

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

### Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 2

Lebensmittel & Rezeptideen – Energie-Smoothie für Sportler

Autorin: Yvonne Wagner



#### 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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Energie-Smoothie für Sportler

**Ziel:**

**Förderschwerpunkte:**

**Anspruch:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

**Kosten:**

**Vorbereitung:**

**Durchführungszeit:**

- Rezepte umsetzen
- Kennenlernen von Lebensmitteln
- Literacy
- soziales Miteinander
- mittel
- ab 3 Jahren
- 3 bis 6 Kinder
- Küche
- hoher Behälter / Schüssel
- Pürierstab oder Mixer
- Schneidbrett
- Messer
- Esslöffel und Teelöffel
- Sieb
- Messbecher
- Waage
- Gläser
- ca. 3 Euro
- ca. 30 Minuten
- ca. 15 Minuten

Wer sich sportlich betätigt, verbraucht viel Energie. Ein gesunder Smoothie aus frischem Obst und Joghurt kann den Energiehaushalt wieder ausgleichen. Er schmeckt aber auch Sportmuffeln und Faulenzern gut und den Kindern macht es sicher Spaß, ihn zuzubereiten. Denn dabei lernen sie die Lebensmittel genauer kennen, üben den Umgang mit verschiedenen Küchenutensilien und dürfen bestimmt auch mal naschen.

### Vorbereitung:

Kaufen Sie alle Zutaten möglichst frisch ein, wenn machbar gemeinsam mit den Kindern. Richten Sie alle Materialien und Zutaten in der Küche her, sodass beim Zubereiten alles griffbereit ist. Sorgen Sie für eine hygienische Arbeitsfläche und dafür, dass Sie ungestört mit den Kindern arbeiten können.

### Einstimmung:

Versammeln Sie die Kinder in der Küche.



Fragen Sie:

Wer mag gerne gesunde Getränke?

Ob wohl eines der Kinder mit „Ich“ antwortet? Lassen Sie die Kinder erzählen, welche gesunden Getränke sie kennen und warum diese gesund sind.

Erklären Sie dann, dass Sie nun mit ihnen einen Smoothie zubereiten werden, der viele gesunde Zutaten enthält, die dem Körper viel Kraft geben, um Sport treiben zu können.

Aber natürlich soll der Smoothie auch schmecken, daher verwenden Sie dafür besonders köstliche Beeren und etwas Ahornsirup für die Süße.

**Durchführung und Umsetzung:**

#### Rezept Energie-Smoothie

##### Zutaten für etwa 5 kleine Portionen:

- 2 Bananen
- ca. 100 g Himbeeren oder Heidelbeeren
- 250 g Naturjoghurt
- ca. 200 g Wasser
- 4 EL Haferflocken (feinkörnig)
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Ahornsirup oder andere Süße

##### Anleitung:

- Beeren waschen und verlesen (Stiele und faule Stücke entfernen)
- Bananen in grobe Stücke schneiden
- Haferflocken, Joghurt, Zitronensaft und Ahornsirup in eine Schüssel geben, das Obst dazugeben und etwa die Hälfte des Wassers
- kräftig pürieren, dabei nach und nach etwas mehr Wasser hinzugeben, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat
- Servieren Sie den Smoothie in kleinen Gläsern, für ein Kind reichen ca. 125 bis 150 g davon.
- Wenn die Kinder den Smoothie nicht direkt trinken, stellen Sie ihn zugedeckt in den Kühlschrank und rühren Sie ihn vor dem Einschenken noch einmal um.



© zoeytoja – stock.adobe.com



##### Variante:

Geben Sie ein paar Blätter Minze oder Zitronenverbene in den Smoothie oder dekorieren Sie die Portionen damit.