

## 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 11

Lebensmittel & Rezeptideen

Gesunde Buden-Leckereien

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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



## Gesunde Buden-Leckereien

Yvonne Wagner

**Ziel:**

**Förderschwerpunkte:**

**Anspruch:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

**Kosten:**

**Vorbereitung:**

**Durchführungszeit:**

- bewusste Ernährung
- Selbstwahrnehmung
- Gesundheitsbewusstsein
- Rezepte umsetzen
- mittel
- ab 4 Jahren
- 5 bis 10 Kinder
- Küche
- Zutaten und Zubehör siehe Rezept
- ca. 5 Euro
- ca. 10 Minuten
- ca. 20 Minuten

Eine Zirkusveranstaltung oder ein Rummel-Projekt sind an sich schon wunderbare Aktionen. Meist wollen die Gäste aber anschließend noch beisammensitzen und dabei gerne etwas essen und trinken. Auf jeden Fall auch stärken sollte sich natürlich, wer selbst aktiv war. Statt der meist üblichen „Hot Dogs“, Pommes Frites oder Zuckerwatte und süßen Limonaden kann es auf Ihrer Veranstaltung gesündere und sehr leckere Alternativen geben.

### Vorbereitung:

Kaufen Sie die Zutaten für die Rezepte ein und stellen Sie alle nötigen Materialien bereit.

### Einstimmung:

Sprechen Sie mit den Kindern über das anstehende Fest oder die Aktion, für die Sie die Leckereien zubereiten möchten. Erzählen Sie, dass Sie gemeinsam Wraps herstellen werden. Zum Trinken werden Sie Limonade anbieten.

Was sind Wraps?

Wraps sind einfache, sehr dünne Fladen, die mit verschiedenen Lebensmitteln gefüllt und gerollt werden. Bekannt sind sie aus der spanischen und mexikanischen Küche. Es gibt sie z. B. auch als gefüllte Pfannkuchen oder Dürüm.



Welche Füllung mögt ihr gerne?  
Was ist eine gesunde Füllung für einen Wrap?

Sammeln Sie Vorschläge, die Sie später auch berücksichtigen sollten, sofern auch gesunde Füllungen dabei sind.

Aus was wird Limonade gemacht?

Erklären Sie, dass Limonade ihren Namen von der Limone hat, das ist ein alter Name für die Zitrone, der heute nicht mehr so häufig verwendet wird. Damit Limonade gesünder ist als die handelsübliche, verwenden Sie mit den Kindern nur ganz wenig Zucker bzw. einen anderen Süßstoff.



© Katy's Dreams –  
stock.adobe.com

### Durchführung und Umsetzung:

Versammeln Sie die Kinder in der Küche. Zuerst stellen Sie die gefüllten Wraps her.



#### Tip:

Hier werden gekaufte Fladen verwendet. Natürlich können Sie auch einfache Fladen selbst herstellen. Rezepte, auch vegane Varianten, finden Sie im Internet.

## Bunte Gemüsewraps

### Zutaten (für 10 Stück)

- ♥ 10 Wraps
- ♥ Karotten (gerne bunte)
- ♥ gelbe Paprika
- ♥ 2 mittelgroße oder ca. 5 kleine Tomaten
- ♥ ½ Gurke
- ♥ 10 Blätter Salat (oder mehr von Feldsalat)
- ♥ 1 Becher Schmand (200g)
- ♥ 1 Becher Joghurt (3,5% Fett)
- ♥ 1 EL Tomatenmark
- ♥ Pfeffer und Salz nach Geschmack
- ♥ Kräuter nach Geschmack (Dill, Petersilie, Schnittlauch)



### Zubehör

- ♥ Sparschäler
- ♥ Gemüsereibe
- ♥ Messer
- ♥ Brettchen
- ♥ Butterbrotpapier
- ♥ mehrere kleine Schüsseln
- ♥ mehrere große, flache Teller
- ♥ Esslöffel

