

Muttrank – Mut mit allen Sinnen erleben

Rezeptidee zum Thema Mut

Alter:

Ab 3 Jahre

Dauer:

ca. 30 Minuten

Material:

- Verschiedene Obstsorten (z. B. Banane, Blaubeeren, Apfel, Mango)
- Joghurt
- Milch oder Pflanzendrink
- Mixer
- Messer
- Schneidebrett
- Gläser oder Becher
- Karte mit Obst-Bedeutungen

Ziel:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Förderung von Entscheidungsfähigkeit
- Sinneserfahrungen (sehen, riechen, schmecken, fühlen)
- Sprachförderung durch Gesprächsimpulse
- Gemeinschaft erleben

Ablauf:

1. Gemeinsam die Obstsorten anschauen, benennen und besprechen.
2. Obst waschen, schneiden und in den Mixer geben.
3. Joghurt, Milch oder Pflanzendrink hinzufügen.
4. Alles gemeinsam mixen und beobachten, wie sich die Zutaten verbinden.
5. Mut-Trank in Gläser füllen und gemeinsam probieren.

Gesprächsimpulse während des Zubereitens:

- Welche Frucht möchtest du in unseren Mut-Trank geben?
- Was macht dir gerade Mut?
- Gibt es etwas, das du dich heute noch trauen möchtest?

Wertewerkstatt

- Wie fühlt es sich an, etwas Neues zu probieren?

