



# TIGERKIDS- WÄRMESOCKEN

## Material

- Getreidekörner oder getrocknete Obstkerne, z. B. Dinkelkörner oder Kirschkerne
- Socken aus 100 % Baumwolle
- Dünnes Band

## Vorbereitung

Jedes Kind bringt eine Socke von Zuhause mit. Hierzu eignen sich besonders einzelne, partnerlose Socken.

## SO GEHT'S

1. Die Kinder füllen ihre Socken mit trocknen Getreidekörnern, bzw. Obstkernen.
2. Anschließend binden sie das offene Ende mit einem Band fest zusammen.
3. Die Wärmesocken können bei 600 Watt für eine Minute in der Mikrowelle oder bei 100°C für 15 Minuten im Backofen erhitzt werden.

**TIPP:** An kalten Tagen können die Wärmesocken auch auf einer Heizung erwärmt werden.



STIFTUNG  
KINDER  
GESUNDHEIT  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

**SBK**  
Siemens-  
Betriebskrankenkasse



**TIGERKIDS**  
KINDERGARTEN AKTIV