



**Evangelische
Familienbildung**
FRANKFURT UND OFFENBACH

Abkühlung im Sommer

Den Sommer mit unseren Liebsten genießen

Die Temperaturen steigen und wir genießen das tolle Wetter.

Doch Kleinkinder und Babys haben es im Sommer nicht immer so leicht.

Die hohen Temperaturen können für sie ganz schön anstrengend sein.

Heute möchten wir euch ein paar Tipps zur Abkühlung eurer Kleinen geben:

Babys:

Gerade bei Babys ist es wichtig die steigenden Temperaturen in den Blick zu nehmen und ein paar Kniffe zu kennen, es ihnen angenehmer zu machen:

- Windel weglassen: Frische Luft am Popo ist für Babys immer toll. Gebt ihnen immer wieder die Möglichkeit nackt zu strampeln.

- Für warme Nächte eignen sich kurzärmelige Bodys und dünne Schlafsäcke (z. B. aus Musselin).
- Auch das Planschen im Wasser ist für Babys eine tolle Abkühlung. Gegen einen kurzen Aufenthalt in kühlerem Wasser (kühler als 38 Grad) ist nichts einzuwenden. Bitte achtet darauf, dass die Verweildauer nicht zu lang ist, da Babys schnell auskühlen.
- Waschlappen-Abkühlung: Gerne könnt ihr euer Baby hin und wieder auch mit einem lauwarmen Waschlappen abwaschen. Bitte achtet darauf, dass das Kind nicht in der Zugluft liegt.
- Auch Beißringe, die im Kühlschrank gekühlt werden können, bieten eine tolle Erfrischung (auch wenn sich kein Zahn auf den Weg macht).
- Ab dem Beikostalter kann man den Kleinen auch mit erfrischenden Snacks eine Abkühlung beschaffen: Kühle Gurkensticks oder Melone aus dem Kühlschrank.

Kleinkinder:

Für Kleinkinder gibt es tolle Möglichkeiten, sich spielerisch abzukühlen.

Im Großraum Frankfurt findet man viele Orte zum Abkühlen, die darüber hinaus sogar kostenfrei sind:

Alle Waldspielplätze in Frankfurt bieten tolle und vielseitige Wasserplanschangebote:

- Waldspielpark Tannenwald
- Waldspielpark Louisa
- Waldspielpark Scheerwald
- Waldspielpark Schwanheim

Im Günthersburgpark und im Volkspark Niddatal gibt es ebenfalls Wasserspielplätze mit Sprühflächen.

Auf dem Lohrberg neben dem Spielplatz gibt es ein großes Wasserspielbecken.

Zu Hause habt ihr auch viele Möglichkeiten, es den Kindern bei steigenden Temperaturen angenehmer zu gestalten:

Neben Planschbecken und Co. kann man auch im Badezimmer erfrischende Beschäftigungsmöglichkeiten finden:



**Evangelische
Familienbildung**

FRANKFURT UND OFFENBACH

- Stellt zum Beispiel eine mit Wasser gefüllte Wanne auf und lasst die Kinder nach Herzenslust mit Bechern Schüttübungen machen.
- Bastelt wiederverwendbare Wasserbomben aus Schwammtüchern und macht eine Wasserschlacht. Hierzu braucht ihr lediglich ein Päckchen Schwammtücher. Diese schneidet ihr in gleich große Streifen und legt immer 4 Streifen übereinander. Nun bindet ihr sie in der Mitte mit einem Haushaltsgummi zusammen und frant die Enden auseinander. Die Wasserbomben sind jetzt fertig und können nach Herzenslust ins kalte Nass geworfen werden. Ein Anleitungsvideo findet ihr auf unserem Instagram-Kanal:
https://www.instagram.com/reel/Ct07WZ3s_x9/?igshid=MjA3NmNkZWY5Yg
- Stellt mit euren Kindern zusammen fruchtige Eiswürfel her:
 - Befüllt Eiswürfelbehälter mit Beeren und gießt Wasser darüber. Jetzt müsst ihr nur noch warten, bis die eiskalte Erfrischung gefroren ist. Die Eiswürfel nun mit Wasser aufgießen und genießen.

Zum Schluss noch ein erfrischendes Rezept für euch:

Frozen Joghurt Smileys

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Naturjoghurt oder Joghurtalternative
- 1 EL Apfeldicksaft oder alternatives Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Honig usw.
- Toppings eurer Wahl: frische Beeren, Kakaonibs, Kokosflocken usw.

Zubereitung:

Mischt den Naturjoghurt und den Apfeldicksaft zusammen und füllt die Mischung zur Hälfte in die Mulden eines Muffinblechs. Dekoriert die Mischung mit Toppings eurer Wahl: Hier können sich die Kinder ganz kreativ austoben. Nun kommt das Muffinblech für mindestens 12 Stunden ins Gefrierfach. Danach heißt es genießen 😊



**Evangelische
Familienbildung**
FRANKFURT UND OFFENBACH

**EVANGELISCHE
FAMILIENBILDUNG
FRANKFURT UND
OFFENBACH**

www.familienbildung-ffm-of.de