De origineel vormgegeven biologisch en fairtrade katoen producten van het non-profitmerk **Pebble** zijn handgemaakt door plattelandsvrouwen in Bangladesh. 