

# Mahlzeit Leo!

LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.



Dieses Buch gehört:

---

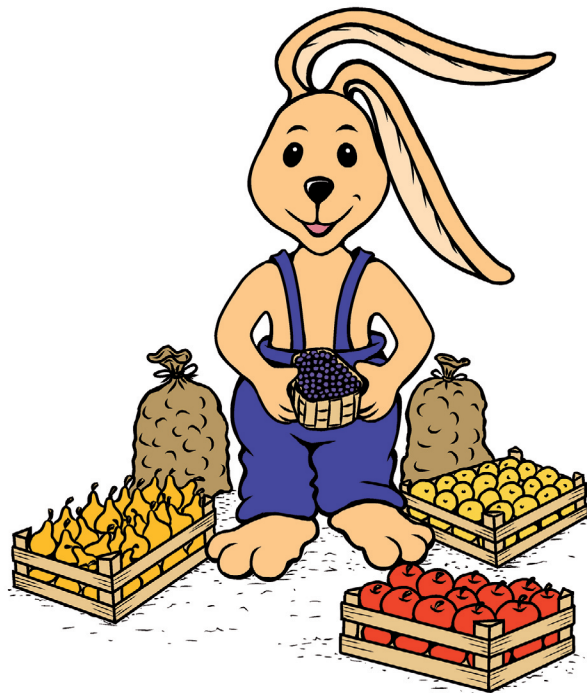
---

Ich habe es von der

**LANDES**   
**GESUNDHEITS**  
**AGENTUR**

erhalten

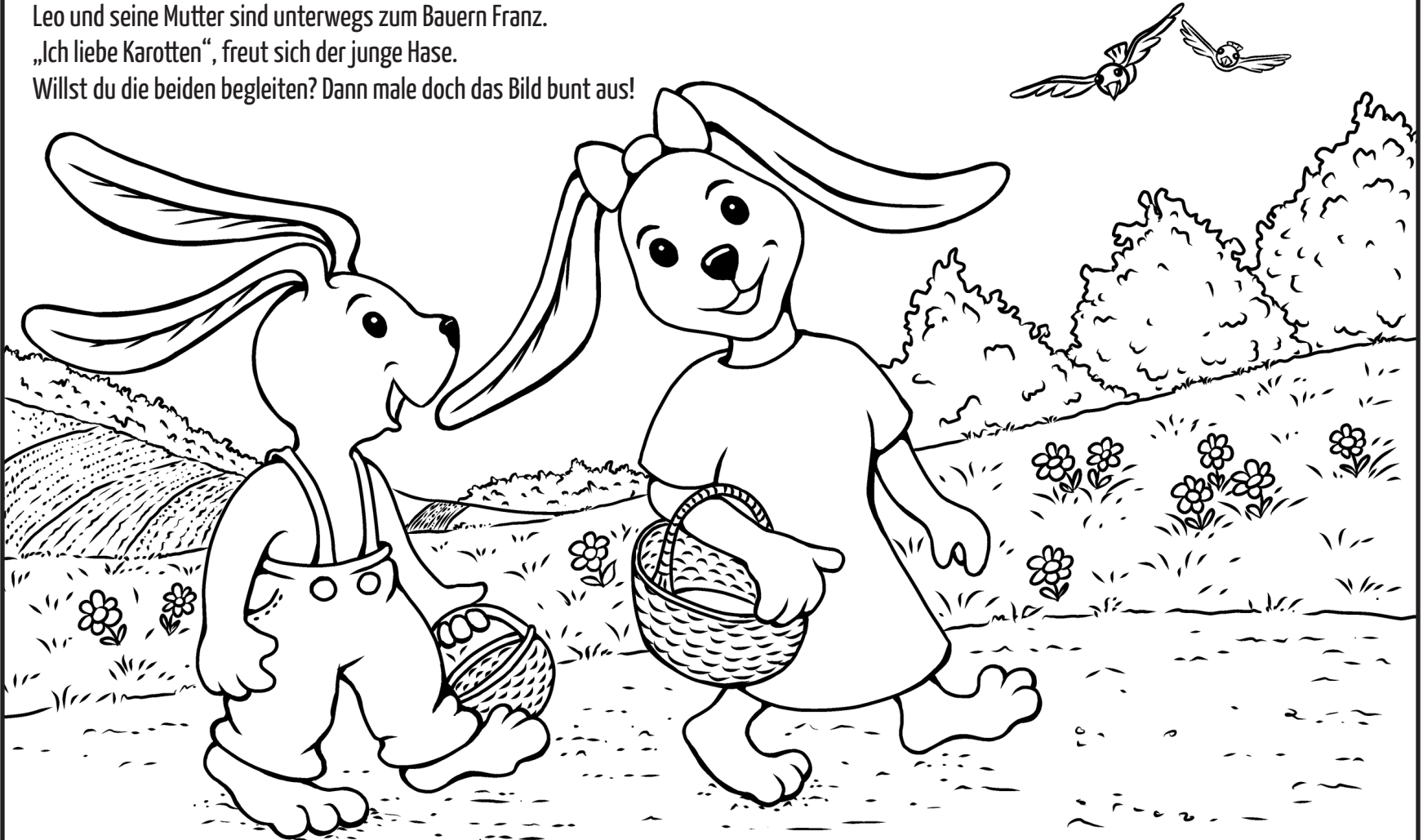
# Mahlzeit Leo!



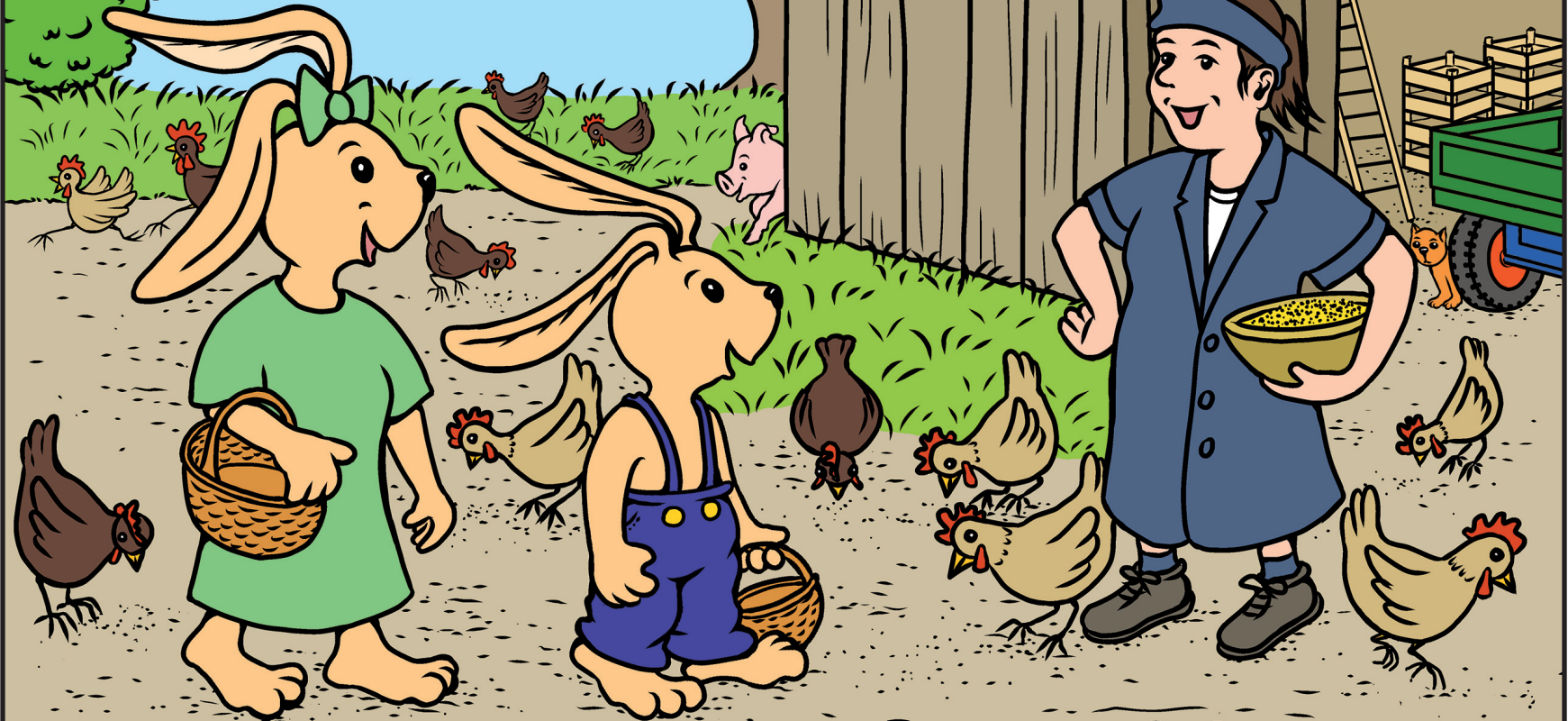
Impressum: Sonderausgabe der NÖ Landesgesundheitsagentur  
Illustration: Reinhold Prandl, reinprand.at  
Textgestaltung von Paul Sieberer  
Medieninhaber & Verlagsort: NÖ Landesgesundheitsagentur, 3100 St. Pölten  
Hersteller- & Herstellungsort: Riedeldruck GmbH, 2214 Auersthal

[www.landesgesundheitsagentur.at](http://www.landesgesundheitsagentur.at)

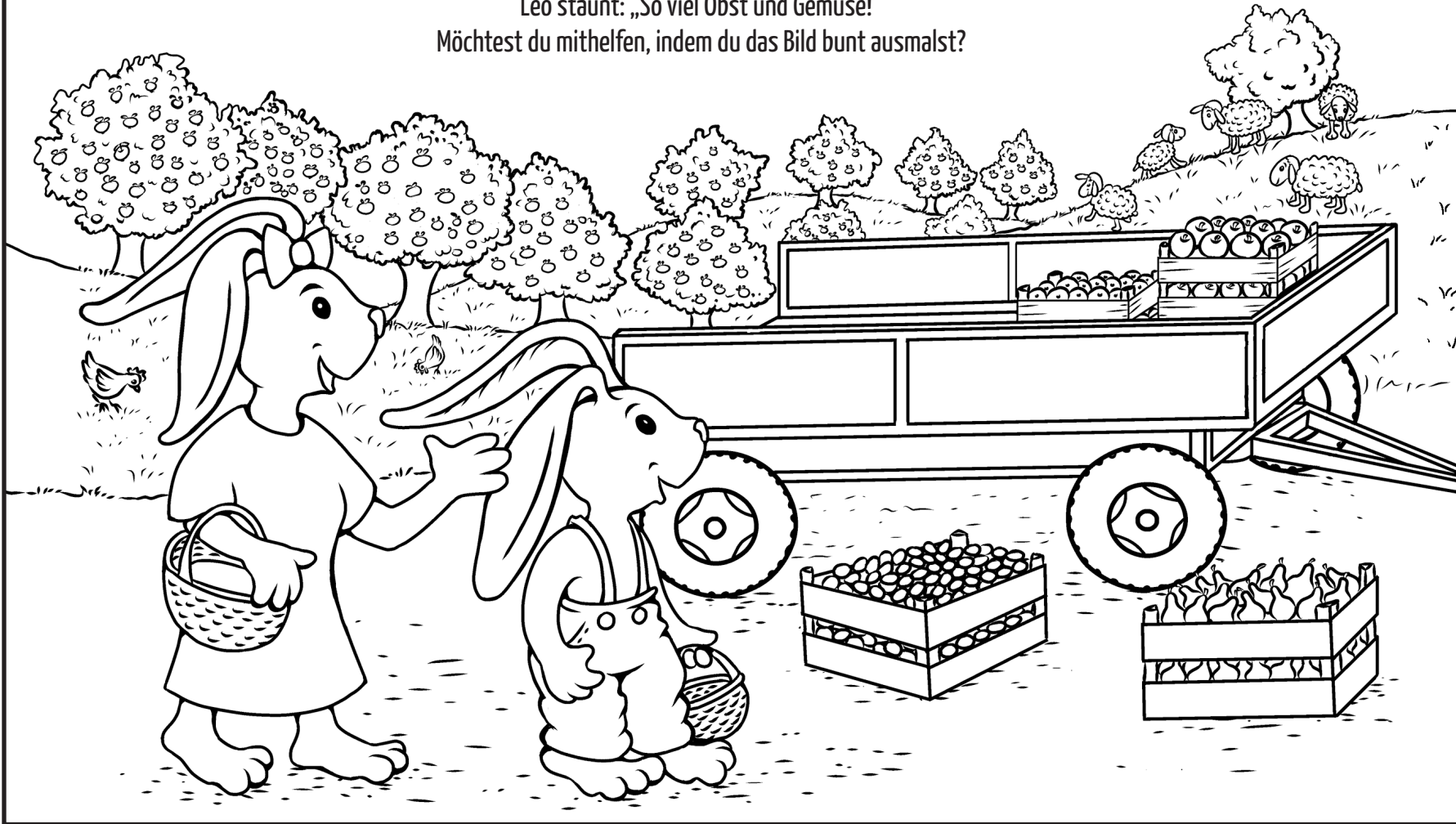
Leo und seine Mutter sind unterwegs zum Bauern Franz.  
„Ich liebe Karotten“, freut sich der junge Hase.  
Willst du die beiden begleiten? Dann male doch das Bild bunt aus!

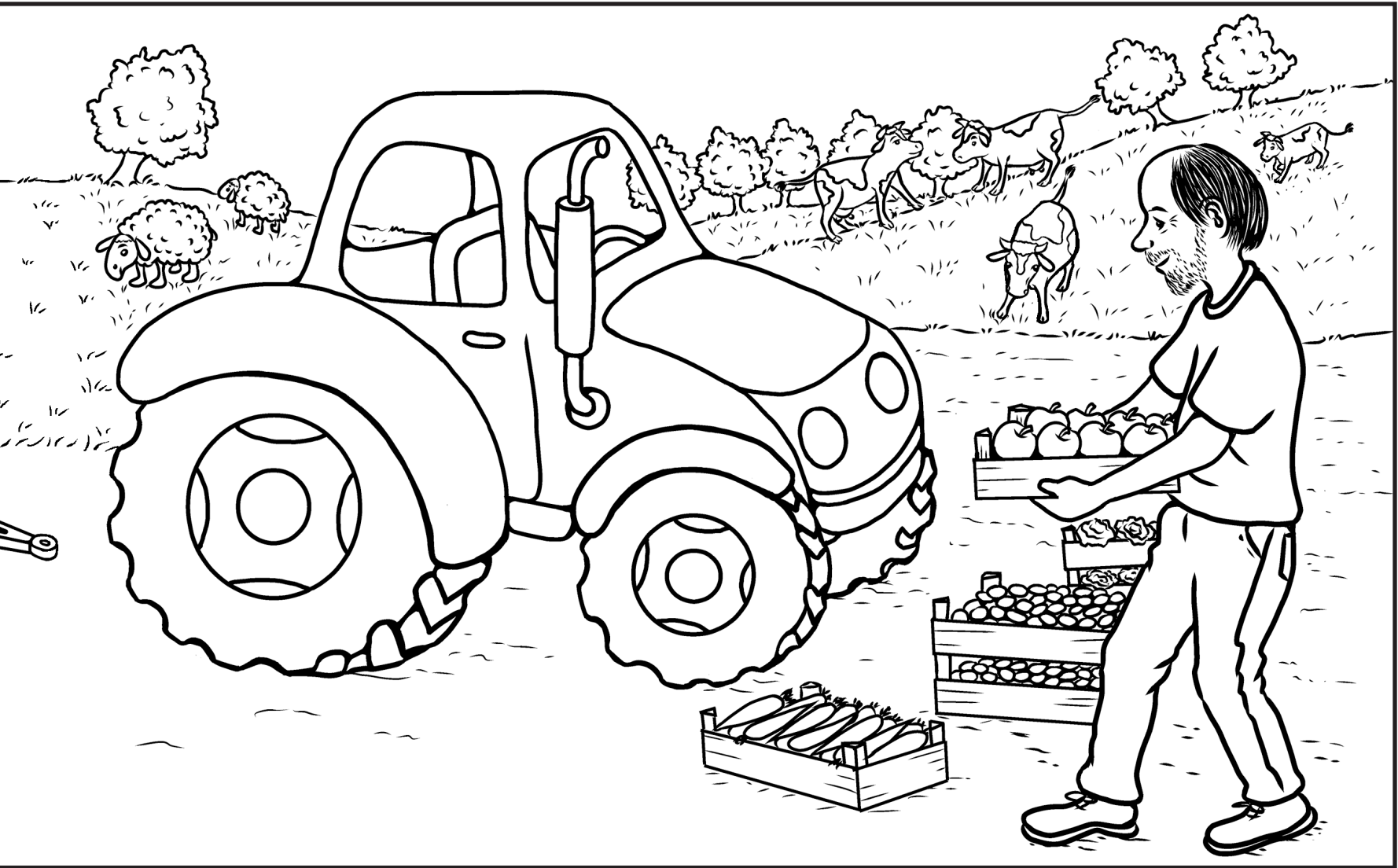


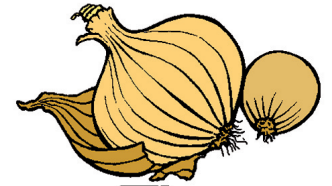
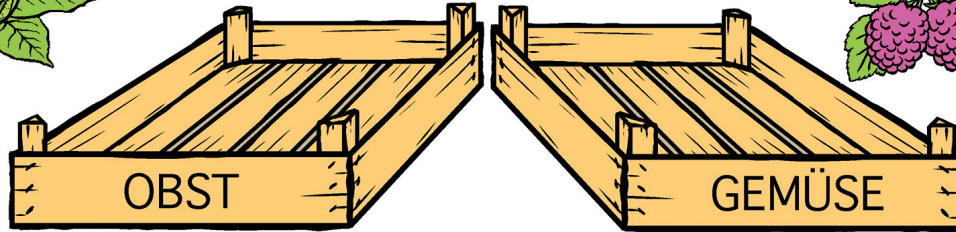
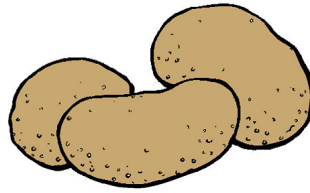
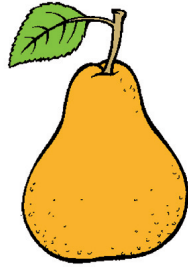
Die Bäuerin freut sich, die beiden  
Hasen zu sehen:  
„Ihr findet Franz hinterm Stadel.  
Er hat heute viel zu tun.“



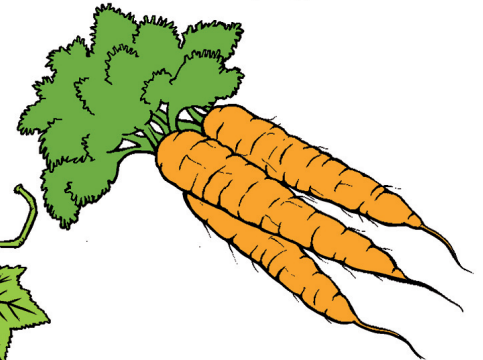
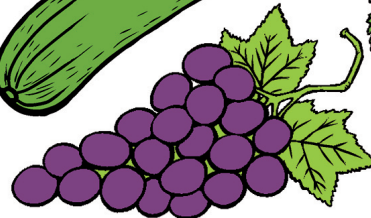
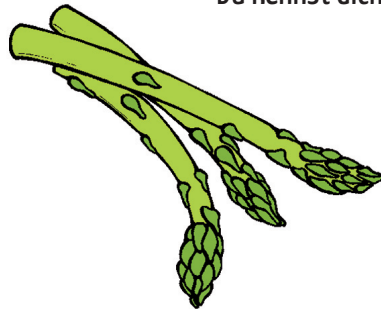
Bauer Franz belädt den Anhänger mit vielen Kisten.  
Leo staunt: „So viel Obst und Gemüse!“  
Möchtest du mithelfen, indem du das Bild bunt ausmalst?

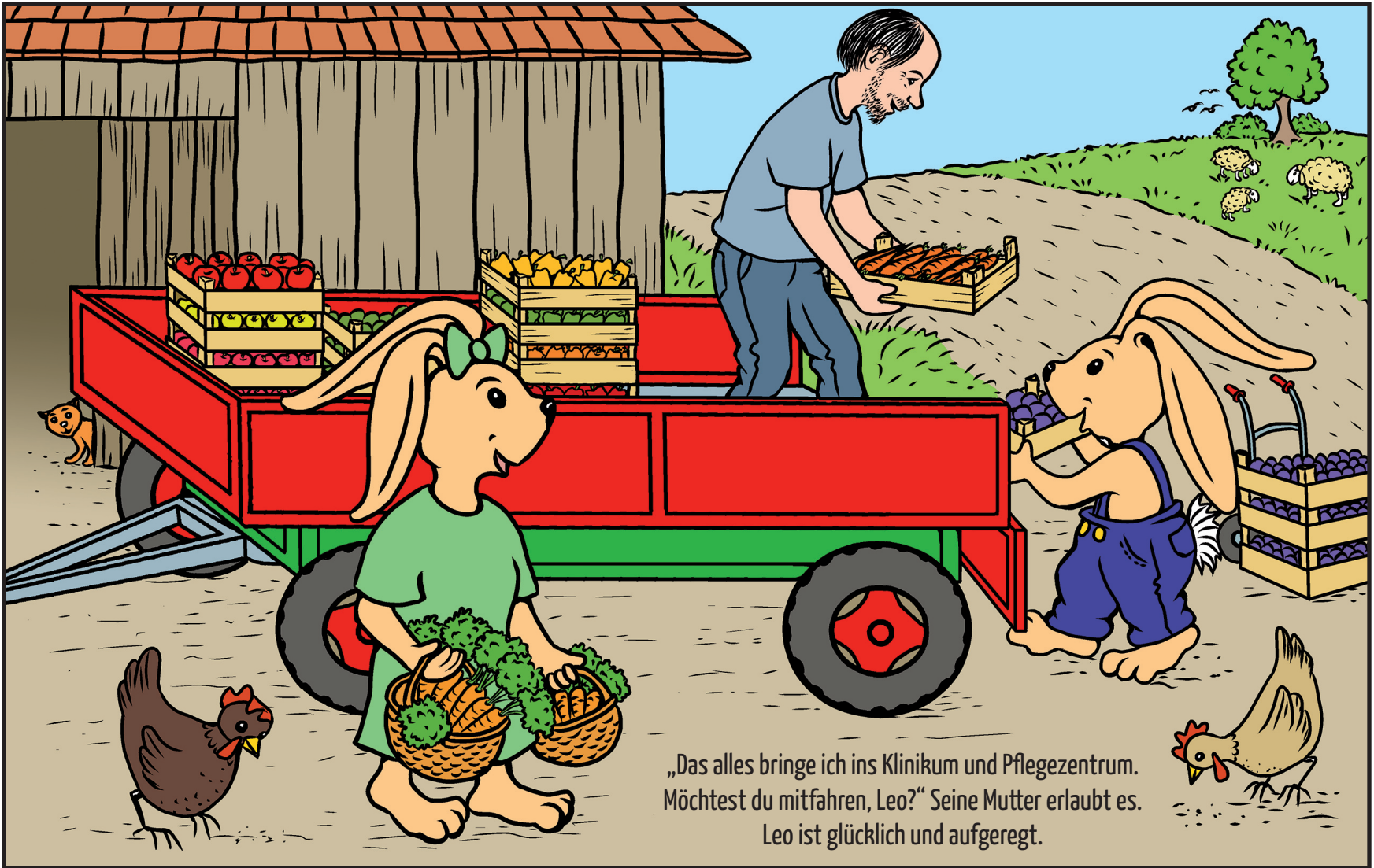




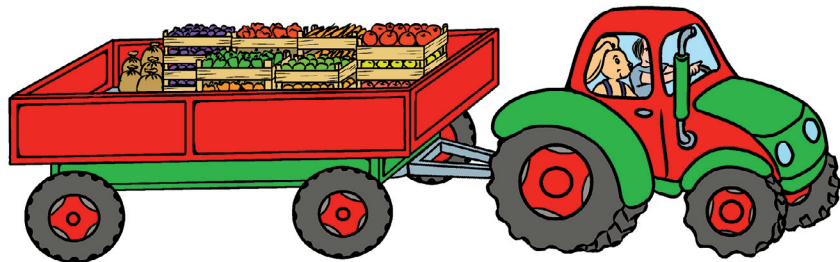


Verbinde Obst und Gemüse mit dem richtigen Kisterl.  
Du kennst dich sicher gut aus!

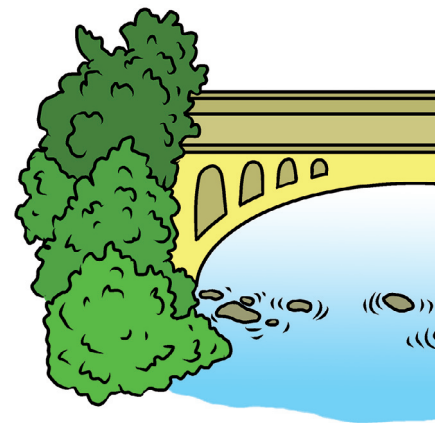
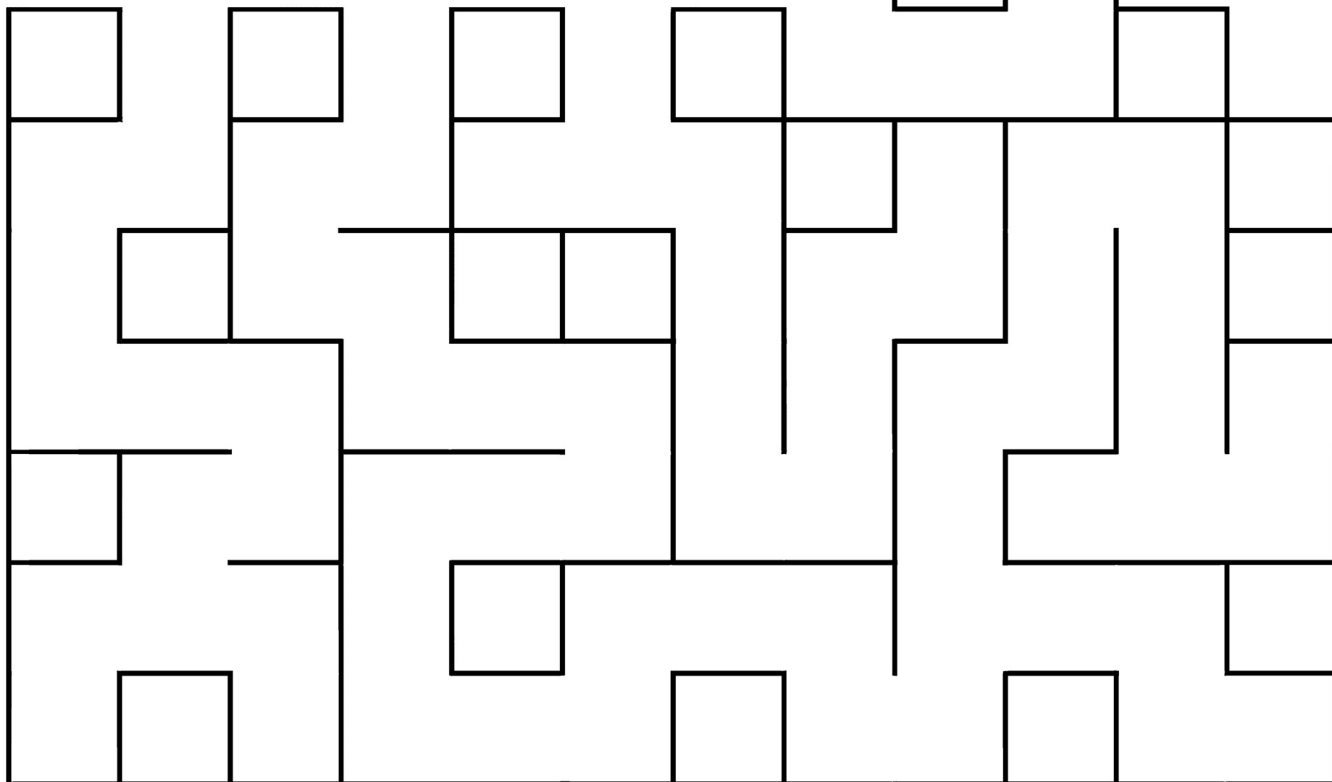




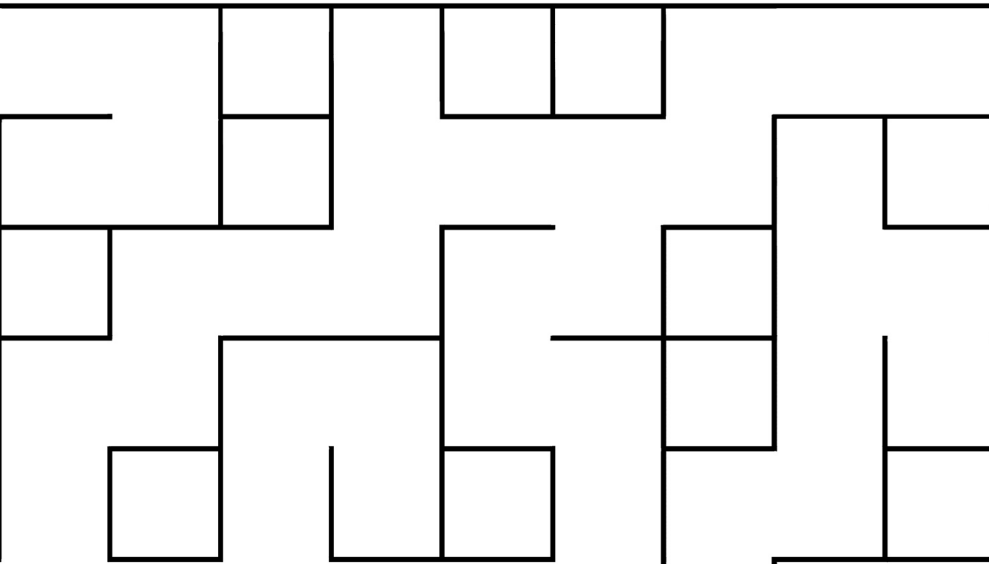
„Das alles bringe ich ins Klinikum und Pflegezentrum.  
Möchtest du mitfahren, Leo?“ Seine Mutter erlaubt es.  
Leo ist glücklich und aufgeregt.



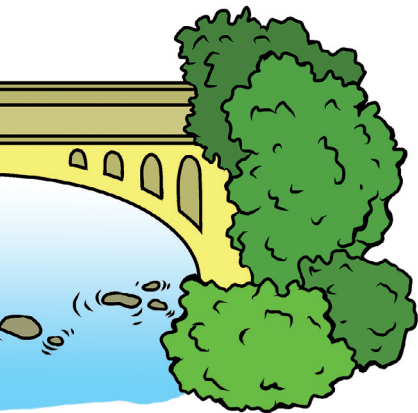
Findest du den richtigen Weg?



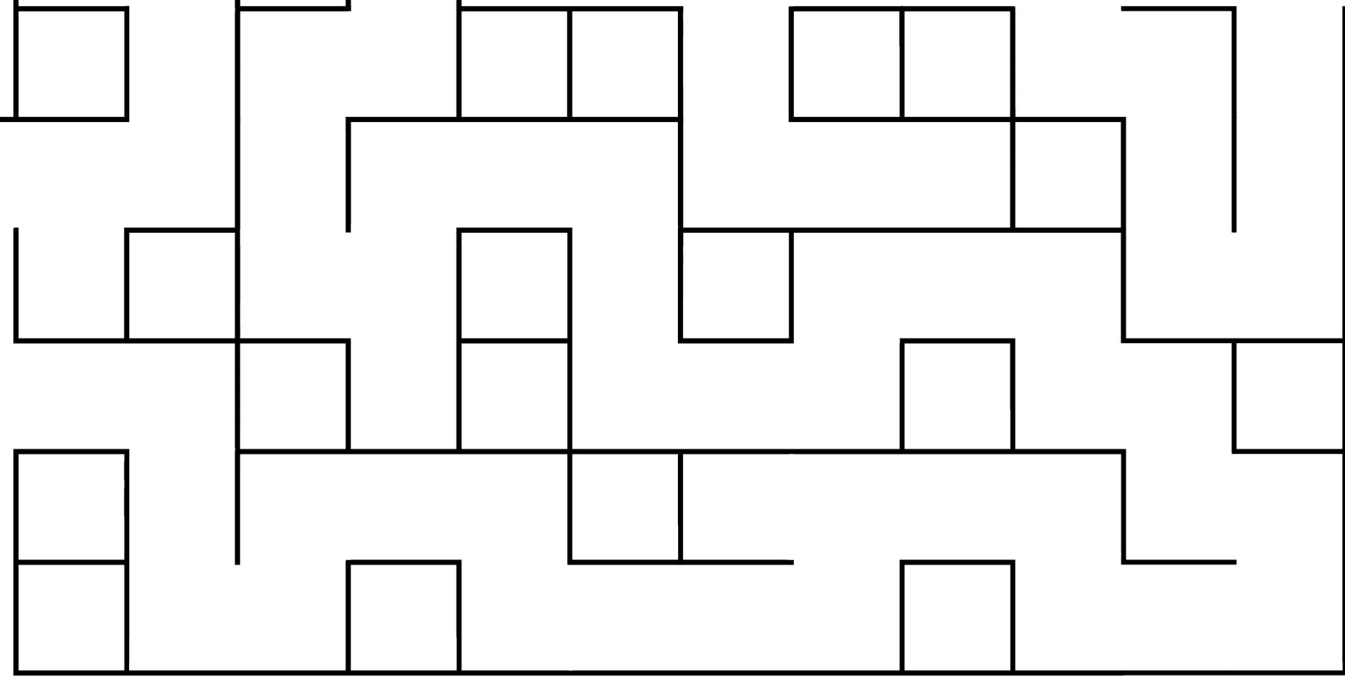
Weiter so!



Gut gemacht! Ihr werdet schon erwartet!

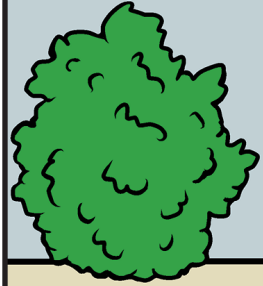


Bald habt ihr es geschafft!

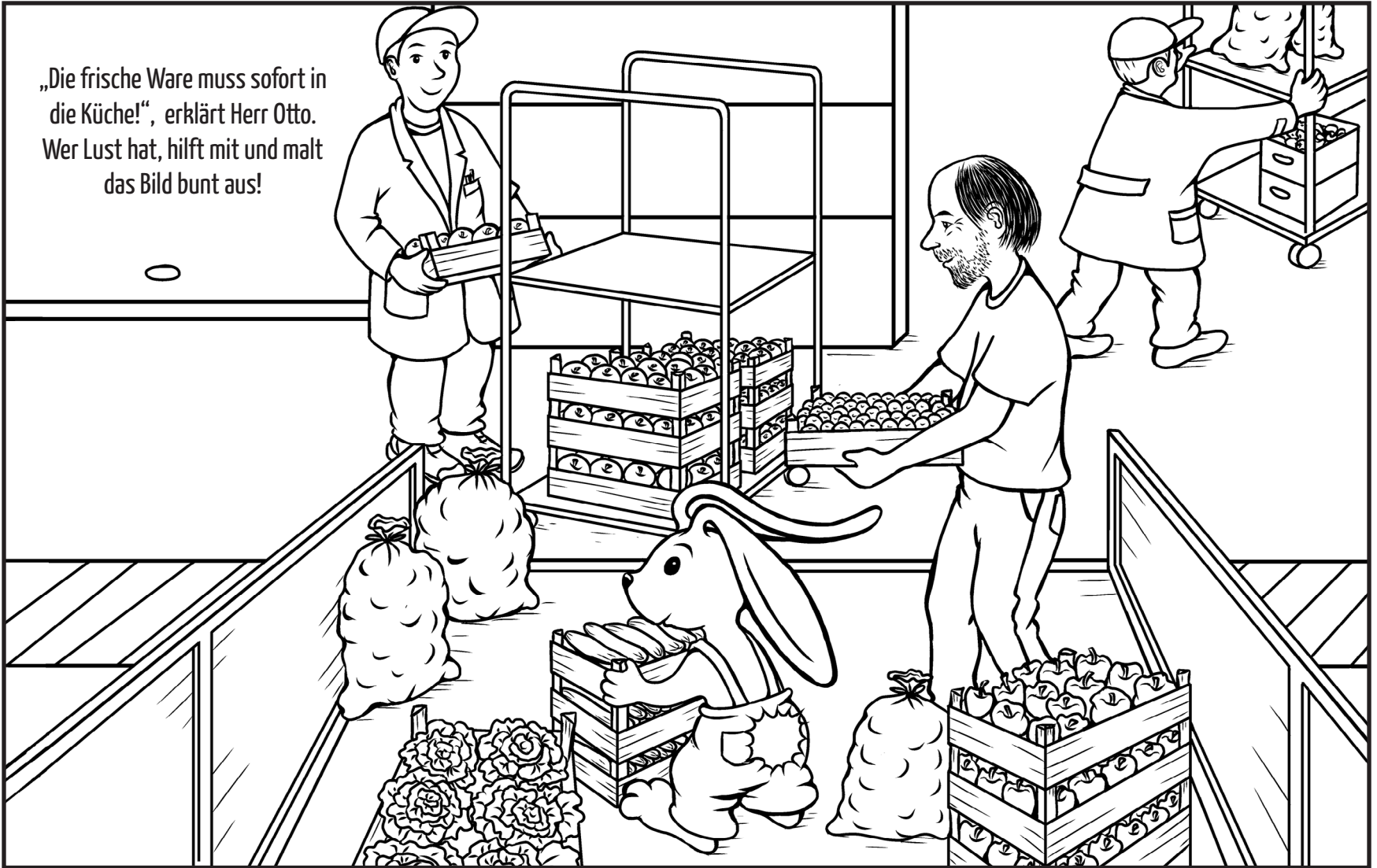


# ANLIEFERUNG KÜCHE

„Grüß euch!  
Da seid ihr ja!“

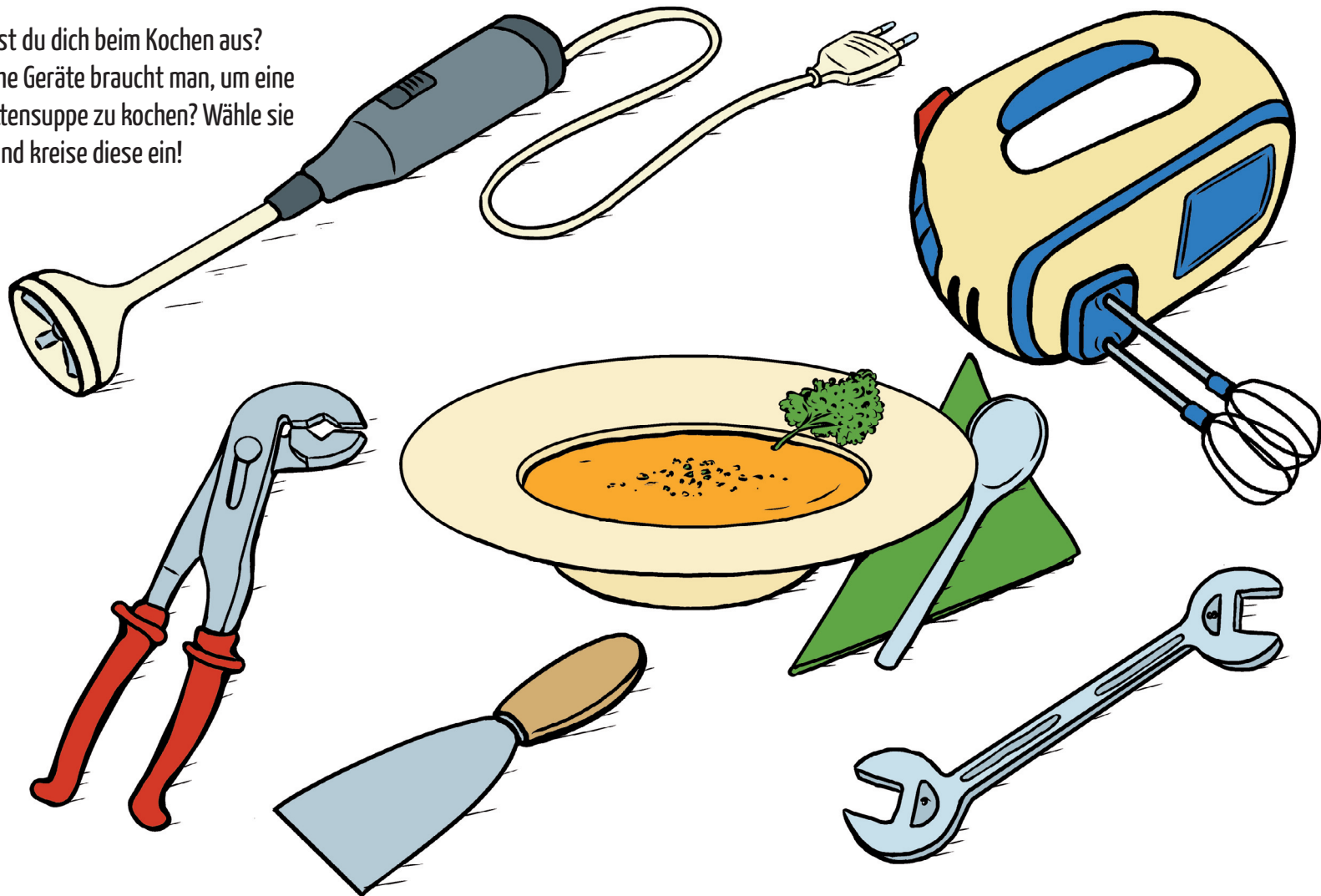


„Die frische Ware muss sofort in  
die Küche!“, erklärt Herr Otto.  
Wer Lust hat, hilft mit und malt  
das Bild bunt aus!





Kennst du dich beim Kochen aus?  
Welche Geräte braucht man, um eine  
Karottensuppe zu kochen? Wähle sie  
aus und kreise diese ein!



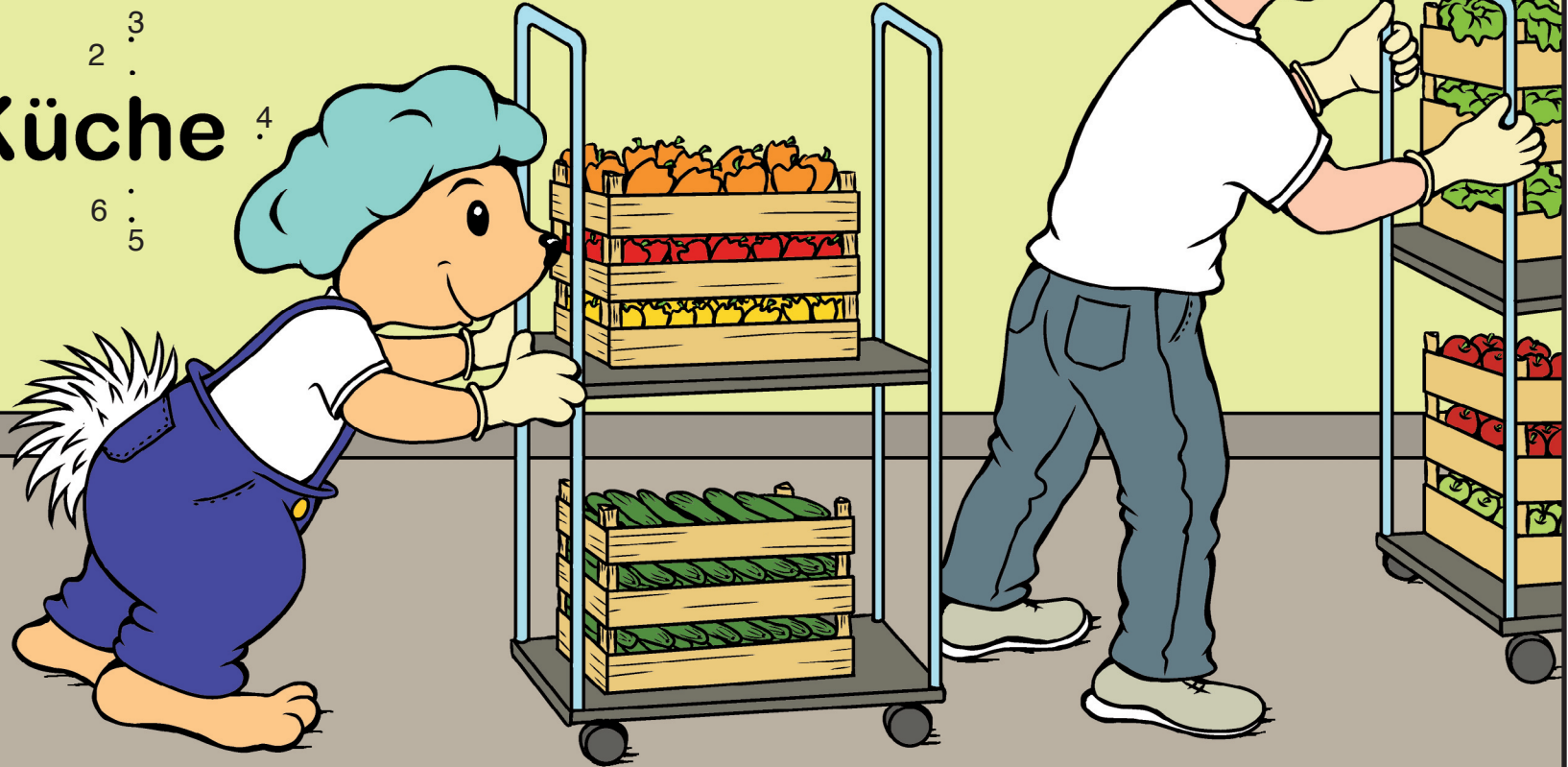


„Wenn du möchtest, zeige ich dir die Küche, Leo! Du musst aber Haube und Handschuhe anziehen, denn ...“

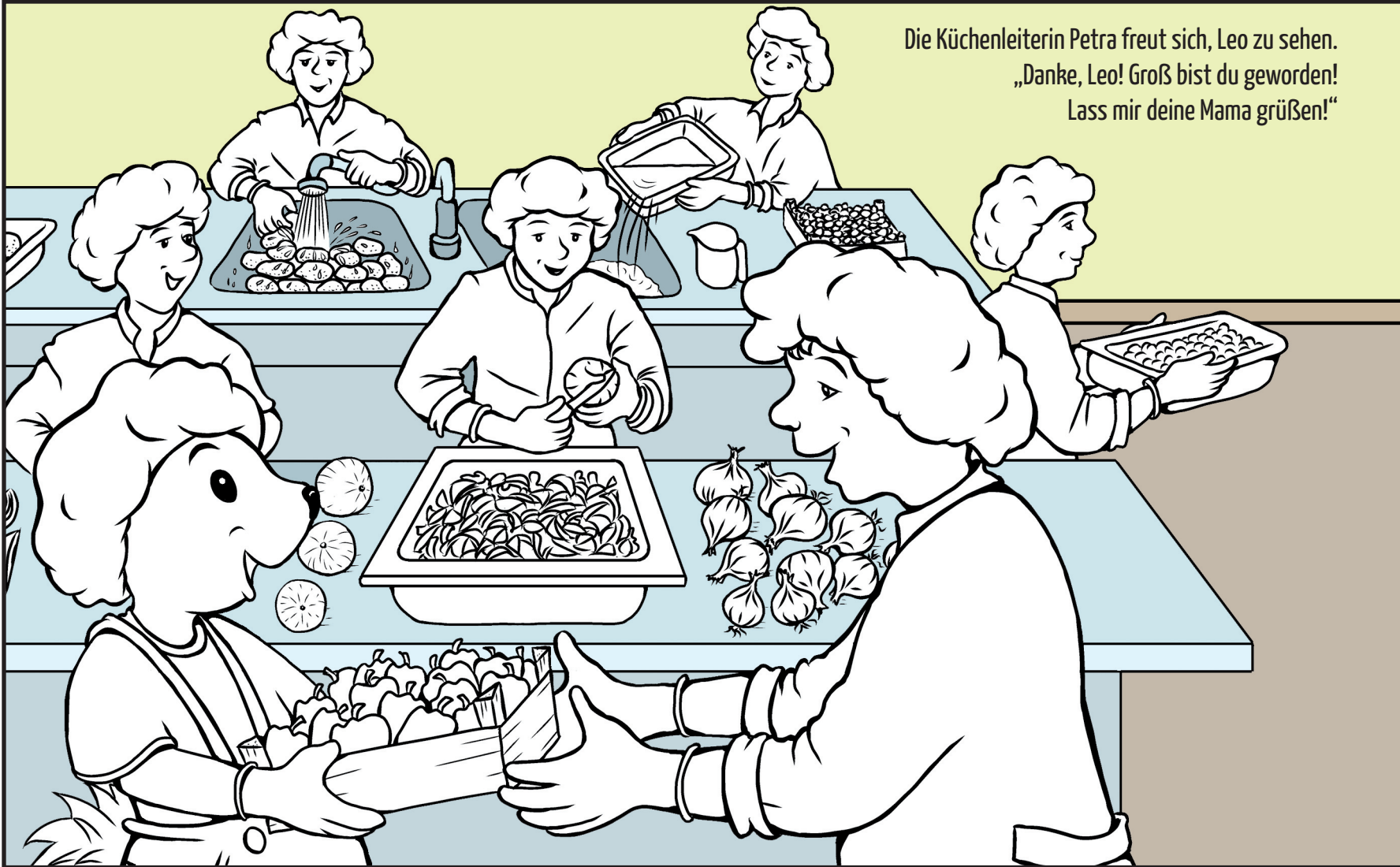
... wir achten hier besonders auf Hygiene! Alles muss sauber bleiben!“

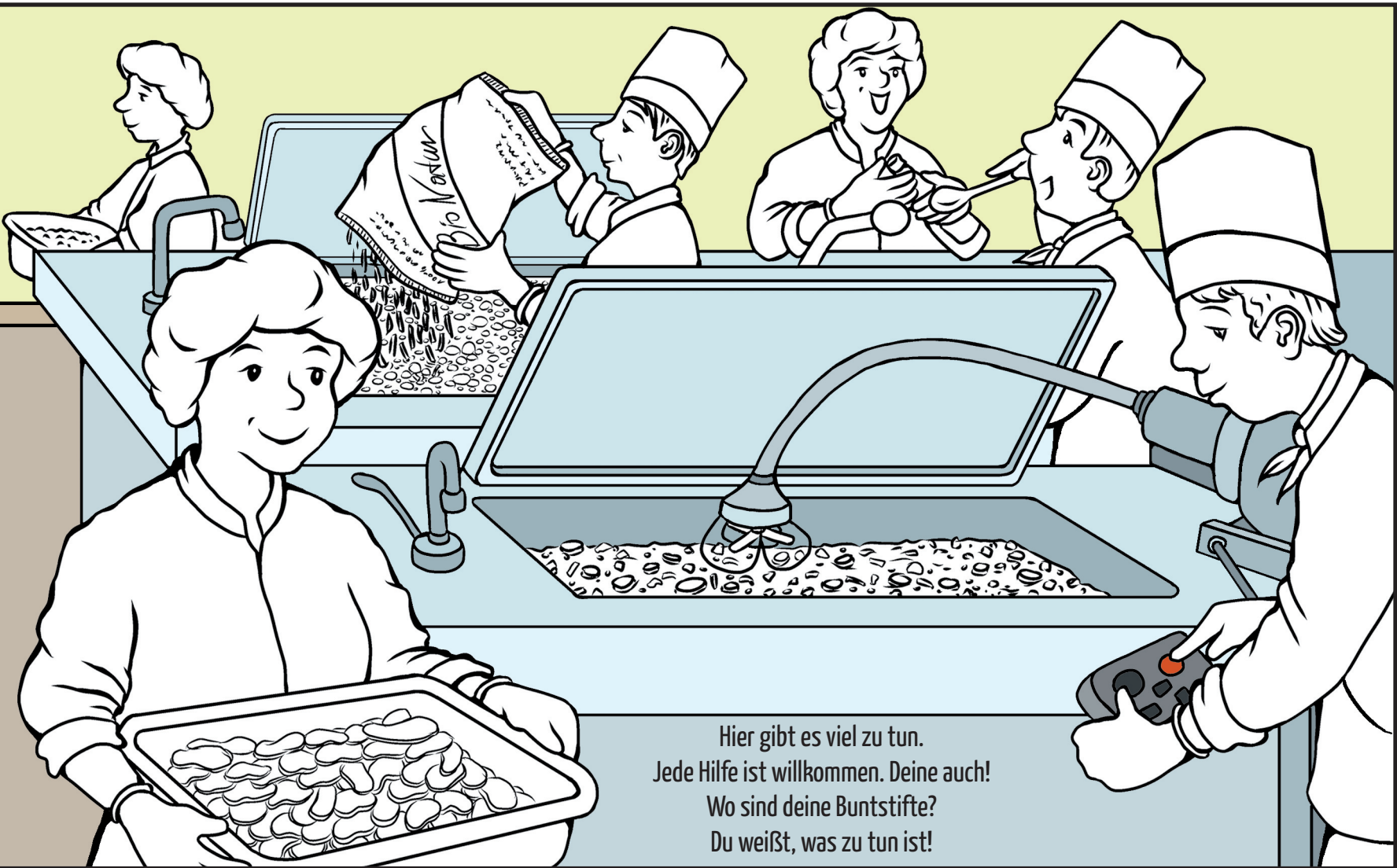
Wenn du die Zahlen verbindest, erfährst du, ob die beiden auf dem richtigen Weg zur Küche sind!

1. 3  
8 2. .  
**Küche** 4.  
7 .  
6 :  
5



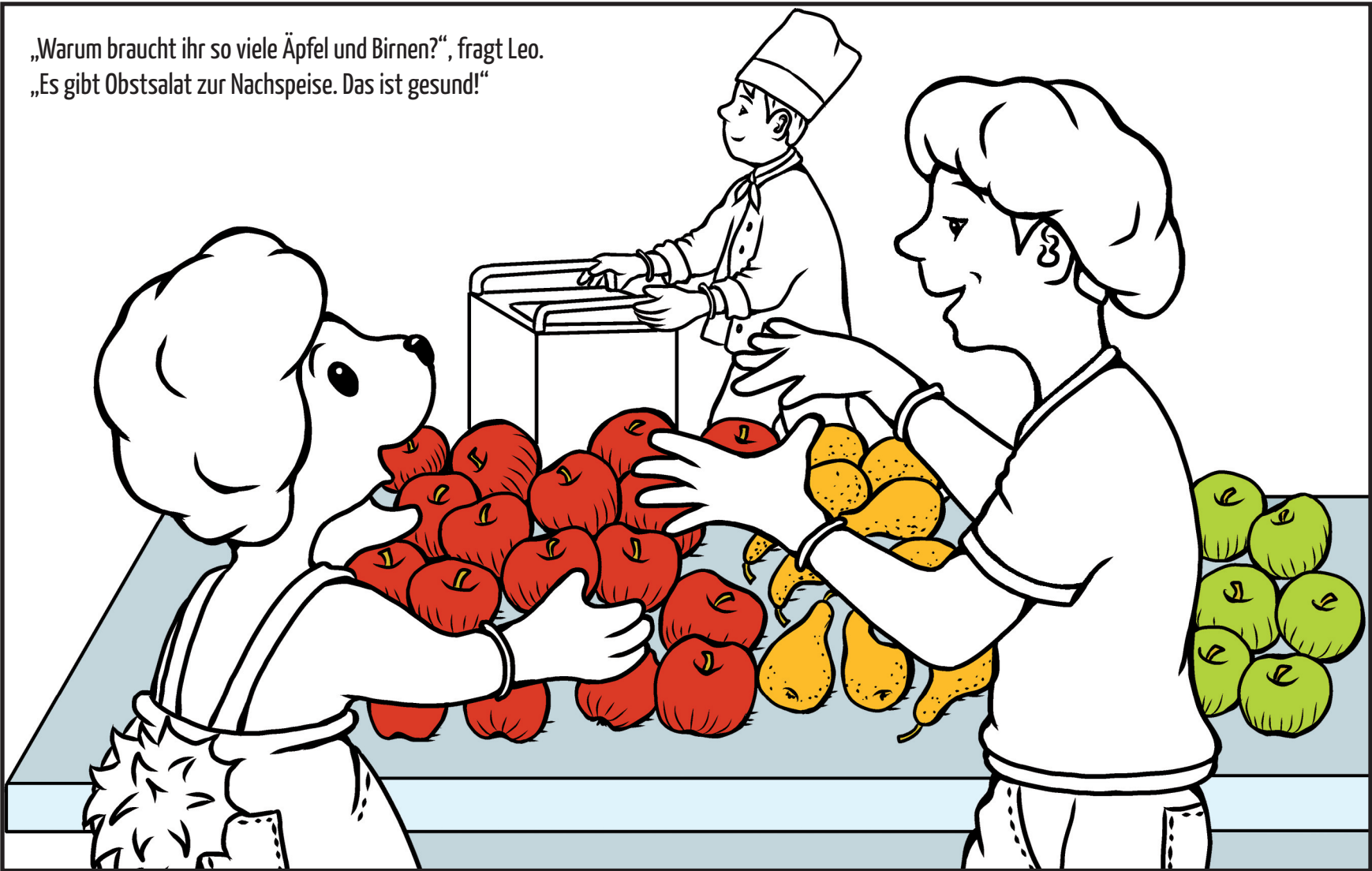
Die Küchenleiterin Petra freut sich, Leo zu sehen.  
„Danke, Leo! Groß bist du geworden!  
Lass mir deine Mama grüßen!“



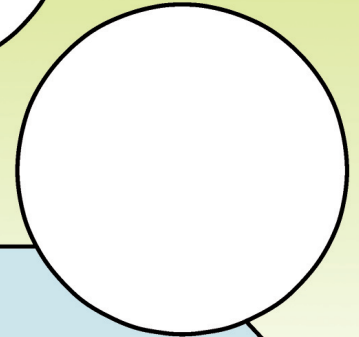
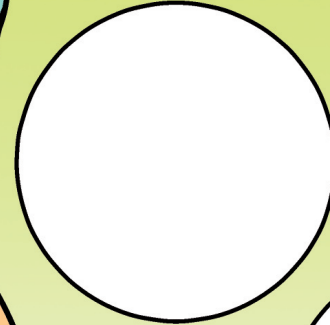
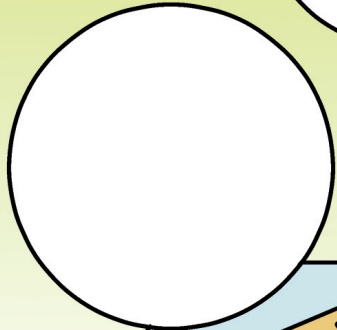
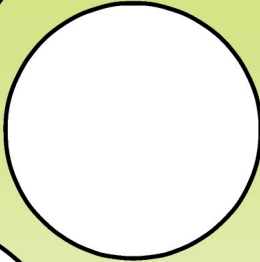
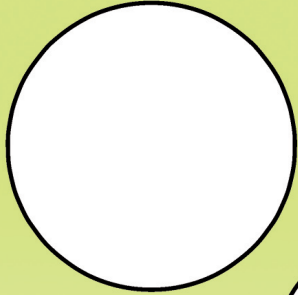
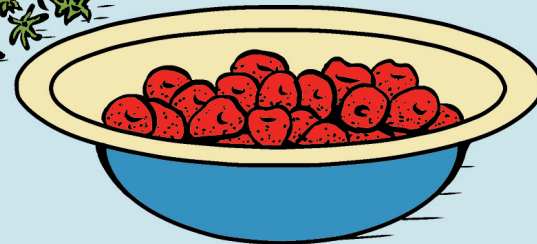
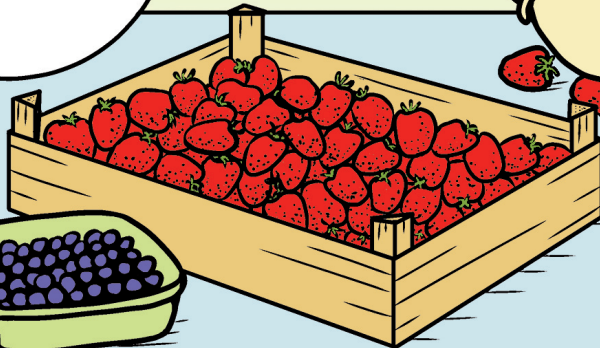


Hier gibt es viel zu tun.  
Jede Hilfe ist willkommen. Deine auch!  
Wo sind deine Buntstifte?  
Du weißt, was zu tun ist!

„Warum braucht ihr so viele Äpfel und Birnen?“, fragt Leo.  
„Es gibt Obstsalat zur Nachspeise. Das ist gesund!“



Leo macht für dich einen Obstsalat. Zeichne in die Kreise, welche Zutaten dir einfallen.  
Oder wie wäre es mit einem Joghurt mit Beeren? Aber entscheide selbst!



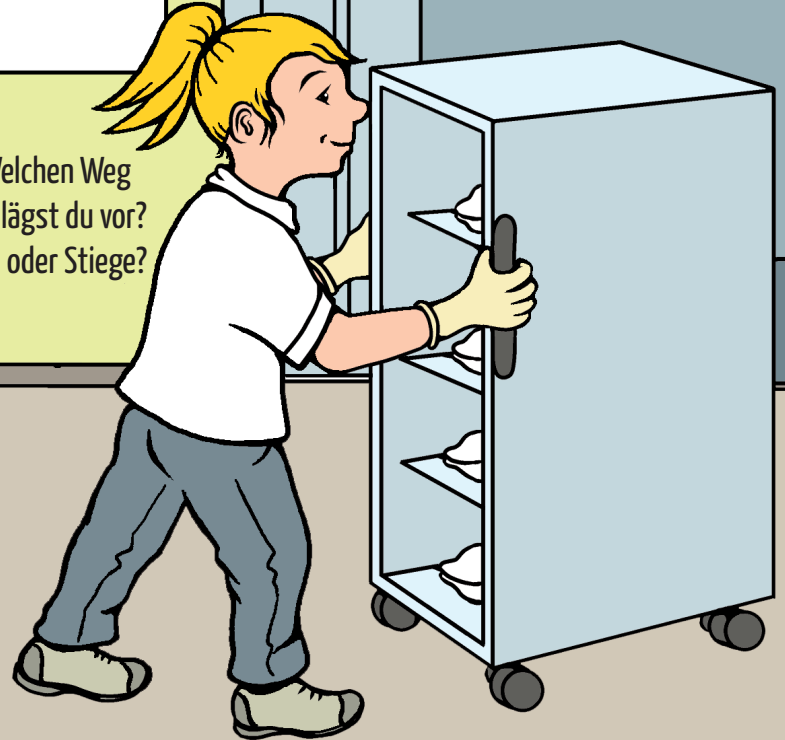
Kochen macht durstig. Und wie gut es hier riecht!  
Leo bekommt plötzlich Hunger. Aber nicht nur er!

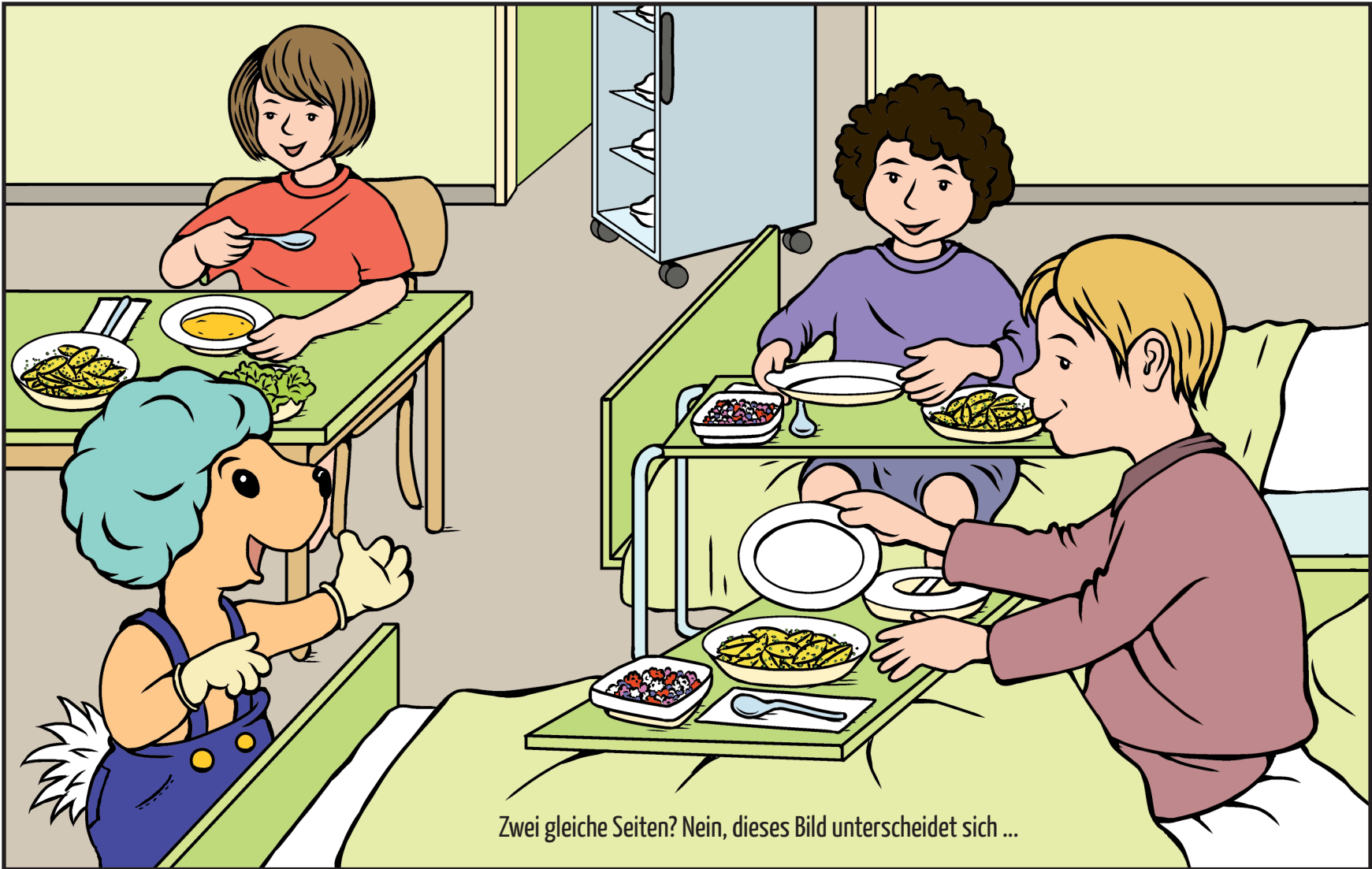


Grete und Leo bringen die Speisen  
auf die Stationen.

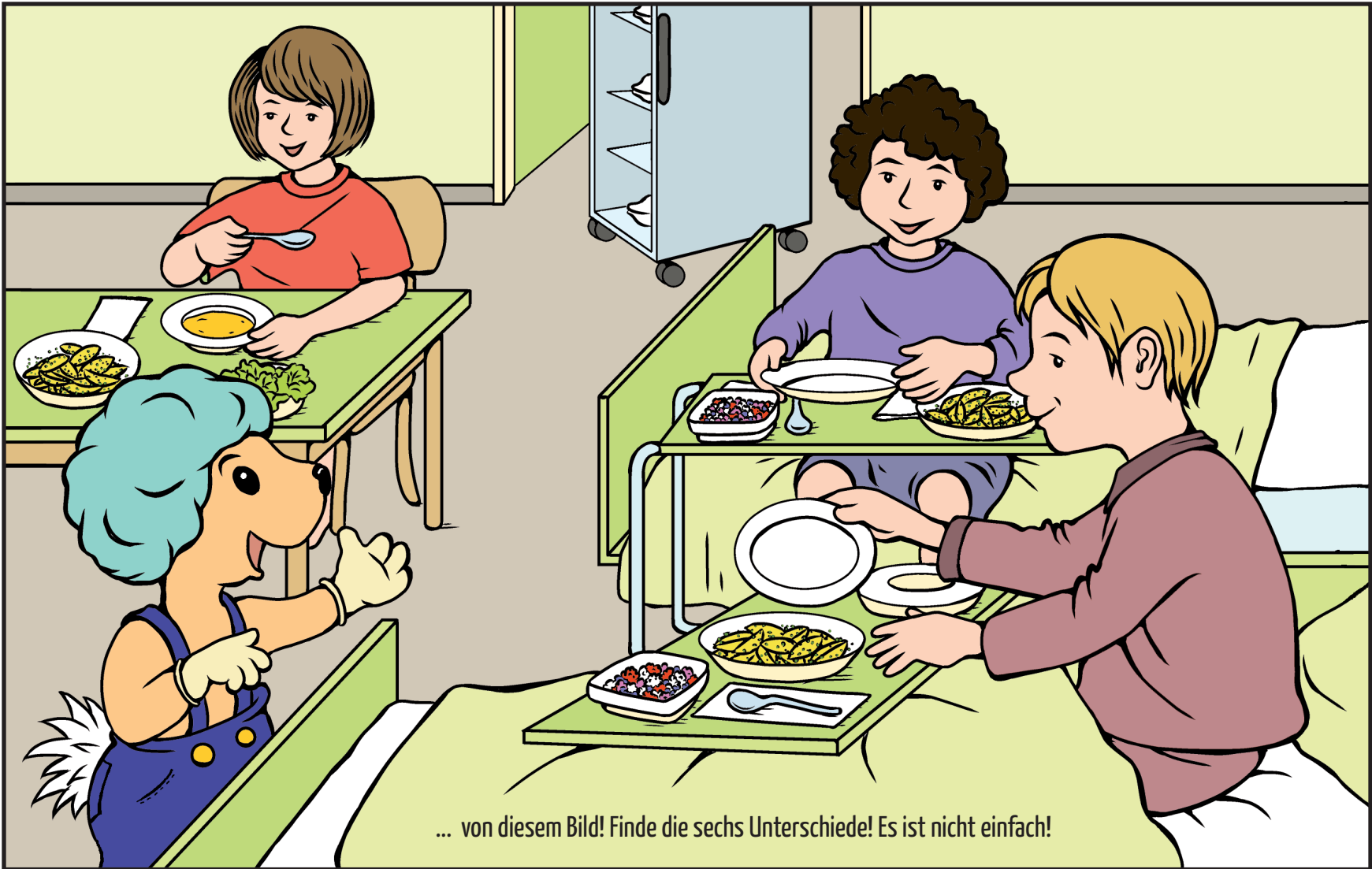
**1.Stock**

Welchen Weg  
schlägst du vor?  
Lift oder Stiege?





Zwei gleiche Seiten? Nein, dieses Bild unterscheidet sich ...



... von diesem Bild! Finde die sechs Unterschiede! Es ist nicht einfach!



Fee und auch die ganze Gruppe  
lieben die Karotten \_\_\_\_\_

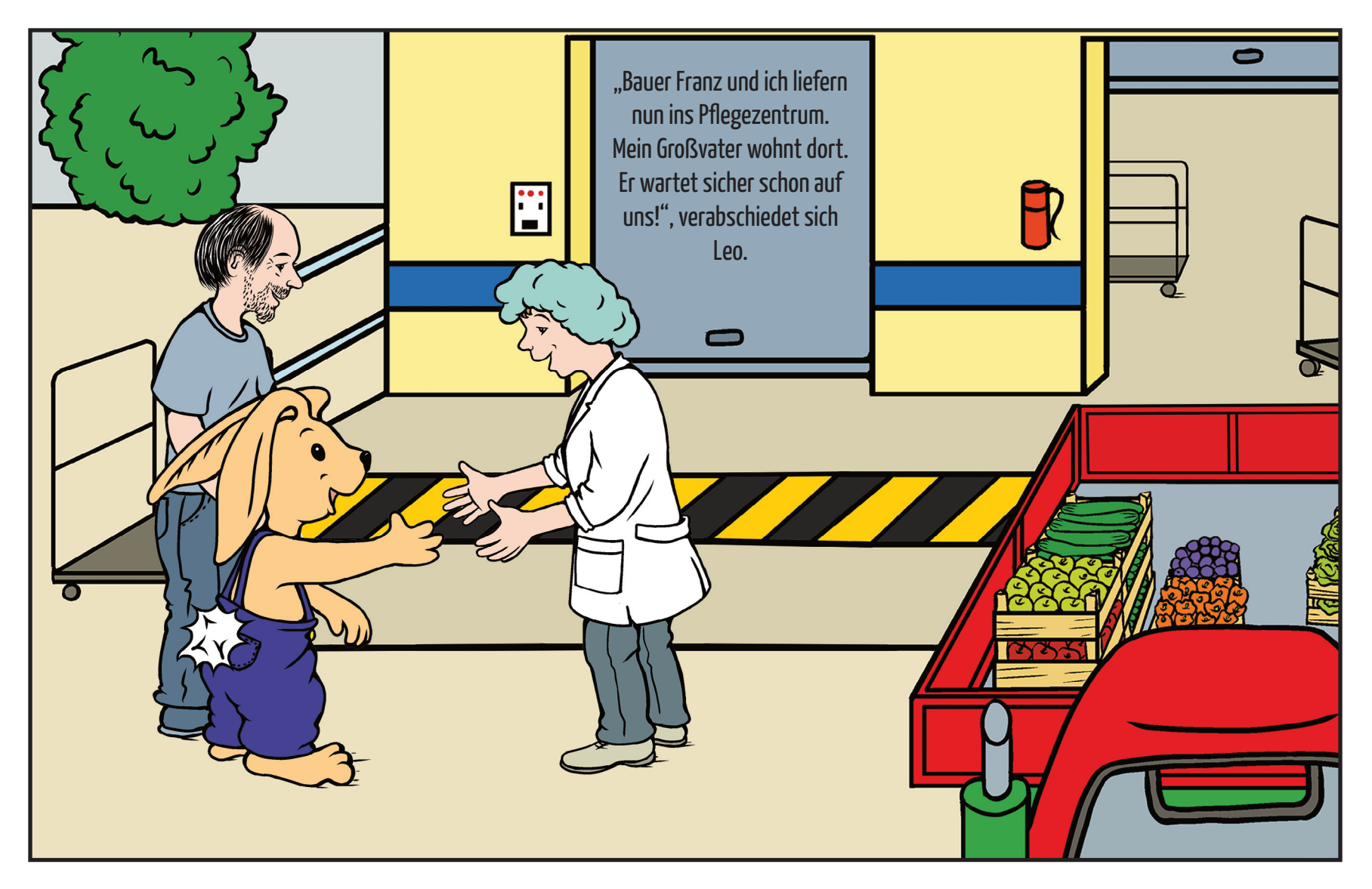


Maxi freut sich, denn er hat  
heut am Teller viel Spi \_\_\_\_\_

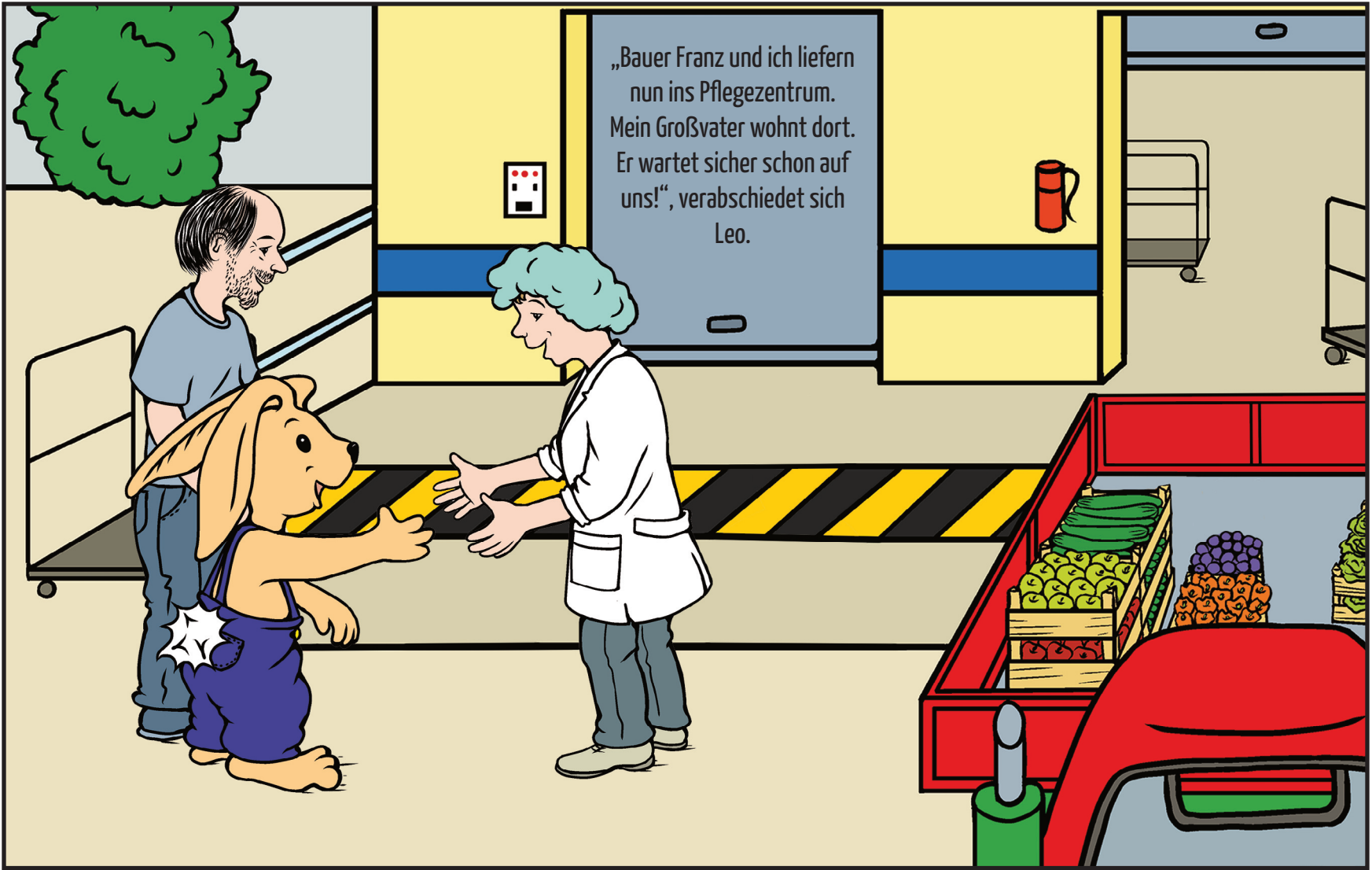
Alle Kinder haben das Mittagessen genossen!  
Kannst du die Reime vervollständigen?  
Dann weißt du, was es heute gegeben hat!



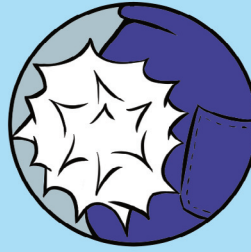
Mit Genuss Desserts verzehren!  
Tim liebt Joghurt frisch mit B \_\_\_\_\_



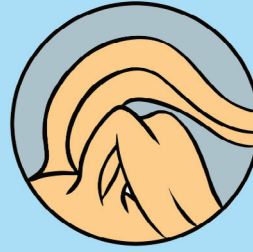
„Bauer Franz und ich liefern  
nun ins Pflegezentrum.  
Mein Großvater wohnt dort.  
Er wartet sicher schon auf  
uns!“, verabschiedet sich  
Leo.



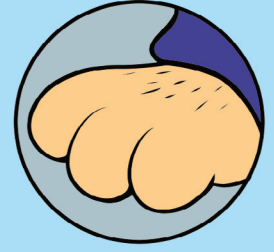
Leos Großvater heißt wie ein Körperteil eines Hasen.  
Kannst du diese in den Zeichnungen benennen?  
Was denkst du, wie heißt Leos Opa?



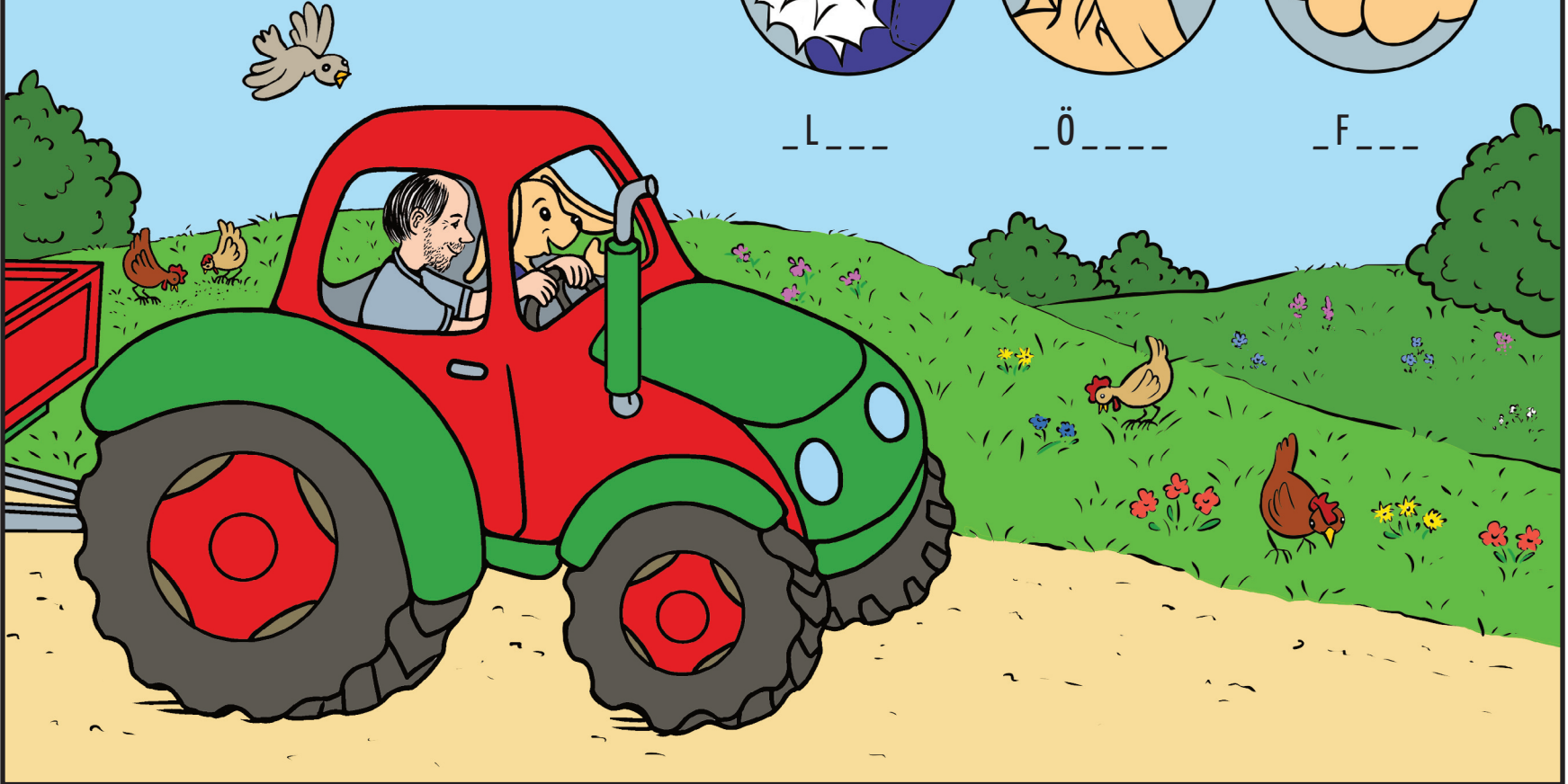
\_L\_



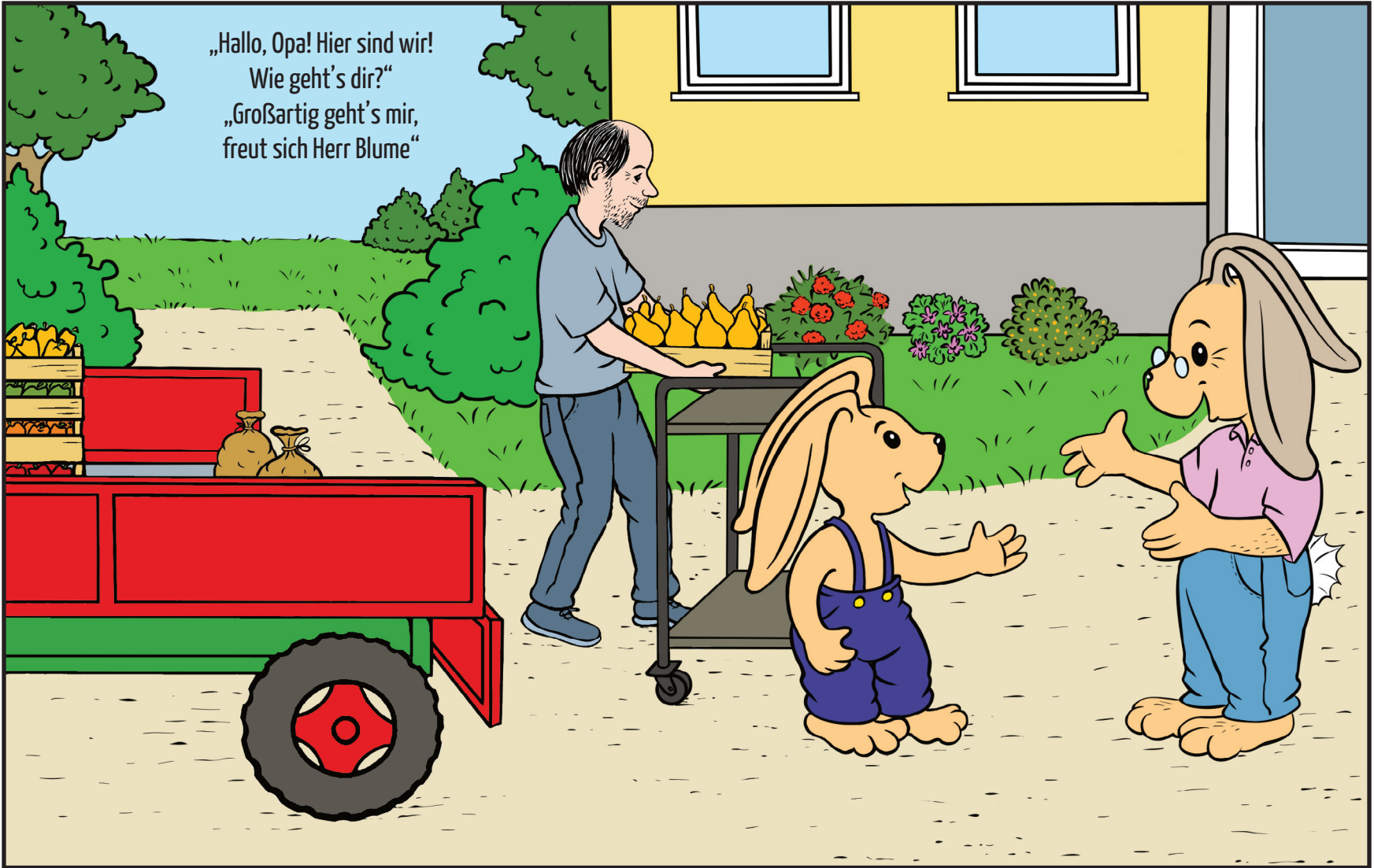
\_Ö\_



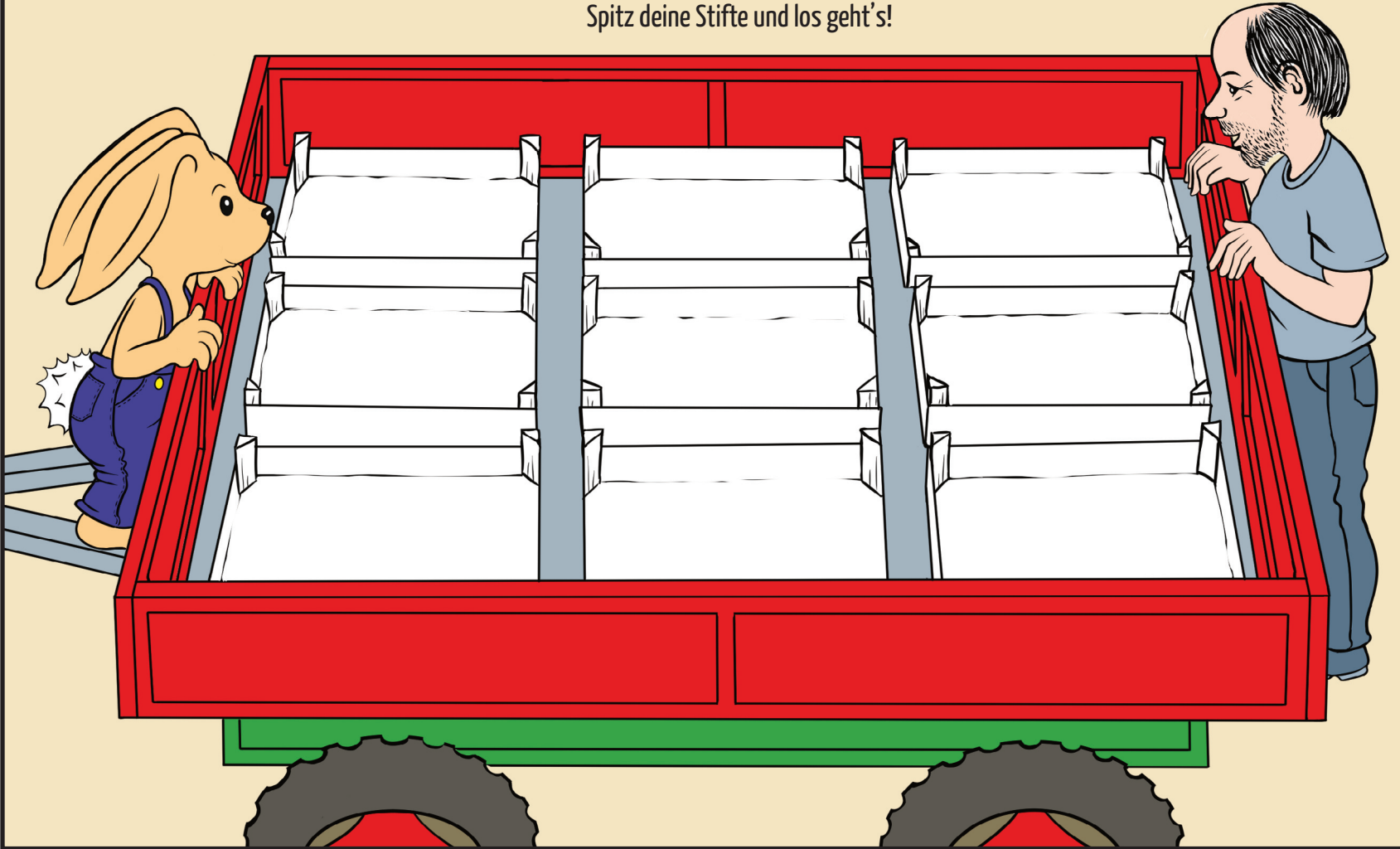
\_F\_

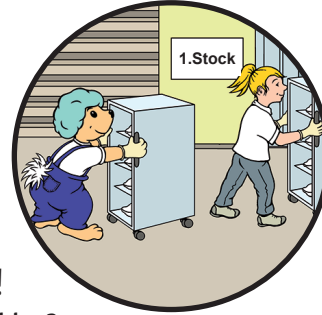
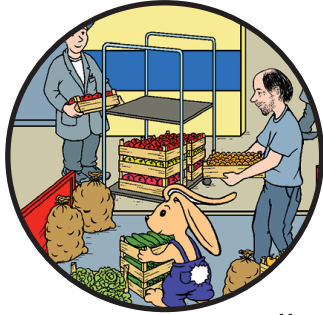


„Hallo, Opa! Hier sind wir!  
Wie geht's dir?“  
„Großartig geht's mir,  
freut sich Herr Blume“

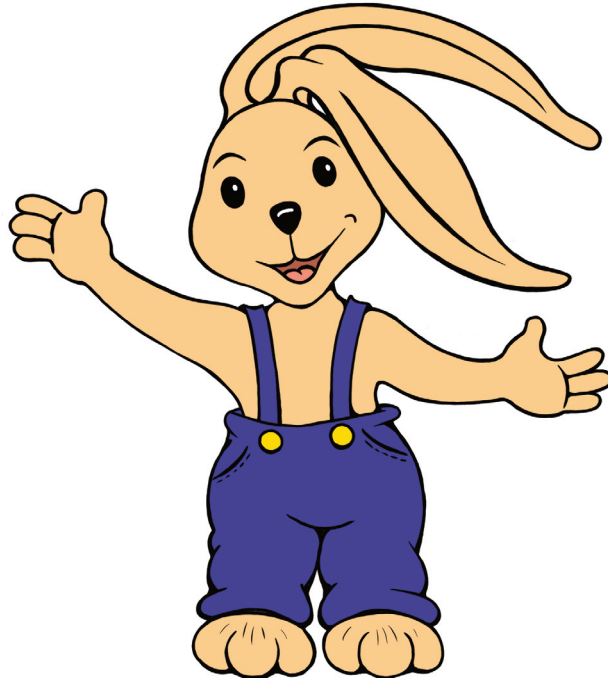
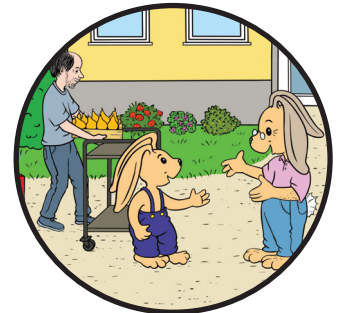
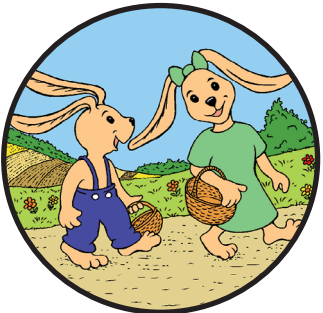
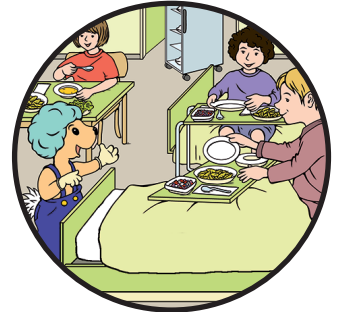
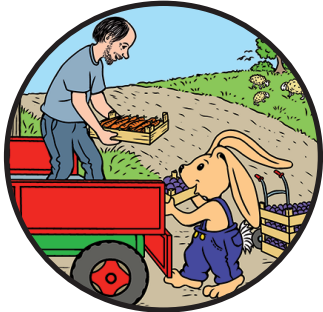


Nun sind alle Kisten leer. Magst du sie wieder mit frischem Obst und Gemüse füllen?  
Spitz deine Stifte und los geht's!

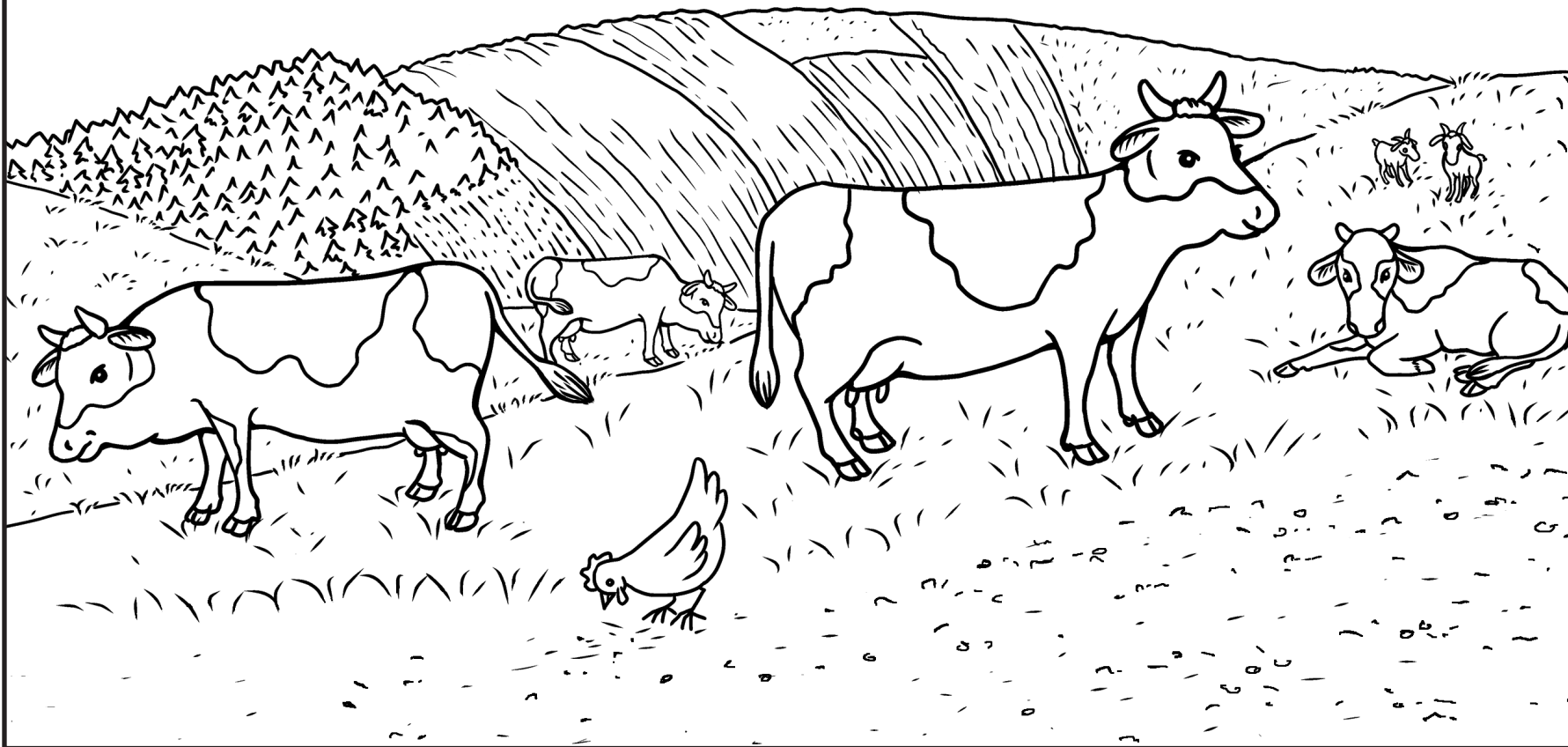
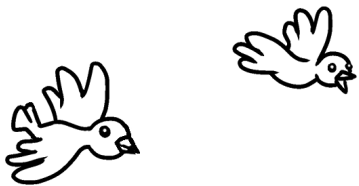


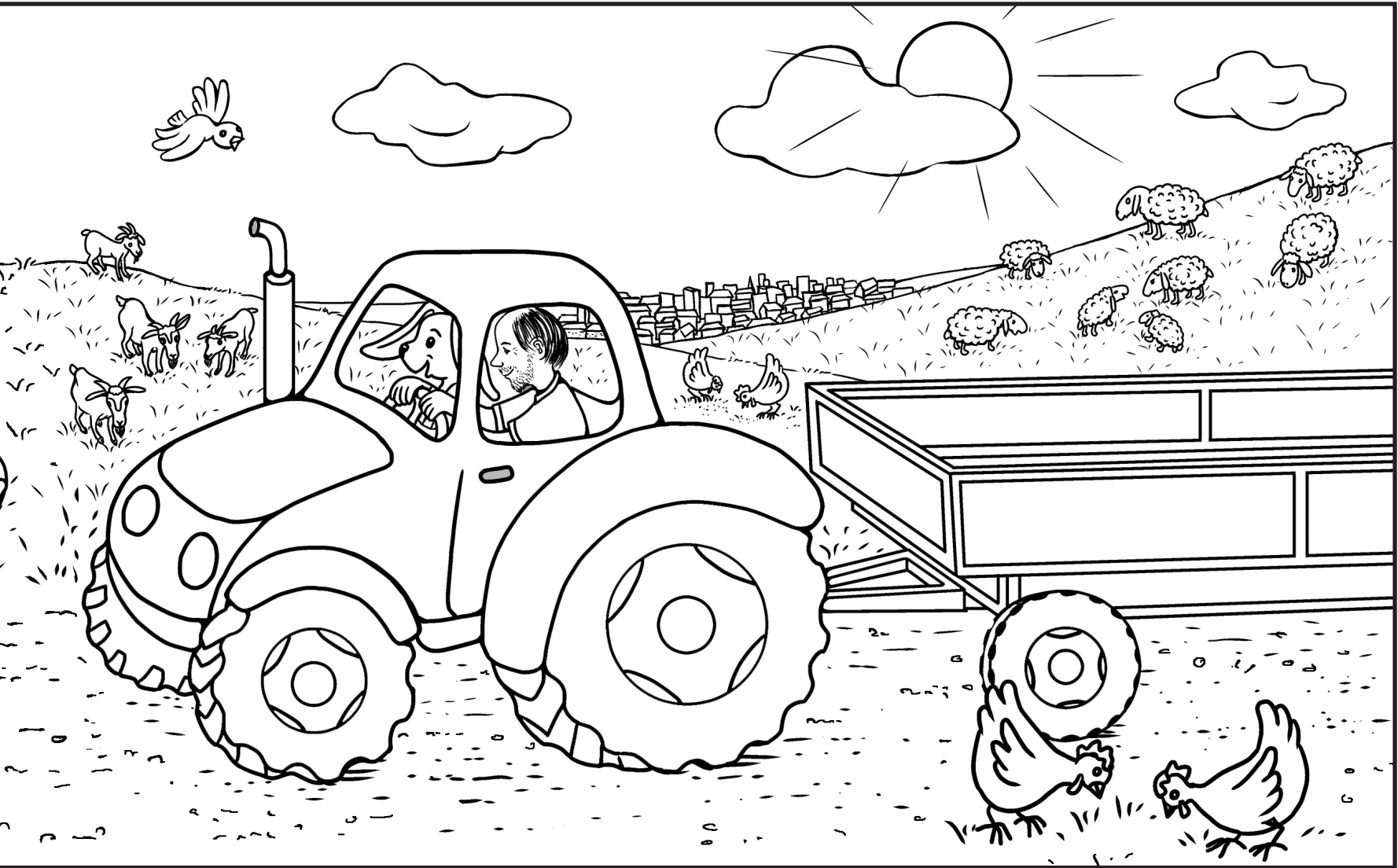


Was für ein ereignisreicher Tag für Leo!  
Kannst du alle Erlebnisse noch einmal aufzählen?

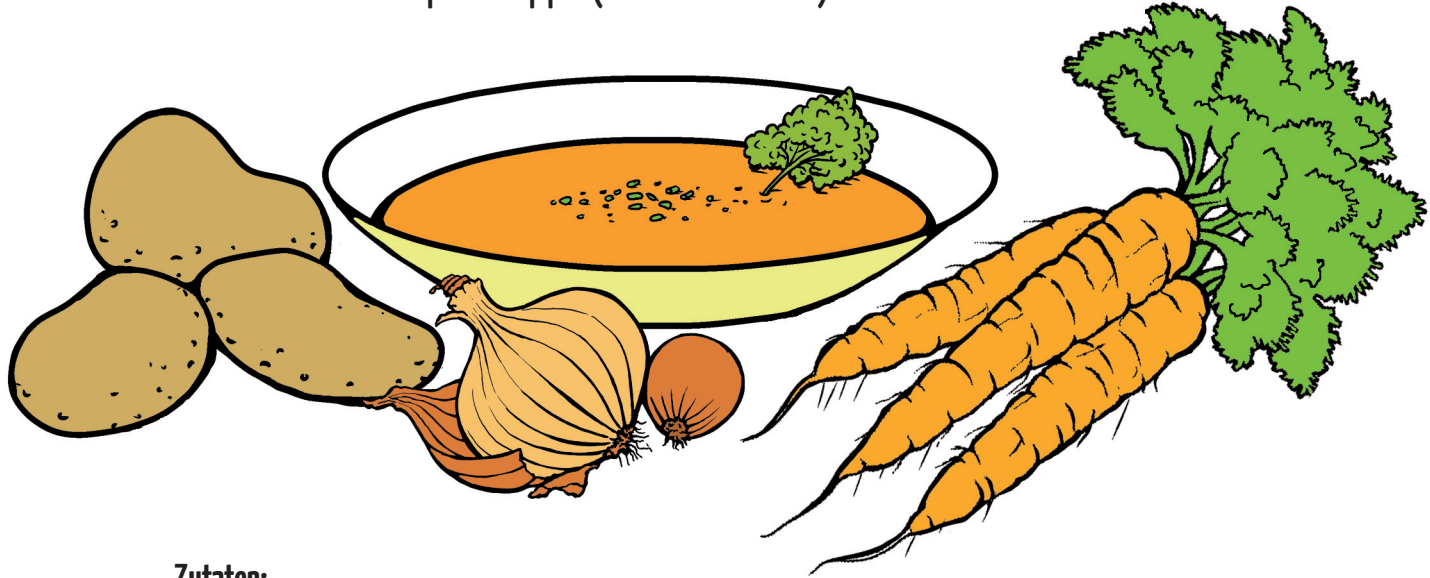


Alle sind glücklich: im Klinikum und Pflegezentrum konnte gesundes, frisches Obst und Gemüse verwendet werden, den Kindern hat es wunderbar geschmeckt, und Bauer Franz und Leo fahren zufrieden nach Hause! Begleite die beiden mit deinen bunten Farben!





## Karotten-Erdäpfel-Suppe (für 4 Personen):



### Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 kg Erdäpfel
- 1 kg Karotten
- 2 Liter Gemüse- oder Rindssuppe
- 1 Becher Schlagobers
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Erdäpfel schälen, in grobe Stücke schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin kurz anbraten. Karotten und Erdäpfel dazugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüse- oder Rindssuppe aufgießen. 15 Minuten köcheln lassen, pürieren und den Schlagobers einrühren. Die Suppe nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen.

## Joghurt mit Beeren

Zutaten:

1 großer Becher Naturjoghurt

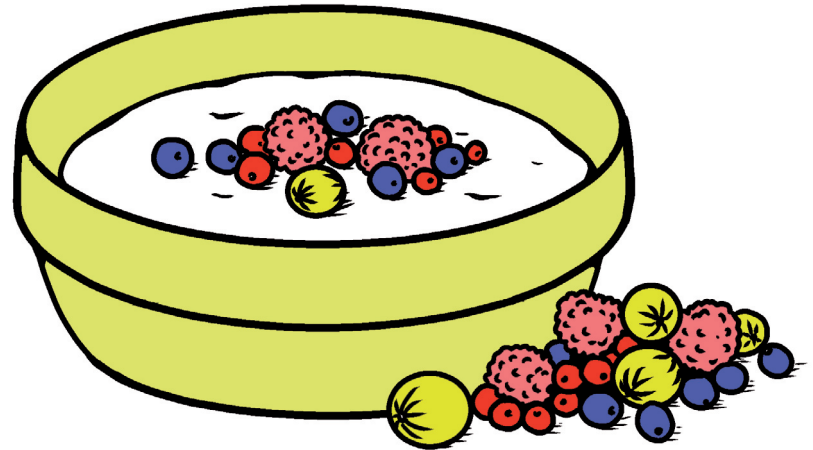
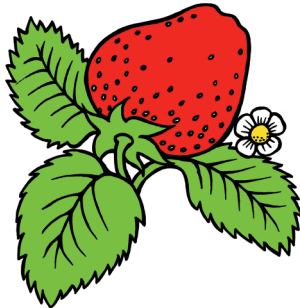
1 EL Honig

frische Beeren nach Saison oder Tiefkühlfrüchte

Nüsse oder Müsli nach Belieben

Zubereitung:

Das Joghurt mit dem Honig gut verrühren. Auf Schüsseln verteilen und die Beeren darüber streuen. Nach Belieben Nüsse und Müsli hinzufügen.





**LANDES**  
**GESUNDHEITS**  
**AGENTUR**

*Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.*