

Name: _____



1x1 der Ernährung

Massagegeschichte - Pizza backen

Habt ihr schon einmal Pizza gebacken,
liebe Kinder?



Zuerst müssen wir den Teig kneten.

(Mit den Fingern den Rücken auflockern und kneten.)

Dann wird der Teig ausgerollt.

(Mit dem Unterarm den Rücken mehrmals rauf und runter fahren.)

Jetzt schieben wir den Teig an die Ränder des Backblechs.

(Mit den Handballen von der Mitte des Rückens nach außen streichen.)

Auf den Teig kommt die Tomatensoße. Dazu müssen wir zuerst die Tomaten pürieren.

(Kopf kraulen und dazu summen.)

Dann streichen wir die Tomatensoße auf den Teig.

(Mit der Handfläche kreisförmig auf den Rücken drücken.)

Jetzt den Teig mit Zwiebelringen und Paprikastreifen belegen.

(Mit den Fingerknöcheln auf den Rücken tippen.)

Den Teig mit Pilzen oder Champignons bestreuen.

(Mit den Handkanten sanft auf den Rücken schlagen.)

Auf den Teig Tomatenstücke und Mais auflegen.

(Mit den Fingerspitzen auf den Rücken drücken.)

Mit geriebenem Käse bestreuen.

(Mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen.)

Dann müssen wir den Ofen vorheizen - ganz heiß vorheizen.

(Hände aneinander reiben, sodass sie warm werden.)

Und jetzt wird die Pizza in den Ofen geschoben.

(Mit den Handflächen auf dem Rücken von unten nach oben fahren.)

Jetzt müssen wir ein bisschen warten, bis die Pizza fertig ist.

(Däumchen drehen.)

Endlich ist die Pizza fertig!

(Einmal laut piepsen.)

Jetzt muss die Pizza noch geschnitten werden.

(Am Rücken „schneiden“.)

Weil die Pizza aus dem Ofen noch ganz heiß ist, wird ein Stück genommen und kalpt gepustet.

(Mit der Hand eine Schale formen und darauf pusten.)

Und dann können wir sie uns schmecken lassen.

(Gemeinsam „Mmmh“ rufen und Bauch reiben.)

Guten Appetit!

