

# SCHMACKOFATZ mit KINDERQUATSCH

KINDERGEBURTSTAG  
VON LECKER BIS LUSTIG



AOK  
PLUS



# SCHMACKOFATZ MIT KINDERQUATSCH

KINDERGEBURTSTAG  
VON LECKER BIS LUSTIG

Ein Rezeptbuch der AOK PLUS

1. Auflage September 2018

# INHALTS- VERZEICHNIS



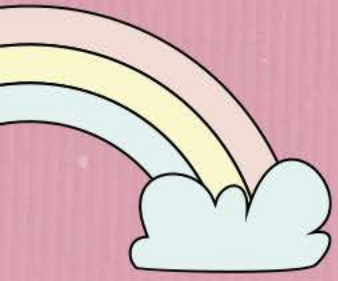
## REZEPTE

EINHORN FROYO-SNACK .....	4
MÖHREN-POMMES MIT DIP .....	6
LEMON-BUTTERMILCH-SHAKE .....	8
APFEL-ZIMT-MUFFINS .....	10
PIZZA-SCHIFFCHEN .....	12
HIMBEER-LIMO .....	14
KERNIGE BROTPRALINEN .....	16
AVOCADO-MAYO & ROTE BEETE-KETCHUP .....	18

# SPIEL & SPASS

NATUR-BINGO .....	22
TIERE AUS OBST .....	23
REGENENMACHER .....	24
DIY POPCORN .....	25
SEIFENBLASENEXPERIMENT .....	26
APFELCHIPS .....	27
MONSTER-DOSENBOWLING .....	28
BIGFOOT-WETTLAUF .....	29
SCHATZSUCHE .....	30
FLASCHENPOST .....	31
AGENTEN-HINDERNISSPIEL .....	32
AGENTENEINLADUNG .....	33
DIY KNETE .....	34
WASCHKNETE .....	35

REZEPTE



Ein Rezept  
von  
**Hannah Frey!**  
[projekt-gesund-leben.de](http://projekt-gesund-leben.de)

# EINHORN FROYO-SNACK



## ZUM DAHINSCHMELZEN!

Flutsch, Schleck, Schmatz ... reichen nicht aus, um den frischen Geschmack der kleinen Einhornyoghis zu beschreiben. Blitzschnell hergestellt sind sie die perfekte Leckerei für zwischendurch an heißen Tagen. Die Himbeeren könnt ihr natürlich durch jedes Lieblingsobst ersetzen, das euch vor die Nase fällt.

OHNE  
ZUSATZ VON  
ZUCKER

ZEIT  
ca. 5 Minuten

PORTIONEN  
10-12 Stück

VORSPEISE  
 HAUPTGERICHT  
 SNACK

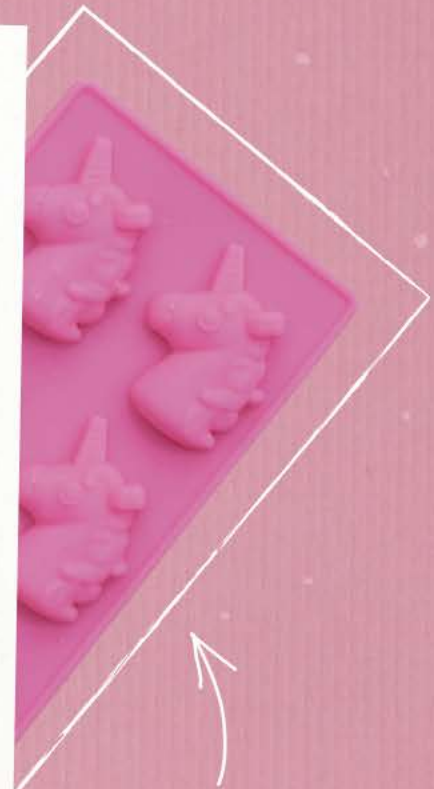
LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

- 150 g griechischer Joghurt oder Kokosjoghurt
- 50 g Himbeeren
- 1 Msp. gemahlene Vanille

## ANLEITUNG

Alle Zutaten kurz pürieren, in Einhorn-Eiswürfelformen füllen und mind. 4 Stunden gefrieren lassen. Aus der Eiswürfelform herausholen und direkt servieren. Nom Nom.



Du hast keine Einhorn-Förmchen? Skandal! Hihihi, nein natürlich nicht. Die Snacks schmecken in jeder Form und lassen sich auch prima in leeren Joghurtbechern zubereiten. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

KEIN EIS IST AUCH  
KEINE LÖSUNG.

REZEPTE

# MÖHREN POMMES



## HAPPS UND WEG!

Pommes gehen immer! Findet ihr auch? Super, denn das hier ist die Idee für Pommes, die weniger Kohlenhydrate enthalten und sogar gesund sind. Zusammen mit dem selbstgemachten Dip mit frischen Kräutern schmecken sie mega lecker und du brauchst automatisch weniger Salz. Auf die Plätze, fertig, schmecken lassen!



**ZEIT**  
ca. 30 Minuten

**PORTIONEN**  
4 Stück

VORSPSEISE  
 HAUPTGERICHT  
 SNACK

LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

- 4 Möhren
- 2 EL Öl
- 50 g Parmesan
- 2 EL Knoblauchpulver

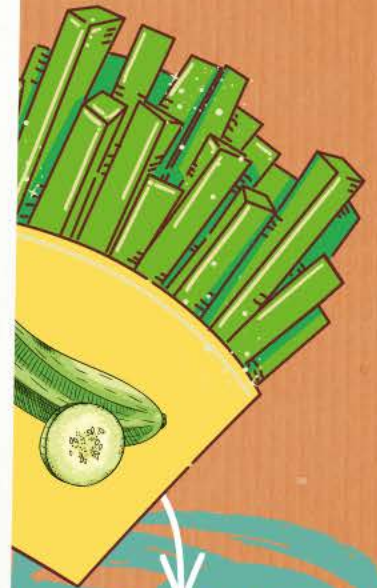
- 2 TL Pfeffer
- 10 g frische Petersilie
- 1 TL Salz

### Für den Dip

- 4 EL griechischer Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Knoblauchsatz
- 1 TL Pfeffer

## ANLEITUNG

Zuerst den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Dann die Enden der Möhren abschneiden und in Pommes bzw. Stifte schneiden. Die Stifte mit den anderen Zutaten vermischen und auf einem Backblech ausbreiten. Jetzt nur noch 15 bis 20 Minuten backen und dann 5 Minuten abkühlen lassen. Für den Dip mischst du einfach alle angegebenen Zutaten zusammen. Jetzt Möhrenpommes dippen und genießen!



### ÜBRIGENS:

Es müssen nicht unbedingt Möhren sein! Die gesunden Pommes gelingen auch mit anderen festen Gemüsesorten wie Kohlrabi, Kürbis, Rote Beete oder Zucchini!



KINDER SPIELEN NICHT MIT ESSEN.  
SIE MACHEN ESSPERIMENTE!

REZEPTE

# LEMON BUTTERMILCH SHAKE



SHAKE IT! SHHH SHHH  
SHHHH SHAKE IT BABY!

Die meisten Leute denken an künstliche Drinks aus dem Fitnessstudio, wenn sie das Wort Shake hören. Wir haben da eher gesunde Vorstellungen. Unser leckerer Lemon-Buttermilch-Shake ist nämlich super gut für das Immunsystem. Mit dem Vitamin C aus der Zitrone und dem entzündungshemmenden Kurkuma tut ihr eurem Körper hier wirklich etwas Gutes. Einfach ausprobieren und groß und stark schlürfen!



**ZEIT**  
ca. 10 Minuten

**PORTIONEN**  
2 Shakes

VORSPEISE  
 HAUPTGERICHT  
 GETRÄNK

LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

- Fruchtfleisch von 1/2 Zitrone
- Saft von 1 Zitrone
- 1-2 TL unbehandelte Zitronenzesten
- 500 ml Buttermilch
- Mark von 1/2 Vanilleschote
- 2 TL Kurkuma
- 3-5 TL Honig, je nach Geschmack
- eine Handvoll Eiswürfel

## ANLEITUNG

Einfach alle Zutaten in den Mixer werfen und gründlich pürieren. Achtung: Der Mixer sollte auch Eis crushen können. Shake auf Gläser verteilen, witzige Deko dazu und wie die Großen anstoßen!



### Tipp:

Der Shake schmeckt natürlich auch mit anderen Früchten wie Brombeeren, Johannisbeeren oder Orangen. Probiert das ganz nach eurem Geschmack.

*alleeeen*

GESUNDHEIT IST NICHT ALLES,  
ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS.

*oooooooooooo*



REZEPTE

# APFEL-ZIMT MUFFINS



## HALLO SÜßE!

Eine Kinderparty ohne Nachtisch?! Geht nicht! Deshalb haben wir auch dafür eine fast zuckerfreie Alternative. Und die Kids werden es nicht mal merken, wetten?! Die köstlichen Apfelmuffins lassen sich kinderleicht zubereiten und schmecken auch den Erwachsenen.

**ZEIT**  
ca. 1 Stunde

**PORTIONEN**  
12 Muffins aus  
dem Muffinblech

- VORSPEISE  
 HAUPTGERICHT  
 NACHTISCH/SNACK
- LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

- 50 ml Rapsöl
- 160 g griechischer Joghurt
- 2 Eier, 3 Äpfel
- 225 g Mehl
- Zimt, Vanille
- 2 TL Backpulver

### Für das Frosting

- 2 Pakete Frischkäse natur
- 3 Eiweiß, 1 halber Apfel
- 1 EL Agavendicksaft/Reissirup oder Alternative
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zimt

## ANLEITUNG

Einen Apfel kleinschneiden und zu Apfelmus kochen lassen. Den zweiten Apfel in kleine Stückchen schneiden und den Dritten grob reiben. Den Backofen inzwischen auf 170 Grad vorheizen. Öl, Joghurt und Eier in einer Schüssel schaumig schlagen und das abgekühlte Apfelmus dazu geben. Mehl mit Backpulver, Zimt und Vanille unterrühren und die Apfelstückchen unterheben. Jetzt den Teig in Papierförmchen oder die Muffinform füllen. Alles auf einem Rost auf mittlerer Schiene backen. Nach 20 bis 25 Minuten sind die Muffins fertig. Für das Frosting den halben Apfel klein hacken und mit Frischkäse, Agavendicksaft, Zitrone und Zimt mixen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit einem Spitzbeutel auf die abgekühlten Muffins geben. Fertig! Lustige zaubern dem Nachtisch noch witzige Augen aus Oblaten!

## Tipp:

Streut am Schluss ruhig noch etwas Zimt über die Muffins. Das köstliche Gewürz kann mit seiner Power die Blutzuckerwerte und außerdem den Cholesterinspiegel senken.



DU BIST, WAS DU ISST!

REZEPTE

# PIZZA SCHIFFFCHEN

Mit  
VOLLKORNTeIG



## SCHIFF AHOI!

Ihr denkt, Pizza ist ungesundes Fast Food? Nee, das muss nicht sein. Wir haben für euch Landratten ein Rezept für gesunde Pizzaschiffchen, die mit voller Kraft voraus zum Kindergeburtstaghit werden.



**ZEIT**  
ca. 2 Stunden

**PORTIONEN**  
4 Schiffchen

VORSPEISE  
 HAUPTGERICHT  
 SNACK

LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

### Für den Teig

- 180 ml warmes Wasser
- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Salz, 4 EL Olivenöl
- 1/2 Würfel frische Hefe

### Für den Belag

- 150 g Mozzarella
- Schinken nach Geschmack
- 5 Esslöffel Tomatensoße
- 1-2 Zucchini

- Salz und Pfeffer
- Basilikum
- 1/2 Zucchini und Zahnstocher für die Segel

## ANLEITUNG

Das Dinkelmehl mit Salz und Olivenöl in eine Rührschüssel geben. Die Hefe in warmem Wasser auflösen und langsam rührend dazu geben. Den Teig ca. 10 Minuten kneten und dann an einem warmen Ort 1 bis 2 Stunden ruhen lassen. Danach erneut durchkneten und schiffchengroße Stücke entnehmen. Die Schiffchen auf Backpapier ausrollen und 10 Minuten bei 180 Grad Umluft backen. Die fast fertigen Schiffchen jetzt mit Tomatensoße, Schinkenwürfeln, Zucchinistücken, Käse, Basilikum belegen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Achtung: Lasst eine halbe Zucchini übrig, damit ihr noch Segel schneiden könnt. Die belegten Schiffchen backt ihr nochmal 5 Minuten. Währenddessen schneidet ihr die Zucchini mit einem Schäler oder einem Messer in dünne Streifen und steckt sie auf je einen Zahnstocher. Den piekst ihr in die frischgebackenen Schiffchen und dann startet die Fahrt in hungrige Mäuler. Mijam!



### Tipp:

Das sind dir zu viele Kohlehydrate? Alternativ gelingt eine gesunde Pizza auch mit einem leckeren Zucchiniboden. Der macht den italienischen Klassiker zum Gemüsegericht.



MIT LIEBE KOCHEN, IST NAHRUNG  
FÜR DIE SEELE.

REZEPTE

MIT MINZE  
UND LIMETTE

# HIMBEEER LIMO



## AUF UNS!

Was wäre eine Party ohne coole Cocktails? Langweilig, genau! Außerdem ist Trinken gesund und wichtig für uns. Ganze 2 Liter am Tag sollten es sein. An heißen Tagen sogar noch mehr. Zusätzliche Flüssigkeit nehmen wir auch über Lebensmittel wie Gurke oder Wassermelone auf. Damit Trinken nicht nur Pflicht sondern auch Spaß wird, haben wir einen fruchtigen Kindercocktail ohne Zucker kreiert, der garantiert zum Schlürfen anregt. Das erfrischt die ganze Familie.





**ZEIT**  
ca. 5 Minuten

**PORTIONEN**  
1 Glas (0,3 Liter)

- GETRÄNK  
 VORSPEISE  
 HAUPTGERICHT  
 SNACK

- LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

- 300 ml Wasser
- 10 Himbeeren
- 1 Zweig frische Minze
- 1-2 Spritzer frischer Limettensaft

## ANLEITUNG

Zuerst die Himbeeren in einer kleinen Schüssel mit der Gabel zerdrücken, alles in ein Glas geben und mit Wasser aufgießen. Ob mit oder ohne Sprudel ist ganz eurem Geschmack überlassen. Zwei Spritzer frischen Limettensaft unterrühren, den Minzzweig waschen und ab ins Glas damit. Kleiner Tipp: Wenn ihr den Stiel der Minze mit einem Messer leicht andrückt, wird es minziger. Für mehr Deko einfach noch 2-3 Himbeeren dazu. Fertig!



## ALLES FIT IM OBERSTÜBCHEN!

Unser Gehirn besteht zu fast 95% aus Wasser. Wer genügend trinkt, beugt Kopfschmerzen vor und kann sich besser konzentrieren.

DIE WELT GEHÖRT DEM,  
DER SIE GENIEßT.



14/15

REZEPTE

Mit leckerem  
Brot-Rezept  
Hmmm ...

# KERNIGE BROTPRALINEN



MACH AUS DEM  
BROT

EINE TUGEND!

Es gibt Käsebrot, Schinkenbrot, Butterbrot ...  
Stulle, Schmitze, Bemme und Co. sind von  
unserem Tisch nicht mehr wegzudenken.  
Wenn der Magen knurrt und das Auge mit-  
essen will, dann wird es Zeit für Brotpralinen.  
Also ran an die kernigen Freunde mit Biss!



**ZEIT**  
ca. 0,5 Stunden

**PORTIONEN**  
nach belieben

VORSPEISE  
 HAUPTGERICHT  
 SNACK

LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

- 1 (selbstgebackenes) Vollkornbrot
- Pesto
- Paprika
- Schinken in Streifen
- Feta oder Lieblingskäse
- Frische Kräuter

## ANLEITUNG

Mit ein paar Handgriffen wird aus einer Stulle eine leckere Brotpraline. Dafür schneidet ihr das Brot in halbe Schnitten. Jetzt belegt ihr die kleine Stulle mit gegrillter oder frischer Paprika, eurem Lieblingskäse, garniert mit frischen Kräutern (Petersilie oder Basilikum passen sehr gut) und umwickelt dann alles mit einem herzhaften Streifen saftigem Schinken. **Tipp:** Für die Partydeko kannst du aus Zahnstochern und kleinen selbstgemalten Bildern lustige Spieße für deine Brotpralinen basteln.



**Tipp:**  
Bist du unsicher ob das Brot fertig ist? Dann stich mit einem Holzstäbchen hinein. Bleibt beim Herausziehen kein Teig kleben ist es perfekt!



## BLITZ-BROT-REZEPT FÜR SELBERBACKER

450 Milliliter lauwarmes Wasser, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 Teelöffel Salz und 1-2 Esslöffel Essig in eine Schüssel geben und mischen, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Anschließend die Hefemischung mit 150 Gramm Kern-/Nussmischung und 500 Gramm Vollkornmehl zu einem klebrig-feuchten Teig verarbeiten. Den Teig in eine leicht gefettete Backform geben (z. B. Kastenform für 1 Kilogramm). Das Brot ca. 20 bis 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen und dann bei ca. 180 Grad Umluft für ca. 55 bis 60 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, bis es sich leicht herauslösen lässt.

*alleen*  
**DIE BESTE KÜCHENHILFE IST DIE FANTASIE.**  
*wowoooo*

REZEPTE

# DIIPP DIICH GLÜCKLICH



## STREICHEN, SCHLECKEN, TUNKEN, LÖFFELN ...

unsere leckeren Dips sind extrem vielseitig im Einsatz und vor allem gefährlich lecker. Probiert unsere köstlichen Kreationen aus und stellt sie mit leckerem Brot oder Kartoffelecken auf die Tafel. Die Möglichkeiten sind unendlich. Fast jede Speise wird mit dem richtigen Dip zum Superhit. Unsere quetschbunten Mixturen schmecken garantiert der ganzen Familie und sind auch noch gesund.



COOL!

Avocados sind reich an ungesättigten Fettsäuren und das ist gut. Denn jene bieten unserem Körper langfristig Energie und beugen Heißhungerattacken vor.

**ZEIT**  
ca. 5-10 Minuten

**PORTIONEN**  
1 Glas/Schälchen

VORSPEISE  
 HAUPTGERICHT  
 SNACK

LEICHT  
 MITTEL  
 SCHWERER

## ZUTATEN

### ROTE BETE-KETCHUP

- 450 g Rote Bete, gekocht
- 200 ml Apfelessig
- 100 g Datteln, entkernt und gehackt
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Zucker (alternativ funktioniert auch ein EL Kokosblütensirup oder Agavendicksaft)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Koriander (gemahlen)
- 2 Nelken

### ANLEITUNG

Zwiebel schälen und hacken. Rote Bete in Würfel schneiden. Zwiebel, Rote Bete, Apfelessig, Nelken und Zucker in einen Topf füllen. Kurz aufkochen, Hitze reduzieren und 25 Minuten garen. Die Nelken wieder herausnehmen. Dann die Zutaten mit einem Stabmixer pürieren und Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.



## ZUTATEN

### AVOCADO-MAYO

- 50 ml Milch
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 2 TL Zitronensaft
- 0,5 TL Senf, mild
- 1 TL grobes Salz
- 150 g Avocadoinneres (1 große Avocado oder 2 kleine)
- 1 Knoblauchzehe (optional)

### ANLEITUNG

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab gut durchmischen. Die gesunde Mayo schmeckt mit und ohne Knobi. Ganz nach eurem Geschmack!




SIEHT SCHÖN  
PINK AUS UND  
SCHMECKT  
FANTASTISCH  
FRUCHTIG!

DAS LEBEN IST ZU KURZ  
FÜR SCHLECHTES ESSEN.



# KOMM... LASS UNS SPIELEN




**Egal ob Kindergeburtstag oder Sonntagmorgen:** Kinder müssen spielen! Dabei lernen sie sich selbst und ihre Umwelt besser kennen, üben sich in Geschicklichkeit, in fröhlichem Miteinander und probieren sich aus. Wenn ihr schon gelangweilt seid vom Topf schlagen und dem üblichen Versteckspiel, haben wir jetzt ein paar coole Ideen für euch. Diese Spiele treffen mitten ins Kinderherz. Basteln, herumalbern und verkleiden ausdrücklich erlaubt! Und los geht's mit einer echt einfach zu bastelnden Pandamaske.

Pssst! Andere Tiere wie Hasen und Löwen gehen auch ganz schnell. Lasst eurer Fantasie freien Lauf und probiert es aus.



**ANLEITUNG:**  
Bärenstark, wie schnell die geht: Pappteller halbieren, aus schwarzem Zeichenkarton zwei Ohren schneiden und von hinten an die Teller kleben. Löcher für die Augen ausschneiden und schwarzes Pandagesicht aufmalen. Holzspieß oder Strohalm von hinten ankleben.  
Pandastisch!



SPIEL  
UND SPASS



SPIEL & SPASS

# NATUR-BINGO

EINE IDEE VON  
fraulein-k-sagt-ja.de

Früher hieß es, Bingo wäre nur ein Spiel für Ältere. Denkste! Denn sogar die ganz Kleinen können Spaß daran haben, wenn man es richtig anstellt. Wir machen den Klassiker zum Such-, Lern- und Spaßspiel für die ganze Familie.

## ANLEITUNG

Malt euch einen Bingo-Zettel mit 2 Kästchen senkrecht und 3 waagrecht und in die Felder Früchte und Pflanzen aus eurem Garten, dem Wald oder dem Park um die Ecke. Bewaffnet euch mit einem Stift und macht euch allein oder in 2er-Teams auf die Suche. Wer eins der Dinge auf dem Zettel findet, kreuzt es an. Habt ihr drei Kreuze in einer Reihe, ruft ihr Bingo. Wer das als Erster schafft, hat gewonnen und bekommt einen kleinen Preis.



## MEHR ACTION GEFÄLLIG?

Dann schnappt euch ein Beutelchen oder eine leere Eierpackung und sammelt die Naturmaterialien auf eurem Bingoschein. Zuhause könnt ihr euch dann gemeinsam eure Beute zeigen und einen Gewinner ermitteln.





**WOW!**

FORSCHER DER UNIVERSITY OF ESSEX  
HABEN HERAUSGEFUNDEN, DASS ALLEIN  
5 MINUTEN TÄGLICH IM WALD  
STRESS UND ERSCHÖPFUNG SOWIE  
DEN BLUTDRUCK SENKEN.

# FRISCHE LUFT MACHT HUNGRIG!

Damit der Snack zwischendurch auch gesund bleibt, muss man nur ein wenig kreativ werden. Richtet Obst und Gemüse doch mal in lustigen Figuren an und erschafft Weintraubenigel, Erdbeerschlangen oder Kiwischildkröten. Ihr werdet euch wundern, wie gut das ankommt!

## » DIE KRAFT DER NATUR

Wusstet ihr schon? Die AOK PLUS übernimmt unter bestimmten Voraussetzungen auch die Kosten für Homöopathie und Osteopathie. Natürlich gut!

# DER MAIS MACHT'S!

Mais ist nur zum Essen da? Nö! Wir basteln heute einen Regenschirm daraus für eine richtig coole Jamsession.

UPCYCLING-  
SPASS  
AB 7 JAHRE

## DAS BRAUCHT IHR:

Versandrolle oder eine ähnliche Papprolle, Nägel, Hammer, Klebeband, Alufolie, Maiskörner und Reis, Papier und Stifte zum Verschönern, Schere, Kleber

## ANLEITUNG:

Die Nägel spiralförmig entlang der Papprolle einhämmern und von außen mit Klebeband fixieren. Am besten zeichnet ihr die Spirale vorher auf. Eine Schlange aus Alufolie reißen und in die Papprolle stecken. Damit fließen die Körner langsamer durch den Regenschirm und erzeugen authentische Regengeräusche. Eine Seite der Rolle mit einem Deckel oder Pappe verschließen und ein Häufchen Maiskörner und Reis einfüllen. Danach die andere Seite ebenso verschließen. Den Regenschirm mit Papier umkleben und nach Lust und Laune bemalen. **Fertig! Jetzt heißt es schütteln, Sound genießen und einen echten Regentanz hinlegen!**



## SCHON GEHECKT?

Die AOK PLUS übernimmt alle wichtigen Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern und Jugendlichen. Darüber hinaus sogar 3 weitere (U10, U11 und J2). Und mit unserem Termin-Erinnerungs-Service behaltet ihr die gesunde Entwicklung Eurer Knirpse im Auge.

## SCHON GEWUSST?

Die Regenmacher stammen ursprünglich aus dem Norden Chiles. Sie wurden von Indianern aus abgestorbenen und verholzten Kakteen hergestellt und bei Regenzeremonien eingesetzt.

UND WEIL SIE EINMAL DA SIND ...  
MACHT DOCH NOCH LECKERES POPCORN  
AUS DEN MAISKÖRNERN!

### ZUTATEN

- ca. 100 g Popcornmais
- 1 EL Kokosöl

#### FÜR DAS TOPPING:

- 2 EL Kokosöl, flüssig
- 1 EL Erdnussmus (ohne Zucker!)
- 2 EL Zuckeralternative (Ahornsirup, Reissirup, Kokosblütensirup oder Blütenhonig)

### ANLEITUNG

Einen Topf auf den Herd stellen und 1 Esslöffel Kokosöl erhitzen. Jetzt Mais einfüllen, so dass der Boden des Topfes gut bedeckt ist. Dann den Deckel drauf und warten, bis es nicht mehr ploppt. Hört es auf, nehmt ihr den Topf sofort vom Herd, damit nix anbrennt. Währenddessen könnt ihr das Topping vorbereiten: 2 Esslöffel Kokosöl im Topf oder einer Schüssel in der Mikrowelle schmelzen. Erdnussmus und eine der Zuckeralternativen zugeben und alles mit dem Popcorn vermischen. Knusper-gut!

# SEIFENBLASEN- EXPERIMENT



## DAS BRAUCHT IHR:

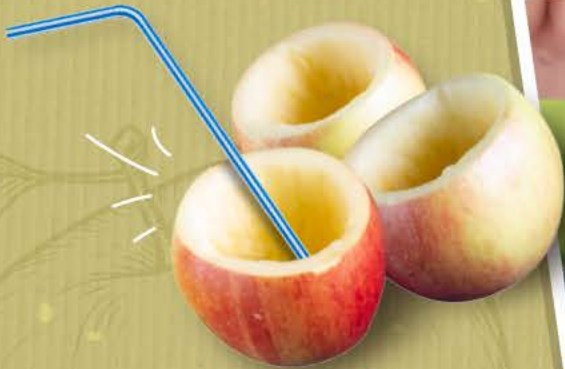
Äpfel, Orangensaft (oder einen anderen Saft),  
Milch, Strohhalme

## SO GEHT'S:

Die Äpfel mit einem Messer vorsichtig aushöhlen,  
so dass mindestens Platz für 4 Esslöffel Flüssig-  
keit ist. Ein bis zwei Esslöffel Orangensaft in  
jeden Apfel geben und die Kids mit dem Stroh-  
halm Blasen machen lassen. Und? Was seht ihr?  
Sie platzen ganz schnell! Gebt jetzt jeweils ein  
bis zwei Esslöffel Milch dazu und pustet noch  
einmal kräftig durch die Strohhalme. Das dürfte  
jetzt viel besser gehen!

## WARUM IST DAS SO?

Milch enthält mehr Eiweiß als Orangensaft  
und Co. Deshalb hat sie eine niedrigere Ober-  
flächenspannung und die Bläschen halten länger.



**AN APPLE A DAY  
KEEPS THE  
DOCTOR AWAY.**

Richtig! In einem Apfel sind über  
30 Vitamine und Spurenelemente,  
100 bis 180 Milligramm Kalium und  
viele andere wertvolle Mineralstoffe  
wie Phosphor, Kalzium, Magnesium  
oder Eisen enthalten, die unsere  
Gesundheit unterstützen.

## KRAFTVOLL ZUBEIßEN?

Wenn ihr Kind aus ärztlicher Sicht eine Zahnsperre benötigt, übernimmt die **AOK PLUS** die Kosten der Behandlung beim Kieferorthopäden. Diese werden nach erfolgreichem Abschluss erstattet.

## NOCH ÄPFEL ÜBRIG?



Na dann ab in den Ofen damit.  
So macht ihr lecker gesunde Apfelchips!

### ZUTATEN:

Lieblingsäpfel, Zimt

### ANLEITUNG:

Äpfel waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Zimt bestäuben. Das Ganze bei 95 Grad im Ofen backen. Ganz wichtig, einen Kochlöffel in die Backofentür stecken, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Jetzt heißt es warten! Ca. 2-3 Stunden brauchen die Äpfel. Anschließend auskühlen lassen und snacken.

## SEIFENBLASEN FÜR EILIGE

Hier noch ein schnelles Rezept für super stabile Seifenblasen ohne Apfel!

### DAS MUSS REIN:

- 500 ml Wasser
- 200 ml Babyshampoo
- 50 g Puderzucker
- 3 cm langer Streifen Zahnpasta

### SO GEHT'S:

Zutaten einfach zusammenmischen und sofort loslegen. Als Pustestäbchen empfiehlt sich ein Strohhalm. Wer eine Form pusten möchte, macht noch einen Draht oben dran und formt das Ende entsprechend der gewünschten Form.



SPIEL & SPASS

# MONSTER DOSEN BOWLING



Die nächste Bowlinghalle ist weit weg?  
Kein Problem. Denn die Bowlinghalle kann man  
mit ein paar Handgriffen einfach in den Garten  
oder Park verlagern.

## BASTELANLEITUNG

Schnappt euch Dosen, beklebt und bemalt sie rundherum, und macht sie zu kleinen Monstern. Achtet darauf, dass keine spitzen Ecken herausstehen, damit sich keiner verletzt. Ist die Verzierung und der Kleber getrocknet, kann es schon losgehen.

## SPIELANLEITUNG

Baut die Dosen nach oben als Turm oder als Dreieck in die Länge auf, wie in einer Bowlinghalle. Markiert einen Abstand, von dem jedes Kind nun seinen Ball werfen oder rollen kann. Je weiter weg ihr steht, umso schwieriger ist es. Wer mit einem Mal alle Dosen umwirft, darf nochmal.





MONSTERMÄßIG! PASSEND ZUM THEMA  
KÖNNT IHR ÜBRIGENS AUCH ECHTE MONSTER-  
DEKOBALLONS BASTELN!



**MIT GANZ GROßEN SCHRITTEN**  
Und weil Monster große Füße haben, braucht ihr  
die natürlich auch. Bastelt euch einfach eure  
Monsterlatschen aus Pappe und Geschenkband und  
veranstaltet **einen Wettlauf auf großem Fuß.**  
Mal sehen, wer der oder die Schnellste ist.



### ÜBRIGENS:

Die AOK PLUS trägt die Kosten für bestimmte nicht verschreibungs-, aber apothekenpflichtige Medikamente nicht nur für Kinder unter 12 Jahren, sondern als Zusatzleistung auch für Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahren.



# ABENTEUER SCHATZSUCHE



## ANLEITUNG

Sucht euch ein paar gute Verstecke und malt passend dazu eine bunte Schatzkarte. Überall, wo die Kids was finden sollen, setzt ihr ein Kreuz. Schneidet jetzt die Karte wie ein Puzzle auseinander und versteckt an den ausgewählten Plätzen immer das Teil der Schatzkarte, was zum nächsten Versteck führt. Im letzten ist natürlich der Hauptpreis.

Jetzt gebt ihr den Kids den ersten Teil der Karten und sie müssen sich von Ort zu Ort vorarbeiten. Je älter die Kids sind, umso schwieriger könnt ihr verstecken oder die Verstecke mit Rätseln umschreiben.



GEFÄHRLICH: MIT EIN BISSCHEN GESCHICK SCHMINKT IHR EURE KIDS ZU KLEINEN PIRATEN UND PIRATENPRINZESSINNEN!



MEHR IDEEN AUF  
dezentpink.de

# FLASCHENPOST

WENN SCHON PIRAT, DANN RICHTIG.  
ALSO SENDET EUREN PARTYGÄSTEN DOCH GLEICH  
EINE FLASCHENPOST ALS EINLADUNG.

## ZUTATEN

- Bügelflasche oder normale kleine Flasche
- Etwas Vogelsand (optional)
- Packpapier und andere Papiersorten
- Stifte und Schere
- Klebestift
- Präsenzschnur

## ANLEITUNG

Gestaltet eure Einladung auf Packpapier oder einer anderen Papiersorte und gebt sie zusammengerollt mit ein wenig Sand in die Flasche. Vorher aber die Einladung mit einer Schnur umwickeln und ein Stück aus der Flasche hängen lassen. So kann die Einladung später besser herausgefischt werden. **Verziert eure Einladungen mit Namensschildchen, Totenköpfen und Co. Fertig!**



## KEINE ABENTEUER MIT DER GESUNDEHEIT!

Mit dem Wahltarif AOK PLUS weltweit seid ihr für alle Gesundheitsrisiken für nur 4,95 Euro pro Jahr im Ausland abgesichert und zahlt im Ernstfall als Begleitperson für euer Kind nichts zusätzlich. Na dann volle Fahrt voraus.

# AGENTEN- HINDERNISSPIEL



James Bond, Ethan Hunt und Sherlock Holmes können sich warm anziehen. Denn dieses coole Kindergeburtstagspiel verwandelt eure Geburtstagsgäste in waschechte Agenten.

## ANLEITUNG

Spannt Krepppapier-Streifen kreuz und quer durch einen Raum und befestigt sie mit Klebeband an den Wänden. Macht es so, dass die Kreppbänder wie Laserstrahlen aussehen. Positioniert kleine Preise am anderen Ende der Strecke. Und dann wird gespielt! Schlingelt euch in James Bond-Manier durch den Raum. Aber Achtung: Das Kreppband darf nicht abreißen! Wer das schafft, hat gewonnen und erhält einen kleinen Preis.

AGENTEN-  
SPASS  
AB 5 JAHRE

EFFEKT: GANZ NEBENBEI TRAINIERT IHR GESCHICK UND KOORDINATION DURCH DIE GEZIELTEN AUSWEICHBEWEGUNGEN.

## MACHT'S KLICK?

Noch mehr Agentenfeeling gibt es bei einem Shooting. Einfach Schnurrbart, Hut, Lupe und Co. aus Zeichenkarton basteln und auf kleine Stöckchen kleben. So seid ihr ausgerüstet für tolle Erinnerungsbilder. **Protipp:** Mit einer Polaroidkamera geht's noch schneller und jeder bekommt ein Andenken mit nach Hause.

## AKTIV-AGENTEN MIT LIZENZ ZUR FITNESS?

Damit die ganze Familiencrew aktiv mit einbezogen wird, bietet die AOK PLUS bis zu 2 kostenfreie Kurse im Jahr auf Gutscheinbasis an. Diese Kurse sind speziell für Eltern mit Kinder bis zum 10. Lebensjahr.



# TOP SECRET

## GEHEIME PARTEYEINLADUNG ZUM FREIRUBBELN

### ZUTATEN

- Papier (weiß, fest)
- Farbdrucker
- 1 Teelöffel Spülmittel
- 1 Teelöffel Acryl-Farbe
- durchsichtige, selbstklebende Folie
- Pinsel, Stift und Schere

### ANLEITUNG

Eine Vorlage für deine Einladung suchen oder selbst gestalten und auf festem Papier ausdrucken. Datum, Zeit, Anschrift und Namen des Gastgebers einfügen und notieren, für wen die Einladung bestimmt ist. Die Klebefolie passend zu dem Feld, das geheim bleiben soll, ausschneiden und darauf kleben. Je einen Teelöffel Acrylfarbe und Spülmittel mischen und die Folie mit einem dickeren Pinsel auftragen, bis es deckend ist. **Sobald es trocken ist, können die Einladungen verteilt und vom Empfänger freigerubbelt werden.**

März um 15.00  
Sadquater nach  
Bringe gerne deine  
stung mit. Der Auftrag  
0 Uhr erledigt sein!

TOP SECRET  
SPEZIALAUFTRAG  
FÜR AGENT  
Linus

AL AGE

rem Headc  
ten. Bringe gerne  
stung mit. Der  
erledi

SPECIAL AGENT  
PEPE



# WIR MACHEN UNS DIE WELT, WIE SIE UNS GEFÄLLT!

Wie cool wäre es, wenn wir uns die Welt einfach so formen könnten, wie wir sie gern hätten? Moment mal! Das geht doch! Mit Knete! Und die könnt ihr euch sogar mit wenigen Hilfsmitteln selber herstellen. **Auf die Plätze, fertig, kneeeeeeten!**

## DAS BRAUCHT IHR:

- Speisestärke
- Wasser
- Öl
- Lebensmittelfarbe

## SO GEHT'S:

Einfach alle Zutaten (bis auf die Lebensmittelfarbe) so zusammenmischen, dass sie die Konsistenz von Knete haben. Dann in unterschiedliche Häufchen teilen und mit der entsprechenden Lebensmittelfarbe bunt einfärben. Mixt ihr noch ein Tröpfchen Aromaöl hinzu, riecht die Knete auch lecker. **Übrigens: Mädels finden es auch super, wenn man Glitzer reinmixt! :)**



## KNETFIGUREN MIT NATURMATERIALIEN

Sucht euch doch als Herausforderung ein paar Sachen aus dem Garten und nutzt sie mit für eure Kreation. Ist doch schick, so eine Knetschnecke!





## KNETEN SCHULT ...

übrigens die Feinmotorik und den Tastsinn! Das ist wichtig, denn der Tastsinn beeinflusst auch unser Denken und unsere Lernprozesse. Das gilt für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. :)



## SAUBERE SACHE

Wollt ihr den Besuchern eurer Kinderparty noch ein kleines Mitbringsel geben, dann macht doch einfach Waschknete. Die können die Kids mit nach Hause nehmen und als Seife benutzen. Die Herstellung ist kinderleicht.



### DAS MUSS REIN:

- Speisestärke
- Lieblingsduschgel
- Neutrales Öl

### OPTIONAL:

- Lebensmittelfarbe und -glitzer
- Ausstechförmchen

### SO GEHT'S:

Speisestärke mit dem Duschgel im Verhältnis 2:1 mixen, bis eine Knetmasse entsteht. Ist die Waschknete noch zu klebrig, einfach Speisestärke dazugeben. Ist sie zu trocken, fehlt etwas Duschgel. Da der Teig mit diesen zwei Zutaten leicht brüchig ist, noch etwas Öl dazugeben.

**Jetzt wird's bunt:** Je nach Lust und Laune könnt ihr eurer Waschknete jetzt mit Lebensmittelfarbe und Glitzer den letzten Schliff geben und sie dann ausrollen und in schönen Formen ausstechen.



#### Herausgeber:

**AOK PLUS – Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**

Sternplatz 7, 01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000\*  
Servicefax: 0800 1059001\*  
Service-E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)  
Internet: [plus.aok.de](http://plus.aok.de)

\*deutschlandweit kostenfrei und  
das rund um die Uhr aus allen Netzen

#### Bildbearbeitung/Gestaltung/Cover:

Mindbox GmbH

Hendrik Großer, Caroline Buchholz, Michael Tewes, Sabine Kunze

#### Text/Redaktion:

Mindbox GmbH

Michelle Ziegelmann, Susann Jenkner

#### Stand:

1. Auflage September 2018

#### Bildnachweise:

Titel	Hannah Frey – projekt-gesund-leben.de   shutterstock/Africa Studio, Thasneem, StudioPhotoDFlorez, Kolpakova Daria, GCapture
Seite 2/3	Adobe Stock/nataliazakharova
Seite 4/5	Hanna Frey – projekt-gesund-leben.de   shutterstock/Tim UR, Daria Voskoboeva
Seite 6/7	shutterstock/ZaZa Studio, Valentina Razumova, Lorelyn Medina, Anna Kucherova, Kate Kit, etorres
Seite 8/9	shutterstock/Anna Kucherova, DONOT6_STUDIO, nadianb, SEE D JAN
Seite 10/11	shutterstock/5 second Studio, Maks Narodenko, Kovaleva_Ka, Zhe Vasylieva   Adobe Stock/Jenifoto
Seite 12/13	Michael Tewes   shutterstock/mihalec, MaraZe   Adobe Stock/MarinaMays
Seite 14/15	Michael Tewes   shutterstock/Tim UR   Adobe Stock/nataliazakharova, Jehsomwang
Seite 16/17	shutterstock/Donnay Style, Oksana Mizina, Natasha Pankina, Shebeko, DeryaDraws, KsushaArt
Seite 18/19	shutterstock/5PH, Africa Studio, Valentina Razumova, Anna Kucherova, Zhe Vasylieva
Seite 20/21	shutterstock/Africa Studio, Kolpakova Daria, GCapture
Seite 22/23	Michael Tewes   shutterstock/Dim Dimich, Foxyliam, Jsabirova   Katja Heil – fraeulein-k-sagt-ja.de
Seite 24/25	limmaland.com   shutterstock/ Danny Smythe, Olga Kovalenko, cherezoff, Vyacheslav Sakhatsky, PHOTO JUNCTION, Aysezgicmeli
Seite 26/27	Michael Tewes   shutterstock/Evgeniia Speshneva, Shany Muchnik, Vetreno, Tatiana Volgutova, Olinda, Serbinka, Nataly Studio
Seite 28/29	Simone Groß – dezentpink.de   shutterstock/braingraph, black-sun, GULSEN GUNEL
Seite 30/31	Simone Groß – dezentpink.de   shutterstock/Marish, patrimonio designs ltd, xpixel, Love the wind
Seite 32/33	Simone Groß – dezentpink.de   shutterstock/Andrey Lobachev, FabrikaSimf, liskus, MSSA, dimpank, artemiya, Kris Land
Seite 34/35	Simone Groß – dezentpink.de   Desiree Kosek – wir-testen-und-berichten.de   shutterstock/Ilona Belous, spaxiax, Jivka Vesnina   Adobe Stock/Celeste-RF, Coprid

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Änderungen und Irrtum bleiben vorbehalten. Alle Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie. Diese Ausgabe ist Urheberrechtlich geschützt. Eine weitere Verwertung bedarf die Zustimmung des Herausgebers.





# PARTYSPASS VON YUMMY" BIS FUNNY

*allgemein*

Wenn eine Kinderparty ansteht, rüsten sich die meisten Eltern mit bergeweise Pommes, Hähnchenflügeln und Süßigkeiten aus, um die kleinen süßen Monsterchen glücklich zu machen. Aber geht das nicht auch gesünder und trotzdem lecker? Sind Kinder wirklich nur mit rot verschmierten Ketchup-Mündern und Klebefingern glücklich? **Wir verraten euch was: Der Nachwuchs ist auch ohne Naschwerk schon süß genug!**

Neben gesunden und kreativen Rezepten ist dieses Buch auch eine Inspirationsquelle für Bewegungs- und Koordinationsspiele, denn neben zu viel Zucker ist auch mangelnde Bewegung ein wachsendes Problem. Obendrauf gibt es clevere Bastelideen, die junge Hirnzellen ordentlich auf Trab bringen. **Eine tolle Kinderparty mit Schmackofatz und Kinderquatsch wünscht euch eure AOK PLUS.**

