

Eat The Rainbow - A Tasty and Healthy Summer with Big Ben Kids!

Week 1: "Eat The Rainbow"

MON 20 jul	 Morning Activity: Beach excursion	 Afternoon Activity: Blindfolded taste test with fruits & veggies
TUE 21 jul	 Morning Activity: Forest visit & nature colour hunt	 Afternoon Activity: Mini Workshop on colour in our diet
WED 22 jul	 Morning Activity: Market trip for fruits & veggies	 Afternoon Activity: Rainbow Plate Challenge
THU 23 jul	 Morning Activity: Playground visit	 Afternoon Activity: Vegetable Stamping Art
FRI 24 jul	 Morning Activity: Glow in the Dark Mini Golf	 Afternoon Activity: Dry fruit & fresh fruit memory game

Week 2: "From Garden to Plate"

MON 27 jul	 Morning Activity: Visit to Hortus Botanicus, Leiden	 Afternoon Activity: Fun facts about exotic fruits & veggies
TUE 28 jul	 Morning Activity: Vegetable garden exploration	 Afternoon Activity: Decorating pots & garden boxes
WED 29 jul	 Morning Activity: Beach excursion	 Afternoon Activity: Planting herbs & veggies in mini boxes
THU 30 jul	 Morning Activity: Animal farm visit	 Afternoon Activity: Baking fresh bread
FRI 31 jul	 Morning Activity: Playground visit	 Afternoon Activity: Rainbow fruit skewers

Week 3: "Little Chefs"

MON 3 Aug	 Morning Activity: Creative pizza topping workshop	 Afternoon Activity: Watching 'Ratatouille'
TUE 4 Aug	 Morning Activity: Playground visit	 Afternoon Activity: Colourful yoghurt bowls
WED 5 Aug	 Morning Activity: Forest trip with camouflage activities	 Afternoon Activity: Top Chef Experience—team cooking competition
THU 6 Aug	 Morning Activity: Farm visit	 Afternoon Activity: Giant food painting
FRI 7 Aug	 Morning Activity: Trip to the beach	 Afternoon Activity: Funny faces on a plate

Week 4: "Strong Bodies, Happy Minds"

MON 10 Aug	 Morning Activity: Nature playground—mud & water play	 Afternoon Activity: Decorating water bottles & cups
TUE 11 Aug	 Morning Activity: Playground with music games	 Afternoon Activity: Telling jokes & funny memories
WED 12 Aug	 Morning Activity: Planet Jump for active play	 Afternoon Activity: : Sugar detective—comparing drink sugar content
THU 13 Aug	 Morning Activity: Forest obstacle course	 Afternoon Activity: Importance of hydration
FRI 14 Aug	 Morning Activity: Beach workout session	 Afternoon Activity: Water relay games

Week 5: "Brain Food and Feelings"

MON 17 Aug	 Morning Activity: Joyful Yoga Workshop	 Afternoon Activity: Mood & Food chart
TUE 18 Aug	 Morning Activity: Playground visit	 Afternoon Activity: Making smoothies—green for focus, blue for energy
WED 19 Aug	 Morning Activity: Dance Workshop	 Afternoon Activity: Creating edible emojis
THU 20 Aug	 Morning Activity: Beach mindfulness session	 Afternoon Activity: Mindful eating activity—sensory detective game with varied food textures
FRI 21 Aug	 Morning Activity: Forest visit	 Afternoon Activity: Mindful eating—sensory detective game

Week 6: "Healthy Around the World"

MON 24 Aug	 Morning Activity: Nature playground—mud & water play	 Afternoon Activity: Mini poke bowls—Taste of Asia
TUE 25 Aug	 Morning Activity: Tree Hugging in the Forest - Nature & Wellbeing	 Afternoon Activity: Taco Tuesday
WED 26 Aug	 Morning Activity: Trip to the animal farm: Where do certain species originate from?	 Afternoon Activity: Preparing Caesar salad
THU 27 Aug	 Morning Activity: Playground visit and food quiz about origins	 Afternoon Activity: Making acai bowls
FRI 28 Aug	 Morning Activity: Trip to the Ethnological Museum in Leiden	 Afternoon Activity: Camp closing celebration—Healthy food festival. Parents are welcome to attend!

Proef de regenboog - Een smakelijke en gezonde zomer met Big Ben Kids!

Week 1: "Proef de regenboog"

MA 20 juli	 Ochtendactiviteit: Strandexcursie	 Middagactiviteit: Geblinddoekte smaaktest met fruit en groenten.
DIN 21 juli	 Ochtendactiviteit: Bosbezoek en kleurenjacht in de natuur	 Middagactiviteit: Mini-workshop over kleur in onze voeding
WO 22 juli	 Ochtendactiviteit: Naar de markt voor groenten en fruit.	 Middagactiviteit: Regenboogborduitdaging
DO 23 juli	 Ochtendactiviteit: bezoek aan de speeltuin	 Middagactiviteit: Groentestempelen
VRIJ 24 juli	 Ochtendactiviteit: Glow in the Dark Minigolf	 Middagactiviteit: Geheugenspel met gedroogd en vers fruit

Week 2: "Van de tuin naar het bord"

MA 27 juli	 Morning Activity: Visit to Hortus Botanicus, Leiden	 Middagactiviteit: Leuke weetjes over exotische groenten en fruit
DIN 28 juli	 Ochtendactiviteit: De moestuin verkennen	 Middagactiviteit: Bloempotten en plantenbakken versieren
WO 29 juli	 Ochtendactiviteit: strandexcursie	 Middagactiviteit: Kruiden en groenten planten in minibakjes
DO 30 juli	 Ochtendactiviteit: bezoek aan een dierenboerderij	 Middagactiviteit: Vers brood bakken
VRIJ 31 juli	 Ochtendactiviteit: Bezoek aan de speeltuin	 Middagactiviteit: Fruitspiesjes in regenboogkleuren

Week 3: "Kleine koks"

MA 3 aug	 Ochtendactiviteit: Workshop creatieve pizzabeleg	 Middagactiviteit: 'Ratatouille' kijken.
DIN 4 aug	 Ochtendactiviteit: Bezoek aan de speeltuin	 Middagactiviteit: Kleurrijke yoghurtschaaltjes
WO 5 aug	 Ochtendactiviteit: Boswandeling met camouflageactiviteiten.	 Middagactiviteit: Top Chef Experience - kookwedstrijd voor teams
DO 6 aug	 Ochtendactiviteit: bezoek aan de boerderij	 Middagactiviteit: Reusachtig voedselschilderij
VRIJ 7 aug	 Ochtendactiviteit: Uitstapje naar het strand	 Middagactiviteit: Grappige gezichtjes op een bord

Week 4: "Sterk en gezond!"

MA 10 aug	 Ochtendactiviteit: Speeltuin in de natuur - modder- en waterspel	 Middagactiviteit: Waterflessen en bekertjes versieren
DIN 11 aug	 Ochtendactiviteit: Speeltuin met muziekspelletjes	 Middagactiviteit: Moppen vertellen en grappige herinneringen ophalen
WO 12 aug	 Ochtendactiviteit: Planet Jump voor actief spelen	 Middagactiviteit: Suikerdetective - vergelijk het suikergehalte van drankjes
DO 13 aug	 Ochtendactiviteit: Hindernisbaan in het bos	 Middagactiviteit: Het belang van hydratatie
VRIJ 14 aug	 Ochtendactiviteit: Workout op het strand	 Middagactiviteit: Waterestafettespellen

Week 5: "Voeding voor de hersenen"

MA 17 aug	 Ochtendactiviteit: Yogaworkshop vol vreugde	 Middagactiviteit: Stemnings- en voedingsschema
DIN 18 aug	 Ochtendactiviteit: bezoek aan de speeltuin	 Middagactiviteit: Smoothies maken - groen voor concentratie, blauw voor energie
WO 19 aug	 Ochtendactiviteit: Dansworkshop	 Middagactiviteit: Eetbare emoji's maken
DO 20 aug	 Ochtendactiviteit: Mindfulnesssessie op het strand	 Middagactiviteit: Bewust eten - een zintuiglijk detectivespel met verschillende voedseltexturen.
VRIJ 21 aug	 Ochtendactiviteit: bezoek aan het bos	 Middagactiviteit: Bewust eten - een zintuiglijk detectivespel

Week 6: "Gezondheid over de hele wereld"

MA 24 aug	 Ochtend: Dag van de strandopruiming	 Middagactiviteit: Mini poké bowls - Smaak van Azië
DIN 25 aug	 Bomen omarmen in het bos - Natuur en welzijn	 Middagactiviteit: Taco-dinsdag
WO 26 aug	 Ochtendactiviteit: Uitstapje naar de dierenboerderij:	 Middagactiviteit: Caesar salade bereiden
DO 27 aug	 Ochtendactiviteit: speeltuinbezoek en een quiz over de oorsprong van voedsel.	 Middagactiviteit: Acai bowls maken
VRIJ 28 aug	 Ochtendactiviteit: Uitstapje naar het Volkenkundig Museum in Leiden	 Middagactiviteit: Afsluitingsfeest van het kamp Festival van gezonde voeding. Ouders zijn van harte welkom!