

Jolinchens Kinderbowle

Zutaten

1 Liter Früchtetee (ungesüßt und abgekühlt), 500 ml Sprudelwasser, 1 Apfel, 1 Orange, 1 Handvoll Beeren oder Weintrauben, 1 Zweig frisch Minze, Eiswürfel

Du brauchst

Große Schale (Bowle)

So wird's gemacht

- 1 Schneide das Obst in kleine Stücke (bei der Orange nur das Fruchtfleisch verwenden). Gib alles in die Schale.
- 2 Gieße den Früchtetee und das Sprudelwasser darüber. Füge Minze und Eiswürfel hinzu.
- 3 Lass die Bowle mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen.
- 4 Verteile die Erfrischung mit einer Schöpfkelle auf Gläser und serviere sie mit einem Spieß – so kann man das Obst ganz einfach rauspicken.

Schlechte Durstlöscher
Coca, Limo & Co. enthalten viel Zucker. Auch „zuckerfreie“ Limos sind süß – durch Süßstoffe. Das macht oft noch mehr Lust auf Süßes. Trinke Gesüßtes nur selten.



Folgen von Wassermangel

Wenn du zu wenig trinkst, kannst du dich schlechter konzentrieren – zum Beispiel in der Schule oder beim Zocken. Du wirst müde, bekommst vielleicht Kopfschmerzen oder Schwindel.

Obst-Zauber am Stiel

Zutaten

Festes Obst nach Wahl – gerne gemischt (besonders lecker: Mango und Wassermelone), 1 Becher Naturjoghurt

Du brauchst

Holzspieße

So wird's gemacht

- 1 Schneide das Obst in mundgerechte Stücke.
- 2 Spieße die Obststücke bunt auf einen Holzspieß – aber nur so weit, wie der Joghurtbecher hoch ist.
- 3 Tauche den Spieß in den Joghurt und lege ihn auf einen großen Teller. Bereite so alle Spieße vor.
- 4 Stelle den Teller für mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach.

Tipp: Direkt aus dem Gefrierfach servieren – schmeckt wie ein Mini-Eis am Stiel!

Eine Information ihrer AOK - Die Gesundheitskasse
©: Belt Verlag&Medien oHG, Gutenbergweg 2, 58553 Halver
Gesamtkonzeption: Belt Verlag&Medien oHG, Halver
Bilder: AOK, freepik.com, Pixton.com; Best-Nr. 4083

Ein toller Party-Gag

Schneide die Fähnchen auf der Rückseite an den Linien aus. Falte sie dann an der gestrichelten Linie in der Mitte und klebe sie um einen Trinkhalm oder Holzspieß.

Du kannst auf eine Seite den Namen deiner Gäste schreiben – so weiß jeder, welches Getränk gehört!



Kiwi-Zitronen-Eis

Zutaten für ca. 6 Portionen

4 reife Kiwis, 1 EL Zitronensaft, 1 reife Banane, bei Bedarf etwas Leitungswasser oder Apfelsaft

Du brauchst

Kleine Eisförmchen (oder leere Joghurtbecher sowie Holzspieße), Pürierstab (alternativ geht auch eine Gabel)

So wird's gemacht

- 1 Schäle die Kiwis und die Banane und zerkleinere das Fruchtfleisch grob.
- 2 Gib das Obst zusammen mit dem Zitronensaft in eine hohe Schüssel und püriere es zu einer glatten Masse. Wenn nötig, füge ein paar Esslöffel Wasser oder Apfelsaft hinzu.



3 Fülle die Masse in die Förmchen und stelle sie für 4-5 Stunden – am besten über Nacht – ins Gefrierfach.

4 Zum Herausnehmen die Form kurz unter warmes Wasser halten – und genießen!

Besserwisser-Wissen:

Je mehr braune Punkte die Banane hat, desto süßer wird dein Eis – ganz ohne Zuckerzusatz!

Ich bin heiß
auf Eis!



Cooler Erfrischungen

Bessertrinker-Wissen & Rezepte
für Kinder ohne Zucker

Mit Trinkhalm-Fähnchen

Schnippeln,
mischen,
einfrieren mit
Jolinchens





Im Sommer ist es wichtig, viel zu trinken – denn beim Schwitzen verliert dein Körper Wasser. Flüssigkeit kannst du auch über Obst, Gemüse oder Eis aufnehmen. Ja, auch das geht! Cool, oder?

Schnippeln, mixen, einfrieren – zusammen mit Freunden oder der Familie macht das richtig Spaß. Und das Beste daran: Selbstgemacht schmeckt nicht nur besser, sondern ist auch gesünder! Hier findest du meine Jolinchen-Rezepte für heiße Tage. Ganz ohne Zucker – aber richtig lecker!

Dein Jolinchen



Grüner Melonenzauber

Zutaten für 2 Gläser

1 Salatgurke, 250 g Wassermelonen-Fruchtfleisch, 2 Stängel Petersilie, Saft von 1 Zitrone

Du brauchst

Smoothie-Mixer oder Pürierstab

Tipp: Gut gekühlt schmeckt der Grüne Melonenzauber besonders frisch!

So wird's gemacht

- 1 Schäle die Gurke und schneide sie in Stücke.
- 2 Schneide auch das Wassermelonen-Fruchtfleisch klein.
- 3 Gib alles zusammen mit dem Zitronensaft und der Petersilie in den Mixer (oder in eine Schüssel) und püriere es fein. Ist der Smoothie zu dick? Dann rühre ein bisschen Wasser unter.
- 4 Gieße den Smoothie durch ein Sieb in die Gläser, damit er schön fein wird.

Durst-Gefühl
Durst ist ein Warnzeichen – dann fehlt deinem Körper Wasser. Besser ist es, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Stell dir ein Glas bereit oder nimm eine Trinkflasche mit.



Trinktemperatur
Eiskalte Getränke erfrischen nur kurz, können aber Bauchweh machen. Trinke daher lieber kühl, aber nicht eiskalt – und nicht zu schnell. Das schont den Bauch.



Erklärung zu den Rezepten

Wasche Obst und Gemüse immer gut ab – auch Zitrusfrüchte, wenn du die Schale mitverwendest.

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel

Wasserbedarf

Kinder sollen an heißen Tagen mindestens 1 Liter trinken – das sind 5 große Gläser. Ab 10 Jahren sollen es 6 Gläser sein. Wenn du draußen spielst oder Sport machst, brauchst du sogar noch mehr.



Gute Durstlöcher

Am besten geeignet sind Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Saft-schorlen. Du sparst viel Geld, wenn du die Tees und Schorlen selbst machst.

Eiswürfel mit Überraschung

Zutaten

Leitungswasser, kleine Beeren (zum Beispiel Himbeere, Blaubeere, Johannisbeere), Trauben oder Obststückchen (siehe „Fruchtiges Sommerwasser“)

Du brauchst

Eiswürfel-Form

So wird's gemacht

- 1 Gib in jedes Feld der Eiswürfel-Form eine Beere oder ein kleines Obststück.
- 2 Fülle die Form mit Wasser auf und lege sie ins Gefrierfach.
- 3 Bei Bedarf 1-2 Eiswürfel herausnehmen und in ein Glas Wasser geben.

Tipp: Du kannst auch Zitronen- oder Apfelsaft gefrieren. Oder das Fruchtfleisch einer Wassermelone in kleine Würfel schneiden und einfrieren.



Fruchtiges Sommerwasser

Zutaten

Leitungswasser, nach Wahl 2-3 Obststücke (zum Beispiel Erdbeere, Himbeere, Heidelbeere, Zitrone, Orange, Melone, Ananas, Kiwi, Mango, Apfel, Birne) oder Gemüsescheiben (Gurke, Ingwer) oder Kräuterblätter (Minze, Zitronenmelisse, Basilikum)

Du brauchst

Große Karaffe oder Krug

So wird's gemacht

- 1 Fülle das Gefäß mit Wasser und gib das Obst oder Gemüse deiner Wahl hinein. Du kannst auch leckere Kombinationen ausprobieren – zum Beispiel Erdbeere und Basilikum.
- 2 Lass das Wasser mindestens 15 Minuten an einem kühlen Ort ziehen. Je länger es zieht, desto intensiver wird der Geschmack.

Wasser ist der Mit,
macht uns richtig fit.
Glück, Glück, Glück –
Schluck für Schluck!



Leitungswasser ist top!

In Deutschland kannst du Leitungswasser überall trinken – es wird kontrolliert. Auch Trinkbrunnen sind okay. Springbrunnen oder Becken mit dem Schild „Kein Trinkwasser“ sind tabu.



Wasser essen? Klar!

Manche Obst- und Gemüsesorten enthalten viel Wasser – und schmecken lecker: Melone, Erdbeere, Traube, Gurke, Radieschen oder Tomate zum Beispiel. Einfach viel knabbern!

