



Bildungsangebot

Thema: Hauswirtschaftliche Tätigkeit „selbstgemachter Smoothie“

Bildungsbereich: Bewegung und Gesundheit

Was wird gefördert? Sachwissen erweitern, Umgang mit Ernährung näherbringen, Experimentierfreude aufwecken, Helfen lernen

Angebot:

Angefangen wird mit der Banane. Eine Banane zusammen mit den Kindern in ca. 1cm dicke Stücke schneiden und einfrieren.

Die restlichen Zutaten auf einem Tisch neben dem Mixer bereit. Die Kinder können im Wechsel die Banane, die Himbeeren (gefrorene Himbeeren werden empfohlen), den Apfelsaft und den Joghurt in den Mixer geben. Wichtig ist, dass Sie nach jeder Zutat erst einmal mixen, bevor die nächste Zutat eingefüllt wird.

Zum Schluss können Sie je nach gewünschter Konsistenz noch etwas mehr Apfelsaft dazugeben. Dann werden die Trinkportionen noch größer.

Neben der Banane können Sie auch andere Obstsorten verwenden.



Quelle: www.prokita-portal.de

Benötigtes Material : 1 Banane, 1 ½ Tasse Apfelsaft, 1 ½ Tassen gefrorene Himbeeren, ½ Tasse Joghurt, Mixer, evtl. Strohhalm