

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 27

Obstsalat mit Chi, Co und Rée

Autorin / Autor: Susanne Martin



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Obstsalat mit Chi, Co und Rée

Erfahrungsschwerpunkt:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitungszeit::

Durchführungszeit:

- Geschmacksschulung
- Kennenlernen von Lebensmitteln
- Motorik
- Geschicklichkeit
- Geschmackserfahrung
- mittel bis leicht
- 4 bis 6 Jahre
- 8 bis 10 Kinder
- Raum mit Spüle
- Tisch mit 8 bis 10 Stühlen
- 9 bis 11 Brettchen
- 9 bis 11 Messer
- 1 große Schüssel
- 1 Schüssel für Abfall
- 1 kleine Schüssel für die Soße
- 1 Schneebesen
- 9 bis 11 Dessertschalen
- 9 bis 11 Teelöffel
- 2 Esslöffel
- 1 langstieliges Salatbesteck
- 1 Chicorée, klein oder einen halben großen
- 1 Banane, reif
- 1 kg Obst nach Wahl der Kinder
- 150 g Sahnejoghurt
- 2 EL Milch
- 2 EL Honig
- 1 Prise Vanille
- 0 bis 5 Euro
- 10 Minuten ohne Einkauf
- 45 Minuten, Geschichte 30 Minuten, Essen 20 Minuten

Die Kinder wählen im Vorfeld das Obst aus, das in den Obstsalat geschnitten werden soll. Dazu kommen auf jeden Fall eine reife Banane und ein Chicorée. Durch die Süße des Obstsalates werden die Bitterstoffe neutralisiert. Die modernen Sorten sind weniger bitter als die Sorten, die es vor 20 bis 30 Jahren gab. Beim Einkauf darauf achten, dass der Chicorée hellgelbe Blattspitzen hat. Das Obst kann auch von den Eltern mitgebracht werden.



Vorbereitung:

Am Tag der Zubereitung stellt die pädagogische Fachkraft alle benötigten Lebensmittel und Bedarfsgegenstände zusammen.

Heute schneiden wir den Obstsalat „... (Name der Gruppe)“. Ihr habt ja schon ausgewählt, welches Obst ihr in den Salat möchtet und ich hatte mich für den Chicorée entschieden, weil er etwas ganz besonderes ist, denn er wächst nur im Dunkeln! Er ist frisch und knackig, das passt gut in unseren Obstsalat. Schaut mal, wie hübsch er ist. Wir können alle Blätter essen, nur den Strunk schneiden wir raus. Der schmeckt nicht so gut. Der Geschmack des Chicorée ist schon gewöhnungsbedürftig. Kinder in Belgien, den Niederlanden und Frankreich mögen ihn sehr gern, da er ursprünglich daher kommt und in vielen Rezepten verarbeitet wird.

Die Kinder schauen sich den Chicorée an und besprechen mit der pädagogischen Fachkraft sein Aussehen.

Hauptteil:

So, dann starten wir. Holt euch Brettchen und Messer und ein Stück Obst. Welches Obst brauchen wir nur waschen? Welches Obst müssen wir schälen?

Die pädagogische Fachkraft bespricht mit den Kindern, wer sein Obst wäscht und wer es schälen muss. Evtl. muss bei Orangen der Anfang gemacht werden, damit die Kinder weiter pellen können. Ist nicht für jedes Kind ein Obststück da, kann ein großer Apfel oder eine Birne auch geteilt werden.

Prima, dann legen wir jetzt los. Wie groß wollen wir eigentlich die Obststückchen für den Salat schneiden? Das haben wir noch gar nicht besprochen.

Gemeinsam wird die Größe der Obststücke für den Salat festgelegt.

Schalen und Kerngehäuse kommen in diese Schüssel hier, das fertige Obst in die andere Schale. Ich schaue, wie alles klappt und unterstütze euch, wenn es ein bisschen schwer ist.

Die Kinder schälen und schneiden ihr Obst.



Zwei Kinder, die schon fertig sind, räumen Brettchen und Messer zurück und rühren noch unsere Soße für den Obstsalat. Holt bitte die kleine Schüssel, den Schneebesen, Joghurt, Milch, Honig und Vanille. Jetzt kommt der Joghurt mit 2 EL Milch und 2 EL Honig in die Schüssel und alles wird gut mit dem Schneebesen verrührt. Eine Löffel- spitze Vanille dazu und fast fertig. Ich schneide jetzt den Chicorée.

Die Kinder rühren das Joghurtdressing für den Salat. Die pädagogische Fachkraft wäscht den Chi- corée und schneidet den Strunk kegelförmig aus. Die einzelnen Blätter übereinanderlegen, einmal längs halbieren und anschließend quer in breitere Streifen schneiden und zu dem Salat geben. Die Würfel sollten nicht zu groß sein.

Geschafft, prima! Bringt die Brettchen und Messer wieder auf den Wagen. Dann wer- den sie gespült. Den Salat heben wir jetzt mit dem Salatbesteck einmal gut durch. Dann verteilen sich die Soße und das Obst gleichmäßig. Jetzt lassen wir den Salat noch eine halbe Stunde stehen und dann können wir ihn essen. Ich habe hier eine schöne Geschichte von Barry dem Bernhardiner, die passt ganz gut zu unserem Salat!

Die pädagogische Fachkraft legt die Farbkarten bereit und liest den Kindern die Geschichte auf Seite 61 bis 64 vor.

Abschluss:

Jetzt können wir endlich unseren Salat probieren. Mal sehen, ob er uns auch schmeckt.

Die Kinder verteilen die Schälchen und Löffel. Die pädagogische Fachkraft stellt die Schüssel auf den Tisch und alle probieren.

Wie gefällt euch unser Obstsalat?
Was ist noch einmal alles im Obstsalat enthalten?
Woraus wurde unsere Soße gemacht?
Wie schmeckt Chi? Oder ist jemand anderes im Salat?

Gemeinsam reflektieren die Kinder die Herstellung des Obstsalates. Sie beurteilen den Geschmack. Begriffe wie iih, bäh, eklig, mag ich nicht usw. sollten vermieden werden, denn das Lebensmittel ist als solches genieß- und essbar. Eine Wortwahl wie z. B. schmeckt interessant, gewöhnungsbedürf- tig, speziell, ungewöhnlich, anders, ausgefallen usw. eröffnet die Möglichkeit, das Lebensmittel ein zweites oder drittes Mal zu probieren.



Barry, Chi, Co und Réé

Auf dem Heimweg von einem tollen Spaziergang im Schnee hielt Mama Julia kurz bei einem Bauernhof an, um noch Kartoffeln, Gemüse und Obst zu kaufen. Barry hatte mit Lena und Paul auf dem Spaziergang viel Spaß gehabt: Sie spielten die ganze Zeit „Einfrieren“. Immer wenn Barry ein Kind mit der Nase anstupsste, war es schockartig „gefroren“ und blieb stehen. Dann versuchte Barry, das zweite Kind einzufrieren. Waren beide gefroren, tauten sie wieder auf und das Spiel begann von Neuem. Toll war's gewesen und Barry war sehr zufrieden mit sich, denn er war am Meisten gerannt und die Kinder waren ständig eingefroren. Julia hatte ein Foto von ihm im Laufen gemacht und Barry fand sich einfach großartig! Er hatte wirklich einen hervorragenden Laufstil! Auf sein Foto ist er sehr stolz, deshalb zeigt er es euch gern.



© lenkadan – Fotolia.com

(Die Kinder betrachten das Bild und überlegen, welche Füße wohl als nächstes auf die Erde aufgesetzt werden.)

Naja, kurz anhalten war ok. So konnte er noch schnell sein Bächlein machen, denn beim Spielen hatte er es einfach vergessen. Also sprang er gleich aus dem Auto, als Julia die Tür öffnete, und trabte über den Hof. „Barry“, rief Julia, „komm bei Fuß!“ „Geht gerade nicht, ich muss mal ganz schnell“, dachte Barry und verschwand hinter einer Scheune, damit sie ihn nicht mehr sehen konnte. „Lena und Paul, schaut bitte nach Barry“, sagte Julia, „und bringt ihn wieder her, damit wir gleich weiterfahren können.“ Lena und Paul liefen hinter Barry her und suchten ihn. Gerade hatte er sein Bächlein erledigt, als die beiden um die Ecke kamen. „Hey, Barry, komm wir wol-