



"Von Anfang an!" in Bramfeld

Liebe Mamas, Papas und Kinder,

wir halten weiter die Stellung hier Am Stühm-Süd und sind telefonisch für Euch erreichbar (nicht nur während der Sprechzeit).

Wir vermissen Euch!



Heute dreht sich noch mal viel um das Thema Mund- und Nasenschutz. Aber wir haben natürlich auch wieder ein Rezeptvorschlag und Bastel-Ideen für Euch.



Das Team von „Von Anfang an!“

Carolin, Britta, Luise, Nicole, Irina

Ab Montag 27.04. gilt in Hamburg die **Maskenpflicht**. Das heißt alle (außer kleine Kinder) müssen im Supermarkt, auf Wochenmärkten und im ÖPNV (Busse, U-Bahn, S-Bahn) Masken tragen. Medizinische Masken müssen es nicht sein – die werden vom medizinischen Personal gebraucht. Erstmal reicht auch ein Schutz aus Tüchern und Schals (geringerer Schutz) oder eine selbst genähte Masken)

Wenn ihr Fragen zu dem Thema habt, nicht wisst wo ihr Masken bekommen könnt, dann meldet euch bei uns. Wir helfen euch dabei!

Am allerwichtigsten: Tragen der DIY-Maske ersetzt nicht Hände waschen, Zuhause bleiben und Abstand halten.

DIY-Maske nur kurz einmal tragen (nicht draußen, wenn wir keiner Person näherkommen; die Maske feuchtet sonst zu schnell durch und bietet keinen Schutz), danach bei mindestens 60 Grad waschen oder 5 Minuten auskochen.

Maske beim Tragen nicht berühren.

Was noch zu beachten ist:

- Masken schützen dich nicht vor Ansteckung, sondern schützen andere Menschen (Obwohl du keine Symptome hast, kannst du den Virus haben und andere Menschen anstecken.)
- Auch mit Stoffmaske: Mindestens 1,50 Meter Abstand halten!
- Die Hände sollten vor dem Anlegen der Maske gründlich mit Seife gewaschen werden (mindestens 20 bis 30 Sekunden).
- Um die anderen zu schützen, ist es wichtig, dass Mund, Nase und Kinn bedeckt sind, damit du beim Husten, Niesen oder Sprechen niemanden ansteckst.
- Nimm die Maske sehr vorsichtig ab, denn an ihr könnten sich Viren befinden und zwar sowohl auf der Außen- als auch auf der Innenseite. Fasse dir jetzt nach dem Abnehmen der Maske auf keinen Fall ins Gesicht! Danach wieder Hände waschen.
- Alle Masken aus Stoff müssen nach einmaligem Gebrauch bei mindestens 60 Grad gewaschen oder in heißem Wasser ausgekocht werden! Stoffmasken können auch gründlich gebügelt werden oder für 5 Minuten bei 80 Grad in den den Backofen gelegt werden.

Hier noch eine schnelle Idee für den Übergang:

Mundschutz aus altem T-Shirt



Beide Ärmel übereinander tragen! - Mit einer Brille ist die Maske noch dichter.

Ein Mund-Nasen-Schutz aus Küchenrolle und Taschentuch



9 | 13 Variante 3: Ein Mund-Nasen-Schutz aus Küchenrolle und Taschentuch. Dafür sind nötig: Zwei Blätter Küchenrolle, ein Taschentuch, Klebeband, eine Schere, vier Haargummis und einen Locher.

© NDR, Foto: Doreen Pelz



10 | 13 Schritt 1: Zunächst die Blätter von der Küchenrolle und das Taschentuch übereinanderlegen und mit der Schere halbieren.

© NDR, Foto: Doreen Pelz



11 | 13 Schritt 2: Dann die Hälften links und rechts mit dem Klebeband vorn und hinten zusammenkleben.

© NDR, Foto: Doreen Pelz

12 | 13 **Schritt 3:** Als Nächstes mit dem Locher links und rechts jeweils Löcher durch das Klebeband lochen.

© NDR, Foto: Doreen Pelz



13 | 13 **Schritt 4:** Zum Schluss die Haargummis durch die Löcher fädeln und verknoten.

© NDR, Foto: Doreen Pelz



- **Rezept der Woche: Frühlingsnudeln**

In der Sauce verbirgt sich jeden Menge Gemüse – ideal für Gemüsemuffel.

Zutaten (für eine Kinderportion):

75 g Nudeln (z.B Spirelli) | Salz

75 g reife Tomaten

50g Zucchini

1 kleine Knoblauchzehe

1 TL Olivenöl

1 TL gehacktes Basilikum (frisch oder TK)

Pfeffer

Frisch geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitung:

1 Die Nudeln in reichliche kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen.

2 Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln. Kerne und Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Zucchini waschen und auf der Küchenreibe fein reiben. Tomaten und Zucchini in einer großen Schüssel mischen.

3 Den Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen. Olivenöl und Basilikum dazugeben. Alles gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Nudeln abgießen und heiß unter das Gemüse mischen. Sofort servieren. Wer mag, reibt noch etwas Parmesan über die Nudeln.

Bastel-Idee: Klorollen-Tiere

Hier gibt's ein paar Beispiele. Oder denkt euch selbst lustige Tiere aus 😊

