

## Mit Essen soll man nicht spielen?! Doch - wenn man danach alles auf isst!

### Was ihr braucht:

Schneidebrett, Messer, Holzspieße / Zahnstocher, Teller, Schüssel

### Vorbereitung:

- Hände waschen!
- Obst waschen!

Essen alleine ist langweilig. Gemeinsames Essen und Zubereiten von Speisen ist ein wesentlicher Bestandteil für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Kindern macht es Spaß sich zu beteiligen und für andere etwas herzurichten.

Entsprechend des Alters der Kinder wird das Obst mit ihnen zusammen geschält, geschnitten und angerichtet. Als Obstsalat oder als Figur: zum Beispiel als Coronavirus oder als Männchen gestalten, siehe Fotos.

Es können immer wieder neue und leckere Obstvariationen zubereitet und gemeinsam verspeist werden. Viel Spaß und guten Appetit!

