

Nah&Frisch

KINDERPOST

GRATISHEFT

NR. 3/JULI 2015

Knackst du
die Rätzel?

Rezeptidee:
Selbst gemachtes
Beeren-Eis!

JUHU! Hol Dir
Deinen Wasserball!

Nah&Frisch



Suchrätselspaß
mit Dreh&Trink



Prinzen Rolle wird 60!
Jetzt mitfeiern.



Der Mistkübel-Streik!



„Das gibt es doch nicht! Woher kommt nur der ganze Müll?“ Der Mistkübel stöhnt unter dem Gewicht. „Dabei verteilen sie den Abfall schon auf uns alle“, meldet sich der Altpapierkübel mit dumpfer Stimme. „Wenn sie das nur tun würden!“, beklagt sich der Glascontainer und spuckt entrüstet eine Plastikflasche aus. „Wir müssen etwas unternehmen!“ „Aber was?“, seufzt der Mistkübel. „Streik!“, ruft der Altpapierkübel.

Polternd kommt das Müllauto um die Ecke. Verwundert mustert es den Altpapierkübel. „Wieso ist dein Deckel nicht geschlossen?“, fragt es verwundert. „Du bist ja noch halb leer!“ Dem Papiercontainer ist das sehr peinlich. „Da hat mal wieder jemand einen ganzen leeren Karton hineingeworfen. Jetzt bin ich voll, aber mit Luft“, erklärt er traurig. Er schüttelt sich, doch der Karton steckt fest. „Und warum ist es rund um dich so schmutzig?“, fragt das Auto den Mistkübel. „Ich kann nichts dafür!“, verteidigt sich dieser sofort. „Da war jemand zu faul und hat den Mist einfach neben mich gestellt, anstatt ihn hineinzugeben.“

„Wieso lümmelst du denn hier herum?“, fragt der Müllwagen die alte Leiter, die eingequetscht zwischen den Kübeln steht. „Jemand hat mich einfach hier hingestellt, nur weil ich alt bin. Aber ich bin noch top in Form!“, knarrt die Leiter. „Diesen Jemand möchte ich gern einmal kennen lernen“, brummt der Müllwagen entrüstet. „Ja, deshalb wollen wir auch streiken“, erklärt ihm der Mistkübel. „So geht das nicht weiter!“

„Wir machen Regeln und wenn der Jemand sich nicht daran hält, lassen wir den Müll einfach stehen.“ Der Glascontainer lacht

klirrend. Sofort sind alle mit Feuereifer dabei! „Ich schreibe mit“, erklärt der Müllwagen.

- 1. Müll vermeiden!** „Sachen, die noch gut sind, verschenken! Mehrwegflaschen verwenden und zurückgeben! Einkaufstaschen statt Sackerln nehmen!“ So schnell kann das Auto gar nicht schreiben, wie die Ideen herausplatzen.
- 2. Müll trennen!** „Aber richtig!“, meldet sich sofort der Glascontainer hustend. Er leidet immer noch unter der Plastikflasche.
- 3. „Platz nutzen!“** Der Papiercontainer rülpst laut, weil er so viel Luft im Bauch hat. Der Müllwagen grinst zufrieden, weil alle so toll mitdenken. Er blinkt mit den Lampen und drückt aus seinem Inneren eine Liste mit den Regeln aus. „Hey, in das Loch kommen wir doch sonst hinein!“, meldet sich der Mistkübel. „Geheimfunktion“, kichert das Müllauto.

Sorgfältig befestigen sie die Liste an der Wand und warten gespannt, was passiert. Plötzlich kommt jemand mit einem Mistsackerl und betrachtet alle. Er nimmt den Karton heraus und stampft mit den Füßen darauf. Dann gibt er ihn in den Container zurück. Dieser räkelt sich wohligh. Der Jemand hebt auch den Müll auf und gibt ihn in den Mistkübel. Die Plastikflasche kommt in den richtigen Container und die Leiter nimmt er mit.

„Na bitte, geht ja!“ Der Müllwagen freut sich. „Es gibt auch Menschen, die uns verstehen!“, erklärt er und macht sich fröhlich ans Ausleeren. „Ich wünschte, alle wären so!“, applaudiert der Mistkübel. „Dann wäre die Welt viel sauberer!“



Schau genau!

Findest du die Paare? Es gehört immer eine Banane mit einer Zahl und eine mit einem Buchstaben zusammen. In der richtigen Reihenfolge findest du die Lösung!

Durcheinander im Bananenland!



DREH UND TRINK

Schau genau!
Im Schwimmbad ist viel los.
Findest du die versteckten
Dreh und Trink Flaschen
in diesem Bild? Schau genau
und finde 20 große und kleine
Flaschen und kreise sie ein.



Früchte, die aus der Ferne kommen!



WASSERMELONE

Für eine Beere ist eine Melone ganz schön groß geraten, oder? Weil ihre Schale so hart ist, nennt man sie auch Panzerbeere.

Melonen gehören zu den Kürbisgewächsen und sind auch mit den Gurken verwandt. Obwohl sie so süß sind, sind sie ein Gemüse.



Es gibt viele verschiedene Sorten von Melonen. Bei uns sind die Wassermelone, die Honigmelone und die Zuckermelone am beliebtesten.

Ursprünglich kommt die Wassermelone aus Westafrika. Heute wird sie überall angebaut, wo es warm ist. Die wichtigsten Anbauländer sind China, die Türkei und der Iran. Wassermelonen, die du bei uns kaufen kannst, kommen meist aus Spanien, Italien oder Griechenland.

100 g Wassermelone haben nur 30 kcal –

Nährwerte: 0,6 g Eiweiß • 0,2 g Fett • 8,0 g Kohlenhydrate

Sie enthalten zudem Ballaststoffe, Vitamin A und Magnesium. Melonen bestehen zu 95 % aus Wasser. Deshalb sind sie ein gesunder Durstlöcher!



Für kluge Köpfe:

Weißt du, welche Dinge sich hinter den Bildern verstecken? Kannst du die Buchstaben zu einer Lösung kombinieren?

Hier ist ein Beispiel für dich:

~~O~~ R A N ~~G~~ E

Trage zuerst den gesuchten Begriff in die Kästchen ein. Das Wort hat so viele Buchstaben wie Kästchen. Streiche dann die angezeigten Buchstaben aus dem Wort. Das Wort aus dem Beispiel heißt also: RAN

Schaffst du dieses Bilderrätsel?



3.



1.



2.



4.



5.

Rezeptidee: Köstliches Beeren-Eis



Dieses Eis kannst du mit allen frischen Beeren ganz einfach selbst herstellen! Dazu brauchst du:

- 125 g Beeren (z.B. Brombeeren)
- 40 g Staubzucker
- 75 g Naturjoghurt und 1 Ei
- Eisförmchen

So geht's!

Zuerst die frischen Beeren gut abspülen. Dann pürierst du sie zusammen mit 1 EL Staubzucker mit dem Mixstab. Danach streichst du das Beerenmus vorsichtig durch ein Sieb. Das Ei und den restlichen Staubzucker mit dem Mixer so lange aufschlagen, bis es hellgelb und cremig ist. Nach und nach rühst du das Beerenmus und den Joghurt unter. Die Masse in die Eisförmchen füllen, die Förmchen verschließen und das Eis im Gefrierfach mind. 6 Stunden gefrieren lassen.



VORSICHT
Lass dir beim Mixen von einem Erwachsenen helfen!

Schmeckt voll gut!

MALWETTBEWERB

Male ein Bild von dir und deinem Nah&Frisch Kaufmann und hol dir einen **coolen Wasserball!**



Zeichne dich und deinen Nah&Frisch Kaufmann und nimm die Zeichnung mit in deinen Markt.

Als Belohnung bekommst du diesen coolen Wasserball!

Solange der Vorrat reicht!



Alles Gute zum Geburtstag:
Ganz Österreich schätzt die Prinzen Rolle!



Näheres auf www.prinzen.at



Male die Luftballons aus. Verbinde die Zahlen miteinander.

WASSER



Planschen, Waschen, Kochen, Gießen, Trinken – toll, was man mit Wasser alles machen kann!



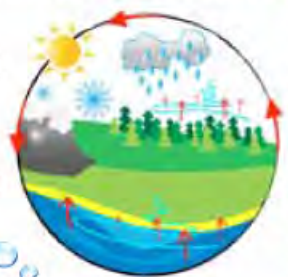
Alle Lebewesen brauchen Wasser! Menschen und Tiere bestehen sogar zum größten Teil aus Wasser.



Auch unsere Erde ist überwiegend mit Wasser bedeckt. Die Meere sind miteinander verbunden. Deshalb können sie nicht austrocknen.

Der Wasserkreislauf

Ein Teil des Wassers in den Meeren verdunstet und steigt auf. So entstehen Wolken! Diese schicken das Wasser dann als Regen, Schnee oder Hagel wieder auf die Erde zurück. Das Wasser versickert im Boden und rinnt über kleine Bäche zum Fluss. Der bringt es wieder zurück in einen See oder ins Meer. Und alles beginnt von vorne.



Wasserverbrauch

In Österreich verbraucht jeder Mensch ungefähr 135 Liter Wasser am Tag. Davon verwenden wir aber nur 3 Liter zum Trinken und Kochen. Der Rest ist Nutzwasser, zum Beispiel zum Wäschewaschen, Duschen oder Gießen. Unser Wasser ist Grundwasser, teilweise sogar Hochquellwasser aus den Bergen und daher besonders sauber und genießbar! In vielen Ländern kann man das Leitungswasser nicht trinken – das macht unser Wasser so kostbar!



KOSTBARES NASS!

Wasser ist kostbar und sollte nicht leichtfertig verschwendet werden!

Hilf mit beim Wassersparen! Hast du dir schon einmal überlegt, was du dafür tun kannst?

Ob man Regenwasser zum Gießen verwendet, beim Zähneputzen das Wasser nicht laufen lässt oder ob man lieber duscht statt ein Vollbad zu nehmen – was sind deine Vorschläge? Schreib uns oder male uns ein Bild:



Was tust du, um Wasser zu sparen? Sende uns deine Vorschläge und gewinne mit deiner Idee

1 von 6 JOLLY XXL Boxxen!

GEWINN-SPIEL



Unter allen eingesandten Vorschlägen werden 6x Jolly Supersticks Buntstifte in der 48er XXL Boxx verlost.

Teilnahmebedingungen: Schicke deine Vorschläge in einem ausreichend frankierten Umschlag an: ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, Radingerstraße 2a, 1020 Wien, oder sende die Zeichnung gescannt per E-Mail an: kinderpost@nahundfrisch.at – Kennwort „Wasser“! Maximale Dateigröße: 2 MB. Vergess nicht, deinen Namen, deine Postanschrift und dein Alter anzugeben. Sag uns auch, ob du ein Bub oder ein Mädchen bist! Die XXL Boxxen werden unter allen Einsendungen im Oktober 2015 verlost. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Einsendeschluss ist der 30. September 2015. Gewinne sind nicht in bar ablösbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht zur Teilnahme berechtigt sind Mitarbeiter der Firmen MARKANT Österreich und ZEV Nah&Frisch Marketingservice GmbH, des Nah&Frisch Groß- und Einzelhandels sowie deren Angehörige. Die Daten werden für statistische und Marketingzwecke verwendet, aber nicht an Dritte weitergegeben.

Anmalen - Ausschneiden - Spielen!



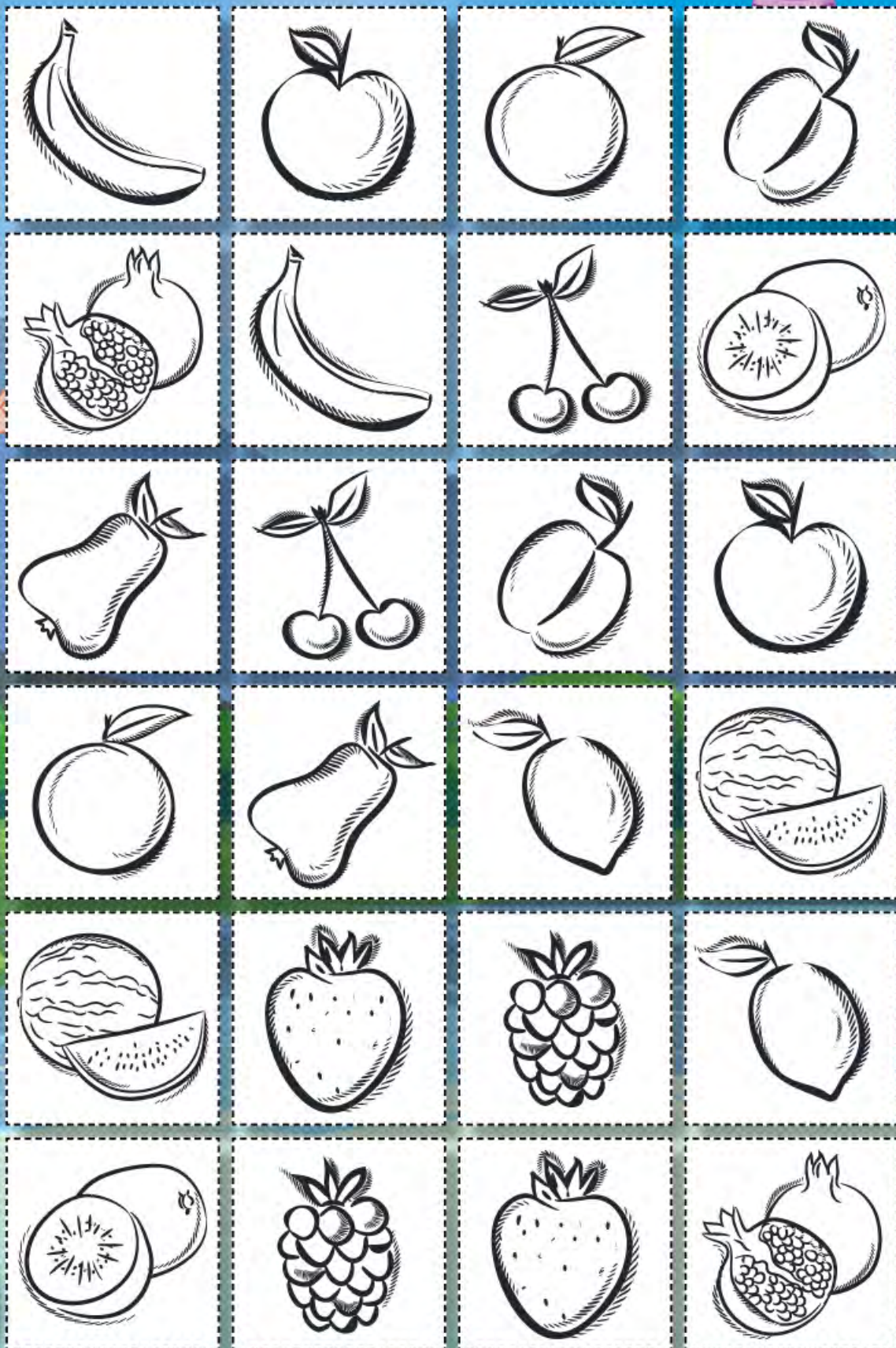
Male die Kästchen aus. Dazu verwendest du am besten Buntstifte. Danach schneide die Kärtchen entlang der strichlierten Linie vorsichtig aus!



Bastel-Tipp!

Bunte Deko-Schmetterlinge

Nimm ein Blatt Papier, falte es in der Mitte und zeichne die Hälfte einer Schmetterlingsform darauf. Schneide diese Form aus und falte das Blatt auf. Schon hast du einen gleichmäßig schönen Schmetterling, den du nun bunt ausmalen kannst!



Trainiere dein Gedächtnis!
Wie gut kannst du dir die Bilder merken?

Finde die Karten-Paare!

Du brauchst:

Buntstifte
+ 1 Schere



VORSICHT
Lass dir beim Ausschneiden von einem Erwachsenen helfen!

Male die Bilder auf der Rückseite der Kärtchen mit Buntstiften aus. Schneide dann die Kärtchen vorsichtig mit einer Schere aus. Schon kann's losgehen!

Mische die Kärtchen gut durch und lege sie verdeckt vor dir auf. Nun darf gezogen werden: Zwei Kärtchen darfst du auf einmal aufdecken. Zeigen beide Kärtchen das gleiche Bild, darfst du sie behalten. Sind die Kärtchen unterschiedlich, musst du sie wieder umdrehen. Versuche dir zu merken, welche Bilder wo verdeckt sind. So bekommst du viele Karten-Paare zusammen.

Es gewinnt, wer am Ende die meisten Karten-Paare eingesammelt hat.

Viel Spaß!

