

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 13  
Titel: Sommerliche Durstlöcher (40 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## „Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung



### Saisonales und Regionales

Saisonkalender: Sommerliche Durstlöscher 54



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Leckeres Joghurteis am Stiel 55

Im Sommer wird's frisch! – Pfefferminz-Limetten-Wassereis 58

Von der Ernährungspyramide zum Puppentheater 61



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Melonen-Erfrischungsgetränk 65

Honig schmecken 68



### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Feuer unter Wasser 72



## „Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita

Eine gemeinsame Esskultur in Kita und Familie 74

Obst- und Gemüseforscher  75

Gartenfrisch auf den Tisch! 80

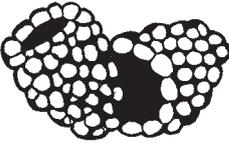
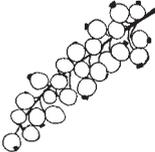
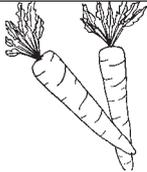
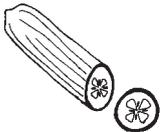


## Saisonkalender: Sommerliche Durstlöcher

Wenn wir im Sommer unterwegs sind, haben wir oft Durst. Wie können wir unseren **Durst löschen**, auch wenn wir mal kein Wasser dabei haben?

**Obst und Gemüse** enthalten in der Regel viel Wasser. In Erdbeeren und Karotten befinden sich zwischen 80 und 90 Prozent Wasser. Salatgurke und Melone schaffen es sogar fast bis auf 100 Prozent! Obst und Gemüse können also gut dabei helfen, unseren **Wasserhaushalt auszugleichen**.

Der Saisonkalender ist so gestaltet, dass er als Kopie ausgehängt und/oder den Kindern und Eltern zur Verfügung gestellt werden kann.

| Sommerliche Durstlöcher |   | Juni | Juli | August |
|-------------------------|---|------|------|--------|
| Erdbeere                |   |      |      |        |
| Himbeere                |  |      |      |        |
| Johannisbeere           |  |      |      |        |
| Minze                   |  |      |      |        |
| Möhre                   |  |      |      |        |
| Salatgurke              |  |      |      |        |

(HSH)



## Leckeres Joghurteis am Stiel

**Erfahrungsschwerpunkt:**

**Förderschwerpunkte:**

**Anspruch:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

**Kosten:**

**Vorbereitungszeit:**

**Durchführungszeit:**

- Lebensmittelzubereitung
- Feinmotorik
- Geschmackswahrnehmung
- Sinneswahrnehmung
- Konzentration
- gering
- 4 bis 6 Jahre
- 6 bis 10 Kinder
- Gruppenraum mit Tisch
- für jedes Kind ca. 75 g Joghurt
- für jedes Kind ca. 200 g Obst (Erdbeeren, Himbeeren, Bananen oder anderes weiches saisonales Obst) Das Obst muss richtig reif sein (ggf. auf Tiefkühlobst zurückgreifen)!
- für jedes Kind ca. 1 EL Puderzucker
- 1 Esslöffel
- 2 bis 3 Bio-Zitronen
- 2 bis 3 kleine, feine Reiben
- 6 bis 10 Schalen
- 6 bis 10 Löffel
- 6 bis 10 Brettchen
- 6 bis 10 Gabeln
- 6 bis 10 Messer (bei Bedarf)
- 6 bis 10 Plastikbecher
- 6 bis 10 Plastik-Kaffeelöffel oder Holz-Eisstiele
- 5 bis 8 Euro
- 10 Minuten
- 20 bis 30 Minuten, Gefrierzeit: ca. 4 Stunden

Fast alle Kinder lieben Eis. Oft ist es angesichts des riesigen Angebots in der Eisdiele gar nicht einfach, sich für eine Sorte zu entscheiden. Im Wesentlichen differenziert man zwischen Milcheis, Sahneneis, Sorbets und Wassereis. Beim Milcheis sind die beliebtesten Sorten Vanille, Schokolade, Straciatella und Erdbeere.

Die Basis von Speiseeis bilden Milch, Sahne und andere Molkereiprodukte, ggf. auch Eier. Weitere Bestandteile sind Zucker und je nach Sorte weitere Zutaten wie z.B. Gewürze (Vanille, Zimt), Früch-



„Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung  
Stundenbilder zur Ernährungserziehung

**Gesundheit &  
Ernährung**

te oder Nüsse. Seit einigen Jahren wird Joghurteis immer beliebter, da es eine „schlanke“ Alternative zu dem oft gehaltvollen Milcheis sein kann.

Die große Kunst bei der Eisherstellung ist die richtige Kühlung und „Bewegung“ der Zutaten. Nur so bildet sich die beliebte cremige Konsistenz. Für den Haushalt werden dafür verschiedenste Eismaschinen angeboten. Aber es gibt zum Glück auch Möglichkeiten, ohne großen technischen Aufwand Eis selbst herzustellen.

### Vorbereitung:

Die pädagogische Fachkraft bereitet auf einem Küchenwagen die Materialien und Zutaten vor.



#### Hinweis:

Bei Kindern mit einer Laktose-Unverträglichkeit kann man auf laktosefreien Joghurt ausweichen.

### Einstimmung:

Zu Beginn führt die pädagogische Fachkraft mit den Kindern ein Gespräch darüber, welches Eis sie im Sommer (oder auch zu anderen Jahreszeiten) am liebsten essen.

Wer von euch isst gerne Eis? Welches Eis ist denn euer Lieblingeis? Kauft ihr euer Eis in der Eisdiele oder im Supermarkt?

Die Kinder erzählen von ihren bevorzugten Eissorten. Fallen Begriffe wie „Wassereis“, „Milcheis“ oder andere Eissorten, kann die pädagogische Fachkraft diese direkt aufgreifen. Anschließend teilt sie den Kindern mit, dass sie ihr Eis für den Nachmittag heute selbst zubereiten dürfen.

### Hauptteil:

Jedes Kind erhält eine Schale, einen Löffel, einen Plastikbecher, einen Plastiklöffel, ein Brettchen und eine Gabel. Am besten arbeiten immer zwei Kinder zusammen.



#### Hinweise:

- Bevor Sie mit der Zubereitung beginnen, besprechen Sie mit den Kindern die grundlegenden Regeln im Umgang mit Messern!
- Bitte die Hände gründlich waschen und lange Haare zusammenbinden.



Dann werden der Joghurt und das Obst zugeteilt. Immer zwei Kinder dürfen sich einen Becher Joghurt (à 150 g) teilen und je die Hälfte des Inhalts in ihre Schale füllen. Anschließend erhalten sie das Obst, das sie mit ihrer Gabel zerdrücken. Hierfür muss das Obst schön weich sein. (Falls Bananen verwendet werden, sollten sie sehr reif sein, damit sie genug Süße haben. Pro Kind genügt etwa 1/2 Banane. Verwendet man frische Erdbeeren, so entfernen die Kinder mit dem Messer zuerst Stängel und Blätter. Anschließend werden die Erdbeeren in kleinere Stücke geschnitten und dann zerdrückt.)

**Hinweise:**

- Sie können das Obst auch mit dem Pürierstab pürieren. Entweder pürieren Sie das ganze Obst auf einmal und verteilen anschließend die Portionen an die Kinder oder Sie lassen die Kinder in Zweiergruppen ihr Obst selbst pürieren.
- Falls Tiefkühlobst verwendet wird, muss dieses vor der Verarbeitung komplett auftauen.

Das pürierte Obst vermengen die Kinder in ihrer Schale mit dem Joghurt. Zum Süßen gibt jedes Kind noch einen Esslöffel Puderzucker hinzu. Um dem Eis eine frische Note zu geben, reiben die Kinder reihum etwas Zitronenschale zu ihrer Joghurtmasse. Das Ganze wird nochmals gut umgerührt und dann in die bereitstehenden Plastikbecher gefüllt. Die Becher sollten nur etwa zur Hälfte voll sein. Zum Schluss wird der Plastiklöffel in die Mitte des Bechers gesteckt. Alle Becher werden auf ein Tablett gestellt.

**Abschluss:**

Die Kinder räumen alle benutzten Materialien auf den Küchenwagen und wischen den Tisch ab. Wenn alle wieder am Tisch sitzen, erklärt die pädagogische Fachkraft den Kindern, was nun mit den Bechern passieren soll.

Jetzt waren wir ganz schön fleißig und haben unsere Becher gefüllt. Aber ist das denn nun schon Eis?

Nachdem die Kinder zu dem Schluss gekommen sind, dass man die Joghurtmasse einfrieren/kühlen muss, bespricht sich die Gruppe, welcher Ort dafür geeignet ist und wer die Becher dorthin bringt. Die pädagogische Fachkraft überlegt mit den Kindern, wie lange es etwa dauert, bis aus der Joghurtmischung ein leckeres Eis geworden ist. Anschließend werden die Plastikbecher in den Tiefkühlschrank oder das Tiefkühlfach des Kühlschranks gestellt.

Nach etwa vier Stunden werden die Becher wieder aus dem Tiefkühlfach geholt und die Kinder dürfen endlich ihr selbst gemachtes Eis genießen. Während der Verkostung spricht die pädagogische Fachkraft mit ihnen über den Geschmack des Eises. Die Kinder dürfen dabei auch entscheiden, ob das Rezept an die Eltern weitergegeben werden soll und welche Variationen sie noch ausprobieren wollen.

(AW)