



Power smoothie

Maak een smoothie van bananen, sinaasappels, aardbeien en yoghurt

Voordat we gaan sporten, drinken we eerst een lekkere power smoothie. Mmm dat is lekker!

Duratie	:	10 minuten
Vorbereidingstijd	:	5 minuten
Ontwikkeling	:	<ul style="list-style-type: none">▪ Cognitieve ontwikkeling: Meten▪ Motorische ontwikkeling: Fijne motoriek, Sensomotorische ontwikkeling▪ Taalontwikkeling: Mondelinge taalontwikkeling
Doelgroep	:	Peuter (2 tot 4 jaar), Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	:	Eten en drinken
Groepsgrootte	:	Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

4 personen

- 2 bananen
- 2 sinaasappels
- 250 gram aardbeien
- 250 ml magere yoghurt
- (kinder) messen
- snijplank
- blender
- bekers
- evt. citruspers

Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Stimuleer verschillende ontwikkelingsgebieden tijdens deze activiteit. Met de **fijne motoriek** probeert het kind plakjes banaan te snijden. Laat het kind de verschillende ingrediënten voelen en evt. proeven. Zo stimuleer je de **sensomotorische ontwikkeling**. Overleg samen hoeveel fruit jullie nodig hebben en tel dit samen (**cognitieve ontwikkeling**).

Aan de slag!

Deze smoothie is snel en gemakkelijk te maken.

Was de aardbeien en snijd de kroontjes er van af. Snijd vervolgens de bananen in plakjes. Snijd de sinaasappels doormidden en pers het sap er uit. Meng het sinaasappelsap in een blender met de aardbeien, plakjes banaan en de magere yoghurt.

Meng het geheel tot een heerlijke smoothie in de blender.

Schenk de smoothies maar in de bekers.

Het fruit geeft ons lichaam extra vitaminen om te kunnen sporten!

Bron

- www.24kitchen.nl

