



## Paashaas smoothies

### *Een lekkere en gezonde smoothie tijdens de paasbrunch*

Vrolijk Pasen! Deze lekkere fruit smoothies staan kleurrijk op tafel tijdens de paasbrunch of smikkel er op een ander moment van!

- Duratie : 30 minuten
- Vorbereidingstijd : 15 minuten
- Ontwikkeling :
- **Cognitieve ontwikkeling:** Kleuren en vormen
  - **Creatieve ontwikkeling:** Beeldende expressie
  - **Motorische ontwikkeling:** Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling
- Doelgroep : Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar
- Soort activiteit : Eten en drinken
- Groepsgrootte : Individueel, Groep tot 3 kinderen



### Wat heb je nodig?

- lijm
- zwarte markeerstift
- wiebeloogjes
- pompons
- kartonnen rietjes
- evt. oren uit de bijlage
- blender
- melk (of amandelmelk of sojamelk)
- verschillende soorten vers of ingevroren fruit (dit ligt aan de smoothie die je kiest)
- doorzichtige (plastic) bekere
- gekleurd chenilledraad
- evt. perforator
- snijplank
- (kinder)mes om een wortel te snijden

### Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Deze activiteit stimuleert de **fijne motoriek** van het kind. Het kind knutselt de paashaas (**beeldende expressie**) en maakt de smoothie. Uiteindelijk gaan jullie de smoothies proeven (**sensomotorische ontwikkeling**). Benoem samen de verschillende kleuren smoothies die jullie hebben gemaakt om de **cognitieve ontwikkeling** te stimuleren.

### Vorbereiding

Maak van te voren de keuze welke smoothie(s) je met de kinderen wilt gaan maken. Je hoeft echt niet elke kleur smoothie te maken, dat mag natuurlijk wel. Vijf keer de blender schoonmaken is namelijk een beste klus. Zet van te voren de ingrediënten en materialen klaar. Je kunt kiezen uit de volgende kleuren:

- roze
- groen
- oranje
- geel
- paars

Print. evt de paashaasoren uit de bijlage. Deze kun je straks over de kartonnen rietjes heen schuiven.





## Ingrediënten per smoothie

*Voor het vullen van +/- 2 bekertjes per kleur*

**Roze:** 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 300 gram (ingevroren) aardbeien.

**Groen:** 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 30 gr. spinazie, 1 banaan, 1 eetlepel honing.

**Oranje:** 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 2 wortelen, 150 gram (ingevroren) mango stukjes.

**Geel:** 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 300 gram (bevroren) mango stukjes.

**Paars:** 360 ml melk (amandelmelk of sojamelk), 300 gram (bevroren) blauwe bessen.

## Introduceer de activiteit

Deze activiteit sluit aan bij de paasdagen. Ga hierover samen in gesprek en lees evt. een boekje dat bij de Pasen aansluit.

Suggesties:

- Anna en de paashaas - Kathleen Amant
- Lotta en de paashaas - Rik de Wulf
- De paashaas en de kuikentjes - Liesbet Slegers

## Aan de slag!

Als het goed is heb je de keuze gemaakt welke kleuren smoothies je met de kinderen gaat maken. Snijd het fruit, indien mogelijk met de kinderen, en weeg en meet alles samen af. Hoeveel milliliter melk is er nodig? En hoeveel gram fruit? Wie kan de lepel honing toevoegen en wie de stukje mango? Betrek op deze manier de kinderen bij het maken van hun eigen smoothie.

Laat het kind de melk en het (bevroren) fruit of de rest van de ingrediënten in de blender doen. Nu kan de blender aan!

**Let op de veiligheid van de kinderen.**

Daarna kunnen de kinderen beginnen met het versieren van de doorzichtige beker. Plak wiebeloogjes, pompons en chenille draad op de beker. Maak hier zo een eigen paashaas van. Gebruik evt. de oren uit de bijlage. Deze kun je over de kartonnen rietjes schuiven. Snijd evt. van een stuk wortel 2 oren voor de oranje paashaas.

Let op: ga je deze activiteit met meerdere kinderen doen? Verdeel dan de taken en werk samen waar dat kan! Het is het leukst als iedereen zijn eigen beker mag versieren natuurlijk!

Is de paashaas beker klaar? Dan vullen we de bekertjes met het mengsel uit de blender. Nu is het een échte paashaas smoothie. Drink smakelijk!



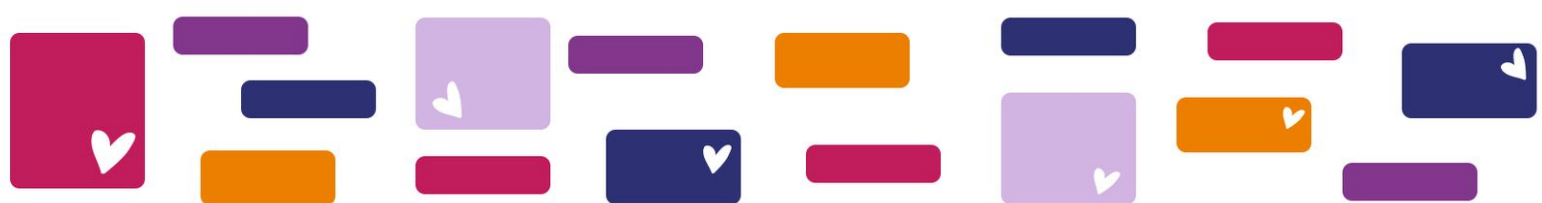


## Tip

Voeg meer melk (amandelmelk of sojamelk toe) om de smoothie dunner te maken. Het is maar net wat jezelf lekker vindt.

### **Bron:**

- <https://www.superhealthykids.com/recipes/springalicious-easter-smoothies/>



# Paashaas smoothies

