

Bauarbeiterbrot

Um die Kinder zu motivieren, setzen sie ein Puzzle zusammen, auf dem Bauarbeiter Frühstückspause machen und ein Brot essen.

Im „Einleitenden Gespräch“ erfragen wir die häuslichen Erfahrungen der Kinder z.B. „Was esst ihr, wenn im Kiga Frühstückspause ist?“

Wir sensibilisieren die Kinder dahingehend, dass Bauarbeiter ja Kraft zum Arbeiten benötigen und es daher wichtig ist, sich gesund zu ernähren. Dies gilt auch für die Kinder, welche Energie zum Toben und wachsen benötigen.

Weiterhin werden die Hauptzutaten gezeigt und mit Bildmaterial besprochen z.B. Wo wachsen der Schnittlauch und die Karotte? Woraus besteht Frischkäse?

Außerdem erklären und besprechen wir den Umgang mit unbekanntem Arbeitsmitteln (z.B. Standreibe).

Danach bereiten wir gemeinsam mit den Kindern den Aufstrich zu. Dabei dürfen die Kinder die Karotten schälen und raspeln, den Schnittlauch schneiden und alles mit dem Frischkäse vermengen. Zum Schluss bestreichen die Kinder noch ihr Brot mit dem selbst zubereiteten Karottenaufstrich und dann „Guten Appetit“.



Rezept Karottenaufstrich:

Zutaten:

- 2 Karotten
- 10 Stängel Schnittlauch
- 100 g Frischkäse
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Eine Prise Salz und Pfeffer

Die Karotten waschen, schälen und mit einer Standreibe fein raspeln. Den Schnittlauch waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit einer Schere in feine Röllchen schneiden. Karotten, Schnittlauch und Frischkäse miteinander vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Brotaufstrich mit zwei Teelöffeln auf Brotscheiben verteilen und mit einem Frühstücksmesser glattstreichen.

Was sind die Ziele unseres Workshops?

- **Wissensvermittlung:** Wo kommen unsere Lebensmittel her? Warum sind sie gesund?
- **Wortschatzerweiterung:** Vitamine, Karotte-Möhre-Rübe, Standreibe, Milchsäurebakterien, Calcium
- **Teamfähigkeit:** Zusammenarbeit
- **Feinmotorik stärken:** Beim Reiben der Karotte und beim Schnittlauch schneiden
- **Spaß und Freude**
- **Konzentrationsfähigkeit**
- **Hygiene**