



Lerntheke

zum Bildungskonzept „Die Nährstoffgeschichte“

Von Arbeitsblatt bis Quiz:
Kreative Aufgaben und Selbstkontrolle
für die Klassen 1 bis 3



Lernen,
staunen,
mitmachen

Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

Die Lerntheke von „Die Nährstoffgeschichte“

Die Lerntheke von „Die Nährstoffgeschichte“ basiert auf den Ideen der Grundschullehrerin Charlotte Schweinsteiger. Sie hat das Konzept für die Arbeit mit einer JÜL-Klasse der Klassenstufen 1 bis 3 entwickelt und dabei ihre Erfahrungen einfließen lassen. Ihre Grundlagen hat unser Team dann weiter bearbeitet, um Fachkräften aus Lehre und Erziehung ein individuell anpassbares Anregungspaket zur Verfügung stellen zu können.

Wir wünschen allen Klassen, Kursen und Gruppen viel Freude, Inspiration und neue Erkenntnisse mit den Nährstoffis!

Eure



Maren Bucec

Kontakt für Feedback und Fragen: post@naehrstoffgeschichte.de

Lerntheke - Material-Übersicht

Die Lerntheke von „Die Nährstoffgeschichte“ enthält folgende Materialien als Anregung für Unterricht und Projektarbeit:

- Bastelvorlage für ein Nährstoffi-Dominospiel
- Infos und Arbeitsblätter zum Thema Zucker
- Superkraft-Lebensmittelliste für die Nährstoffis
- Arbeitsplan „Nährstoffis & Lady Schrottsky“
- Nährstoffi-Arbeitsblätter in 3 Schwierigkeitsgraden
- Feedback-Karten
- Beispiele für Höraufträge
- Regeln für die Kinder



Ideen zum Arbeiten mit der Lerntheke

Einstieg

Jede Stunde beginnt mit dem Dominospiel, um die Nährstoffis besser kennenzulernen.

Leseteile

- 1 Arbeitsblätter „Zuckerkurve“ und „Zucker“ | Vorlesen und bearbeiten
- 2 Liste „Lebensmittel-Suche“ | Vorlesen und bearbeiten
- 3 Nährstoffi-Steckbriefe | Vorlesen und bearbeiten, inklusive Selbstkontrolle
- 4 Für Zwischenschritte | Vorlesen je eines Nährstoffi-Steckbriefs

Partnerarbeit

In Zweiertteams wählen die Kinder je ein Nährstoffi aus und bereiten gemeinsam einen Kurzvortrag oder/und ein Plakat zu diesem vor. Dafür werden Notizen aus der Lerntheke genutzt, ebenso empfehlen sich Ausmalbilder und weitere Materialien aus dem [Download-Bereich](#) unserer Website.

Hörauftrag beim Lesen

Während des Vorlesens werden genannte Superkraft-Lebensmittel identifiziert.

Quiz

Am Ende der Stunde wird ein Quiz zu den Nährstoffis durchgeführt. Gestellte Fragen beantworten die Kinder mit „Ja“ (aufstehen/stehenbleiben) oder „Nein“ (hinsetzen/sitzenbleiben).

Sprachübung

„Ein bisschen Schrottsky ...“ | Gemeinsames Aufsagen des wichtigen Merkspruchs (Seite 70 im Buch „Die Nährstoffgeschichte“)

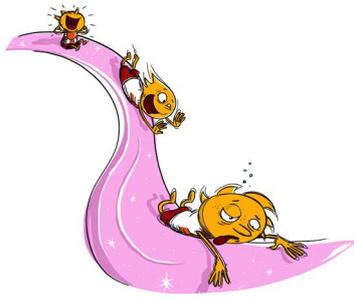
Zusatzaufgabe für schnelle Kinder

Vorbereitung und Durchführung des Memo-Spiels von „Die Nährstoffgeschichte“, erhältlich im [Download-Bereich](#) unserer Website.



START

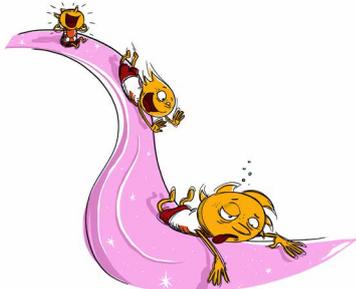
Ich habe die Zuckerkurve.



Ich habe Dr. Kalzium.



Wer hat die Zuckerkurve?



Wer hat Dr. Kalzium?



Wer hat Captain Citronella?



Ich habe Captain Citronella.



Ich habe Dee.



Ich habe Lady Schrottsky mit ihren Dinohunden.



Wer hat Dee?



Wer hat Lady Schrottsky mit ihren Dinohunden?



Wer hat Kimi?



Ich habe Kimi.



Ich habe Emmi.



Ich habe Magnus Magnesium.



Wer hat Emmi?



Wer hat Magnus Magnesium?



Wer hat Momo, Fifi und Deee?



Ich habe Momo, Fifi und Deee.



Ich habe
Zaubermeisterin Zink.



Ich habe Jodi.



Wer hat
Zaubermeisterin Zink?



Wer hat Jodi?



Wer hat Familie B?



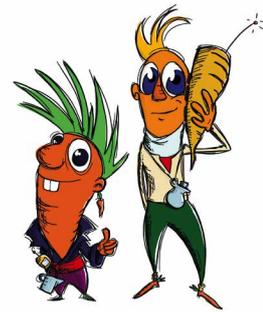
Ich habe Familie B.



Ich habe Selena.



Ich habe Augio und Caro.



Wer hat Selena?



Wer hat Augio und Caro?



Wer hat Lady Schrottsky?



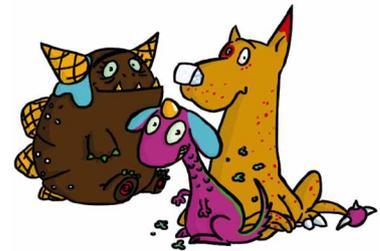
Ich habe Lady Schrottsky.



Ich habe Eisen Elias.



Ich habe Zucker, Zusatz
und Fritti.



Wer hat Eisen Elias?



Wer hat Zucker, Zusatz
und Fritti?



Wer hat Kalle Kalium
und Salzium?



Ich habe Kalle Kalium
und Salzium.



Ich habe Ala.



Ich habe Doco und Eico.



Wer hat Ala?



Wer hat Doco und Eico?



Wer hat alle Nährstoffis?



Ich habe alle Nährstoffis.



Ich habe die Schrottsky-Fabrik.



Ich habe Deee mit dem
Bananofon.



Wer hat die Schrottsky-Fabrik?



Wer hat Deee mit dem
Bananofon?



ENDE

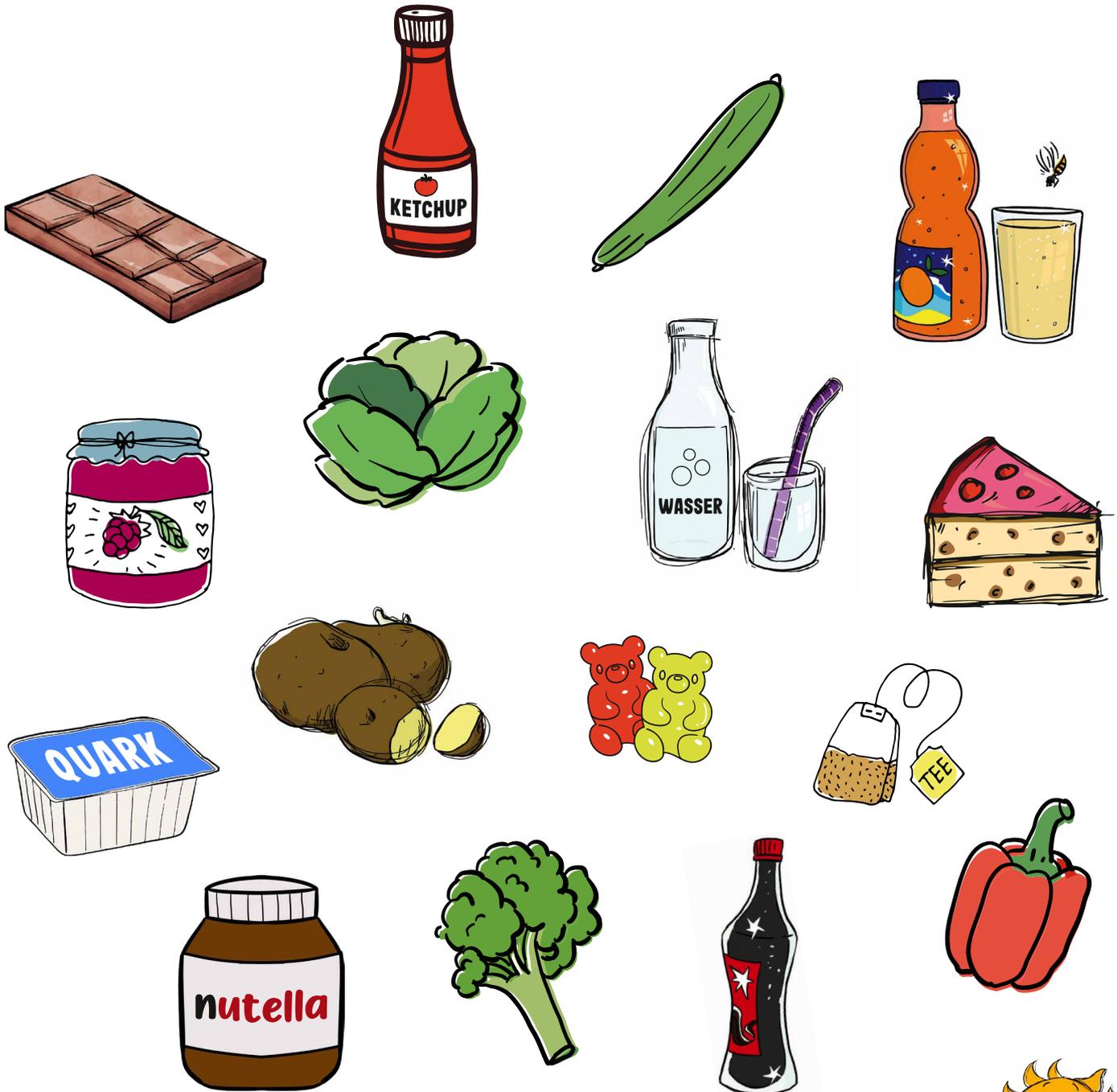


Name: _____

Datum: _____

Zucker

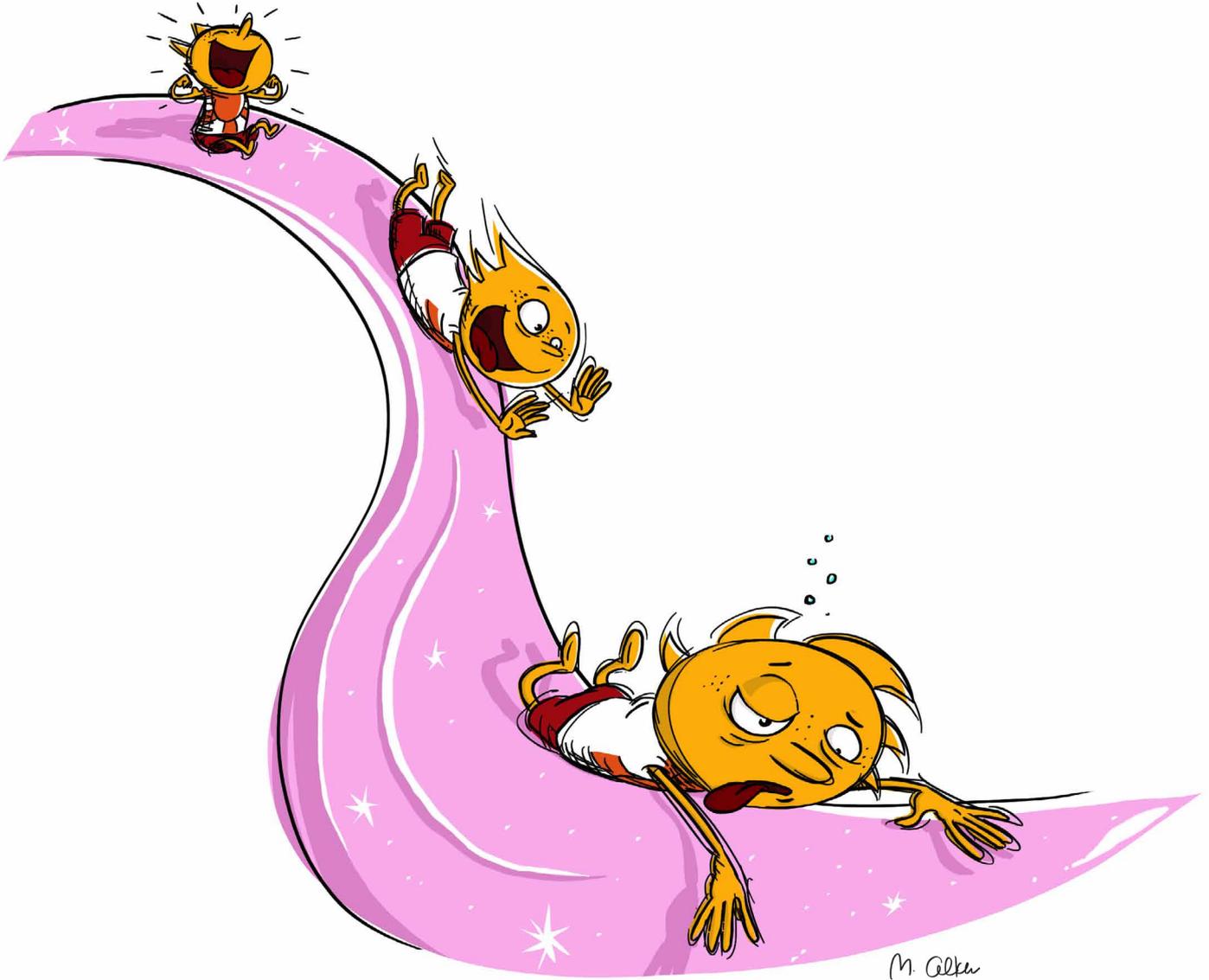
In welchen Nahrungsmitteln steckt viel Zucker? Kreise ein!



Grafiken: freepik, pixabay, Maxi Alker



Die Zuckerkurve



Name: _____

Datum: _____



Die Zuckerkurve

Beschreibt euch gegenseitig die Zuckerkurve.

Diese Wörter können dabei helfen:

Achterbahnfahrt, aufgeregt, Energie, hinunterplumsen, schlapp

Im Text unten hat Dinohund „Fritti“ Wörter stiebitzt und herumgewirbelt. Füge sie wieder richtig ein.

Ein wenig _____ hier und da

ist kein Problem, das ist ja klar!

Doch bitte, bitte nie _____,

genug _____ zu essen.

Nährstoffe
vergessen
Schrottsky



Name: _____

Datum: _____

Superkraft-Lebensmittelliste für die Nährstoffis

Hake alle Lebensmittel ab, die du gefunden hast.



Kimi	Kohl	
Zaubermeisterin Zink	Kürbiskerne	
Captain Citronella	Zitronen	
B-Familie	Eier	
Dr. Kalzium	Quark	
Magnus Magnesium	Bananen	
Eisen-Elias	Rote Bete	
Augio und Caro	Karotten	
Emmi	Leinöl	
Für ALLE	Wasser	



Name: _____

Datum: _____

Arbeitsplan



Nährstoffis & Lady Schrottsky	begonnen	erledigt
Deee		
Kimi		
Dr. Kalzium		
Zaubermeisterin Zink		
Magnus Magnesium		
Captain Citronella		
Eisen-Elias		
B-Familie		
Augio und Caro		
Emmi		
Lady Schrottsky		

Selena, Jodi, Kalle Kalium, Salzium und die Omegas sind auf einer geheimen Mission unterwegs. Mit ihnen kannst du dich (als Zusatzaufgabe) beschäftigen, wenn du mit der Liste hierüber fertig bist.



Deee



Die Nährstoffgeschichte



Deee INFOBLATT

Meine Superkraft und ich
kommen aus der Sonne.

Mein Lieblingsspruch:
Mit Deee gibt's Energie!

Meine Superkraft wirkt nur,
wenn ihr auch Fett esst –
genau wie bei Emmi, Kimi
und Augio. Zusammen nennt
man uns auch **EDKA**
(Emmi, Deee, Kimi, Augio).

Ich habe sieben Sonnenbrillen,
fünf Sonnenhüte und
323 Sommersprossen.



Ich liebe Sonnenhüte
und kitzeln!



Name: _____

Datum: _____

Deee STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.



Lieblingsspruch:

Mit _____ gibt's _____ .

Daher kommt Deees Superkraft:

Deees Superkraft kommt aus der _____ .

Wie heißt Deees Superkraft?

Deees Superkraft heißt _____ .



Name: _____

Datum: _____

Deee STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

Daher kommt Deees Superkraft:

Wie heißt Deees Superkraft?



Deee STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Mit Deee gibt's Energie.

Daher kommt Deees Superkraft:

Deees Superkraft kommt aus der Sonne.

Wie heißt Deees Superkraft?

Deees Superkraft heißt Vitamin D.



Name: _____

Datum: _____

Deee QUIZ



Deees Superkraft heißt:

- a) Vitamin D
- b) Sonnenbrille
- c) Dadadida

Wie kommt Deee zu euch?

- a) durch den Mond
- b) durch die Sonne
- c) durch Schrottsky

Wie viele Sonnenbrillen hat Deee?

- a) 323
- b) 5
- c) 7

Was macht Deee gern?

- a) dich mit meinen Sonnenstrahlen kitzeln
- b) deine Haare zählen
- c) deine Füße waschen



Name: _____

Datum: _____

Deee QUIZ



LÖSUNGEN

Deees Superkraft heißt:

- a) Vitamin D
- b) Sonnenbrille
- c) Dadadida

Wie kommt Deee zu euch?

- a) durch den Mond
- b) durch die Sonne
- c) durch Schrottsky

Wie viele Sonnenbrillen hat Deee?

- a) 323
- b) 5
- c) 7

Was macht Deee gern?

- a) dich mit meinen Sonnenstrahlen kitzeln
- b) deine Haare zählen
- c) deine Füße waschen



Kimi



Kimi

INFOBLATT



Mein Lieblingsspruch:
Mein liebes Vitamin K2
hab' ich immer mit dabei.
Ich find's nämlich cool ... und kohl!
Fühl' mich damit superwohl.

Ich bin Blut-Stopper-Profi!
Natürlich habe ich immer
grüne Verbände und grüne Pflaster
dabei. Warum grün? Na, weil
das meine Lieblingsfarbe ist.

Kohl gibt es ja in Grün, Rot und Weiß, mit
Blättern oder mit Röschen und groß oder klein.
Beispiele sind: Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli,
Rosenkohl, Kohlrabi, Spitzkohl, Weißkohl ...

Meine Superkraft Vitamin K2 findet ihr in diesen
Lebensmitteln: in Sauerkraut, sauren Gurken,
grünem Gemüse (Kohl und Spinat), Rindfleisch
und Hühnerfleisch (am besten aus biologischer
Tierhaltung), Avocado, Olivenöl, Kürbiskernöl,
Traubenkernöl, Curry-Pulver, Eiern.



Name: _____

Datum: _____

Kimi STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.



Lieblingsspruch:

Mein liebes _____ hab' ich immer mit dabei.

Ich find's nämlich _____ ! Fühl' mich damit superwohl.

In diesen Lebensmitteln gibt es Kimis Superkraft:



In _____ , _____ , Sauerkraut, sauren Gurken, grünem Gemüse (Spinat), Rindfleisch und Hühnerfleisch (am besten aus Bio Haltung), Avocado, Olivenöl, Kürbiskernöl, Traubenkernöl, Curry-Pulver.

Kimis Superkraft ist hilfreich für:

Kimis Superkraft ist hilfreich, um _____ zu stoppen.



Name: _____

Datum: _____

Kimi STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Kimis Superkraft:

Kimis Superkraft ist hilfreich für:



Kimi STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingspruch:

Mein liebes Vitamin K2 hab' ich immer mit dabei.

Ich find's nämlich cool ... und kohl!

Fühl' mich damit superwohl.

In diesen Lebensmitteln gibt es Kimis Superkraft:

In Sauerkraut, sauren Gurken, grünem Gemüse (Kohl und Spinat),

Rindfleisch und Hühnerfleisch (am besten aus Bio-Haltung),

Avocado, Olivenöl, Kürbiskernöl, Traubenkernöl, Curry-Pulver, Eiern.

Kimis Superkraft ist hilfreich für:

Kimi ist Blut-Stopper-Profi.

Seine Superkraft kann also Blutungen stoppen.



Name: _____

Datum: _____

Kimi QUIZ



Wie heißt Kimis Superkraft?

- a) Vitamin K2
- b) Vitamin Kohl
- c) Vitamin Käse



Was kann Kimi mit seiner Superkraft machen?

- a) alles einfrieren
- b) Blutungen stoppen
- c) riesige Klopapiertürme bauen

Was ist Kimis Lieblingsessen?

- a) Erdbeeren und Orangen
- b) Blumenkohl und Sauerkraut
- c) Eis und Schokolade

In diesen Lebensmitteln gibt es Kimis Superkraft Vitamin K2. Kreuze an, welche du gerne isst!

- Sauerkraut
- Saure Gurken
- Grünes Gemüse (Kohl und Spinat)
- Rindfleisch und Hühnerfleisch (am besten aus Bio-Haltung)

- Avocado
- Olivenöl, Kürbiskernöl, Traubenkernöl
- Curry-Pulver
- Eier



Kimi QUIZ

LÖSUNGEN

Wie heißt Kimis Superkraft?

- a) Vitamin K2
- b) Vitamin Kohl
- c) Vitamin Käse



Was kann Kimi mit seiner Superkraft machen?

- a) alles einfrieren
- b) Blutungen stoppen
- c) riesige Klopapiertürme bauen

Was ist Kimis Lieblingsessen?

- a) Erdbeeren und Orangen
- b) Blumenkohl und Sauerkraut
- c) Eis und Schokolade



Dr. Kalzium



Die Nährstoffgeschichte



Dr. Kalzium INFOBLATT



Meine Superkraft heißt Kalzium...
mit K, manche schreiben auch
Calcium, also mit C.

Ich habe eine Käsenamen-Sammlung.
Ganze 5000 Käsenamen habe ich
bereits in meine Bücher geschrieben.
Irgendwann will ich einen eigenen
Käsenamen erfinden.

Meine Lupenbrille aus
Spezialglas ist immer
dabei. Damit kann
ich alle Zahnprobleme
jederzeit erkennen.

Mein Lieblingsspruch heißt:
Kalzium in Nuss und Quark
macht Zähne und Gedächtnis stark.
Knochen, Muskeln stark wie nie,
das geht auch mit Brokkoli.

Meine Superkraft findet ihr in diesen
Lebensmitteln: in Kohl, Brokkoli, Fenchel,
Lauch, grünem Gemüse, Quark, Käse, Nüssen.



Name: _____

Datum: _____

Dr. Kalzium STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.

Lieblingsspruch:

Kalzium in Nuss und _____ macht _____
und Gedächtnis _____. Knochen, Muskeln stark wie nie,
das geht auch mit _____.

In diesen Lebensmitteln gibt es Dr. Kalziums Superkraft:



In _____, _____, _____,
_____, Fenchel, Lauch, grünem Gemüse, Nüssen.

Dr. Kalziums Superkraft ist hilfreich für:

Dr. Kalziums Superkraft hilft, die _____ und
Zähne richtig _____ zu machen.



Name: _____

Datum: _____

Dr. Kalzium STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Dr. Kalziums Superkraft:

Dr. Kalziums Superkraft ist hilfreich für:



Dr. Kalzium STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Kalzium in Nuss und Quark macht Zähne und Gedächtnis stark.

Knochen, Muskeln stark wie nie, das geht auch mit Brokkoli.

In diesen Lebensmitteln gibt es Dr. Kalziums Superkraft:

In Kohl, Brokkoli, Fenchel, Lauch, grünem Gemüse, Quark,
Käse, Nüssen.

Dr. Kalziums Superkraft ist hilfreich für:

Dr. Kalziums Superkraft hilft, die Knochen und Zähne
richtig stark zu machen.



Name: _____

Datum: _____

Dr. Kalzium QUIZ



Wie heißt Dr. Kalziums Superkraft?

- a) Kohlizium
- b) Kalzium
- c) Dumdidum

Was kann ihre Superkraft?

- a) Nusskuchen backen
- b) ein Quarkschwimmbad bauen
- c) Knochen und Zähne richtig stark machen



In welchen Lebensmitteln gibt es Kalzium?

- a) Erdbeeren und Orangen
- b) Blumenkohl und Sauerkraut
- c) Eis und Schokolade

In diesen Lebensmitteln gibt es Dr. Kalziums Superkraft Kalzium. Kreuze an, welche du gerne isst!

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Kohl | <input type="checkbox"/> grünes Gemüse |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Quark |
| <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Käse |
| <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Nüsse |



Dr. Kalzium QUIZ



LÖSUNGEN

Wie heißt Dr. Kalziums Superkraft?

- a) Kohlizium
- b) Kalzium
- c) Dumdidum

Was kann ihre Superkraft?

- a) Nusskuchen backen
- b) ein Quarkschwimmbad bauen
- c) Knochen und Zähne richtig stark machen

In welchen Lebensmitteln gibt es Kalzium?

- a) Erdbeeren und Orangen
- b) Blumenkohl und Sauerkraut
- c) Eis und Schokolade



Zinka



Zaubermeisterin Zink

INFOBLATT

Meine Zauber-Superkraft
heißt Zink.

Mein Lieblingspruch:
Viren sollten echt kapieren,
dass sie gegen Zink verlieren!

Gegen manche Viren kommt
selbst meine Superkraft nicht an.
Dann werdet ihr trotzdem krank.
Aber ich kann dafür sorgen, dass
ihr flitzeflink wieder gesund seid.

Ihr findet meine Zauber-Superkraft in
diesen Lebensmitteln: in Fisch, in Muscheln
und Austern, in Fleisch, Eiern und Käse,
in Kürbis- und Sonnenblumenkernen,
in Linsen und Bohnen, in Haferflocken,
Hirse und Vollkornbrot.



Name: _____

Datum: _____

Zaubermeisterin Zink STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.



Lieblingsspruch:

Viren sollten _____ kapieren,
_____ sie gegen Zink _____ !

In diesen Lebensmitteln gibt es Zinkas Zauber-Superkraft:



In _____ , _____ , _____ ,
in Muscheln und Austern, in Fleisch, in Kürbis- und Sonnenblumenkernen,
in Linsen und Bohnen, in Haferflocken, Hirse und Vollkornbrot.

Dafür ist Zinkas Superkraft hilfreich:

Zinkas Superkraft hilft gegen _____ .



Name: _____

Datum: _____

Zaubermeisterin Zink STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Zinkas Zauber-Superkraft:

Zinkas Superkraft ist hilfreich für:



Zaubermeisterin Zink STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Viren sollten echt kapieren, dass sie gegen Zink verlieren!

In diesen Lebensmitteln gibt es Zinkas Zauber-Superkraft:

in Fisch, in Muscheln und Austern, in Fleisch, Eiern und Käse,

in Kürbis- und Sonnenblumenkernen, in Linsen und Bohnen,

in Haferflocken, Hirse und Vollkornbrot.

Zinkas Superkraft ist hilfreich für:

Zinkas Superkraft hilft gegen Viren.



Name: _____

Datum: _____

Zaubermeisterin Zink QUIZ

Wie heißt Zaubermeisterin Zinks
Superkraft?

- a) Zank
- b) Zink
- c) Zonk



Woraus besteht ihr Zauberstab?

- a) aus Kürbiskernen, Linsen und Muscheln
- b) aus Holz, Brot und Quark
- c) aus Buntstiften

Wozu braucht Zaubermeisterin Zink
ihre Superkraft am meisten?

- a) um sich in ein Ei hineinzaubern zu können
- b) um uns alle vor Krankmacher-Viren zu schützen
- c) um einen Linseneintopf zu kochen



In diesen Lebensmitteln gibt es Zinkas Zauber-Superkraft:
Kreuze an, welche du gerne isst!

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fisch | <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> Linsen, Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Muscheln und Austern | <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne |
| <input type="checkbox"/> Fleisch | <input type="checkbox"/> Kürbiskerne | <input type="checkbox"/> Haferflocken |
| <input type="checkbox"/> Hirse | <input type="checkbox"/> Vollkornbrot | |



Zaubermeisterin Zink QUIZ



LÖSUNGEN

Wie heißt Zaubermeisterin Zinks
Superkraft?

- a) Zank
- b) Zink
- c) Zonk

Woraus besteht ihr Zauberstab?

- a) aus Kürbiskernen, Linsen und Muscheln
- b) aus Holz, Brot und Quark
- c) aus Buntstiften

Wozu braucht Zaubermeisterin Zink
ihre Superkraft am meisten?

- a) um sich in ein Ei hineinzaubern zu können
- b) um uns alle vor Krankmacher-Viren zu schützen
- c) um einen Linseneintopf zu kochen



Magnus Magnesium



Die Nährstoffgeschichte



Magnus Magnesium

INFOBLATT

Mein Lieblingspruch:
Alles zu laut und alles zu viel –
iss ein paar Beeren,
hol Magnus ins Spiel.

In meinen Bananenshake
kommen: Bananen, Spinat,
Cashewmilch, Blaubeeren
und Kakao ohne Zucker.
Mmmh ... das macht
entspannt und glücklich.



Meine Superkraft findet ihr in:
Beeren, Bananen, Vollkornbrot,
Kakao, Haferflocken, Nüssen,
Mandeln, Cashewkernen, Sonnen-
blumenkernen, Kartoffeln, Kohl
und Brokkoli, grünem Gemüse.

Magnesium hilft den
anderen Nährstoffis, ihre
Superkräfte zu entfalten.

Wusstet ihr, dass auch in Kakaobohnen
ganz viel Magnesium steckt?
Deshalb esse ich am liebsten
dunkle Schokolade mit ganz viel
Kakao und ganz wenig Zucker.

Ich sage nie Tschüss,
sondern immer
TSCHAO KAKAO!



Name: _____

Datum: _____

Magnus Magnesium STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.



Lieblingsspruch:

Alles zu laut und alles zu viel – iss 'ne _____ ,

hol _____ ins Spiel.

In diesen Lebensmitteln gibt es Magnus Magnesiums Superkraft:



In _____ , _____ , _____ ,

_____ , Beeren, Vollkornbrot, Kakao, Haferflocken, Nüssen,
Mandeln, Cashewkernen, Sonnenblumenkernen, Kartoffeln, grünem Gemüse.

Magnus Magnesiums Superkraft ist hilfreich für:

Magnus' Superkraft _____ hilft den anderen

_____ , Ihre Superkräfte zu entfalten.



Name: _____

Datum: _____

Magnus Magnesium STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Magnus Magnesiums
Superkraft:

Magnus Magnesiums Superkraft ist hilfreich für:



Magnus Magnesium STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Alles zu laut und alles zu viel – iss ein paar Beeren,
hol Magnus ins Spiel.

In diesen Lebensmitteln gibt es Magnus Magnesiums Superkraft:

In Beeren, Bananen, Vollkornbrot, Kakao, Haferflocken,
Nüssen, Mandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkernen,
Kartoffeln, Kohl und Brokkoli, grünem Gemüse.

Magnus Magnesiums Superkraft ist hilfreich für:

Magnus Magnesiums Superkraft hilft den anderen Nährstoffis,
ihre Superkräfte zu entfalten.



Name: _____

Datum: _____

Magnus Magnesium QUIZ

Magnus Magnesiums Superkraft heißt:

- a) Magensäure
- b) Magnetismus
- c) Magnesium



Durch die Superkraft Magnesium fühlt man sich oft ...

- a) stinksauer
- b) hundemüde
- c) entspannt und glücklich

Magnesium gibt es vor allem in ...

- a) Rittertürmen und Schwimmbecken
- b) Beeren, Bananen und Nüssen
- c) Tiefkühlpizza



In diesen Lebensmitteln gibt es Magnus Magnesiums Superkraft Magnesium. Kreuze an, welche du gerne isst!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Beeren | <input type="checkbox"/> Haferflocken |
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> Kakao |
| <input type="checkbox"/> Vollkornbrot | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Kohl und Brokkoli,
grünes Gemüse | <input type="checkbox"/> Nüsse, Mandeln, Cashewkerne,
Sonnenblumenkerne |



Magnus Magnesium QUIZ

LÖSUNGEN

Magnus Magnesiums Superkraft heißt:

- a) Magensäure
- b) Magnetismus
- c) Magnesium



Durch die Superkraft Magnesium fühlt man sich oft ...

- a) stinksauer
- b) hundemüde
- c) entspannt und glücklich

Magnesium gibt es vor allem in ...

- a) Rittertürmen und Schwimmbecken
- b) Beeren, Bananen und Nüssen
- c) Tiefkühlpizza



Captain Citronella

INFOBLATT

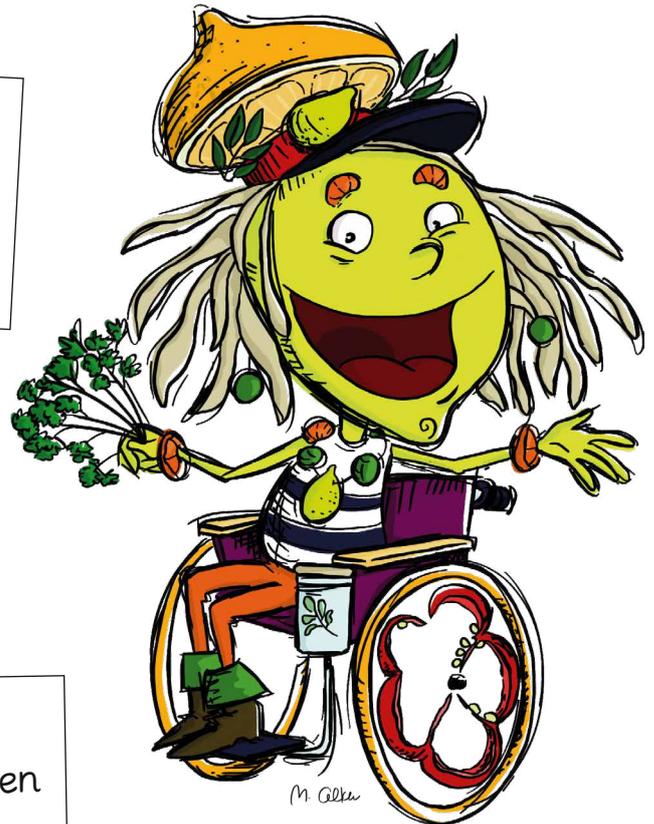
Ich bin die Kapitänin auf meinem Schiff „Immuna“. Jeder Mensch trägt ein Immunaschiff in sich. Es heißt Immunsystem. Es schützt vor Krankheiten und hilft dabei, gesund zu werden.

Meine Sauerkraut-haare sind einfach großartig, findet ihr nicht auch?

Mein Lieblingspruch:
Vitamin C braucht jedes Kind,
damit die Immuna weiterschwimmt.
Ahoi!

Am besten esst ihr von
meiner Superkraft
Vitamin C, bevor du
Schnupfnasen bekommst.

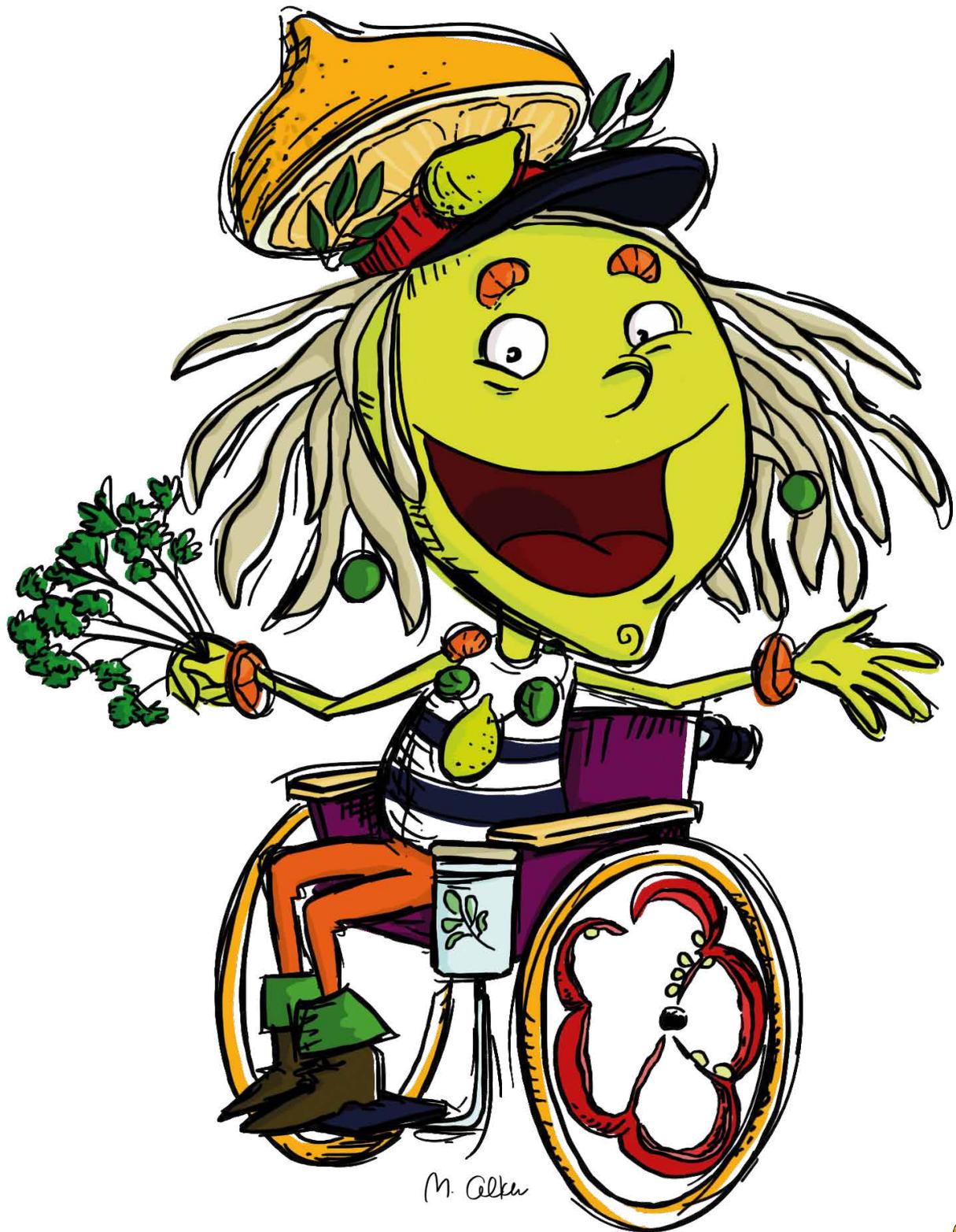
Meine Superkraft findet ihr in:
Zitrusfrüchten wie Zitronen, Orangen
und Limetten, in Johannisbeeren,
Äpfeln, Kiwi, Erdbeeren, in Paprika,
in Sauerkraut, Weißkohl, Salat und
Brokkoli, in Kartoffeln, in Kresse,
Petersilie und anderen Kräutern.



Mein bester Freund
ist Eisen-Elias.



Captain Citronella



Die Nährstoffgeschichte



Name: _____

Datum: _____

Captain Citronella STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.

Lieblingsspruch:

Vitamin _____ braucht jedes Kind, damit die _____
weilerschwimmt. _____ !

In diesen Lebensmitteln gibt es Captain Citronellas Superkraft:



In _____, _____, _____,

_____, _____, Orangen und Limetten,
Johannisbeeren, Sauerkraut, Weißkohl, Salat, Brokkoli, Kartoffeln, Kresse,
Petersilie und anderen Kräutern.

Captain Citronellas Superkraft ist hilfreich für:

Captain Citronellas Superkraft ist hilfreich für das

_____, also um _____ zu bleiben.



Name: _____

Datum: _____

Captain Citronella STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Captain Citronellas
Superkraft:

Captain Citronellas Superkraft ist hilfreich für:



Captain Citronella STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Vitamin C braucht jedes Kind, damit die Immuna
weilerschwimmt. Ahoi!

In diesen Lebensmitteln gibt es Captain Citronellas Superkraft:

In Zitrusfrüchten wie Zitronen, Orangen und Limetten,
Johannisbeeren, Äpfeln, Kiwi, Erdbeeren, in Paprika,
Sauerkraut, Weißkohl, Salat und Brokkoli, Kartoffeln,
Kresse, Petersilie und anderen Kräutern.

Captain Citronellas Superkraft ist hilfreich für:

Captain Citronellas Superkraft ist hilfreich für das
Immunsystem, also um gesund zu bleiben.



Name: _____

Datum: _____

Captain Citronella QUIZ

Captain Citronellas Superkraft heißt:

- a) Vitamin C
- b) Vitamin kleiner Zeh
- c) Vitamin großer Zeh

Setze das
Kreuz an der
richtigen Stelle.



Wozu braucht ihr Vitamin C?

- a) um Schwimmringe aufzupusten
- b) um fliegende Fische zu fangen
- c) um gesund zu bleiben und das Immunsystem zu stärken

Wer ist Citronellas bester Matrose und Freund?

- a) Wasser-Elias
- b) Eisen-Elias
- c) Lady Schrottsky

In diesen Lebensmitteln gibt es Captain Citronellas Superkraft Vitamin C. Kreuze an, welche du gerne isst!

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen und Limetten | <input type="checkbox"/> Sauerkraut |
| <input type="checkbox"/> Johannisbeeren, Äpfel, Kiwi, Erdbeeren | <input type="checkbox"/> Weißkohl, Salat und Brokkoli |
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| | <input type="checkbox"/> Petersilie und andere Kräuter |



Captain Citronella QUIZ

LÖSUNGEN

Captain Citronellas Superkraft heißt:

- a) Vitamin C
- b) Vitamin kleiner Zeh
- c) Vitamin großer Zeh



Wozu braucht ihr Vitamin C?

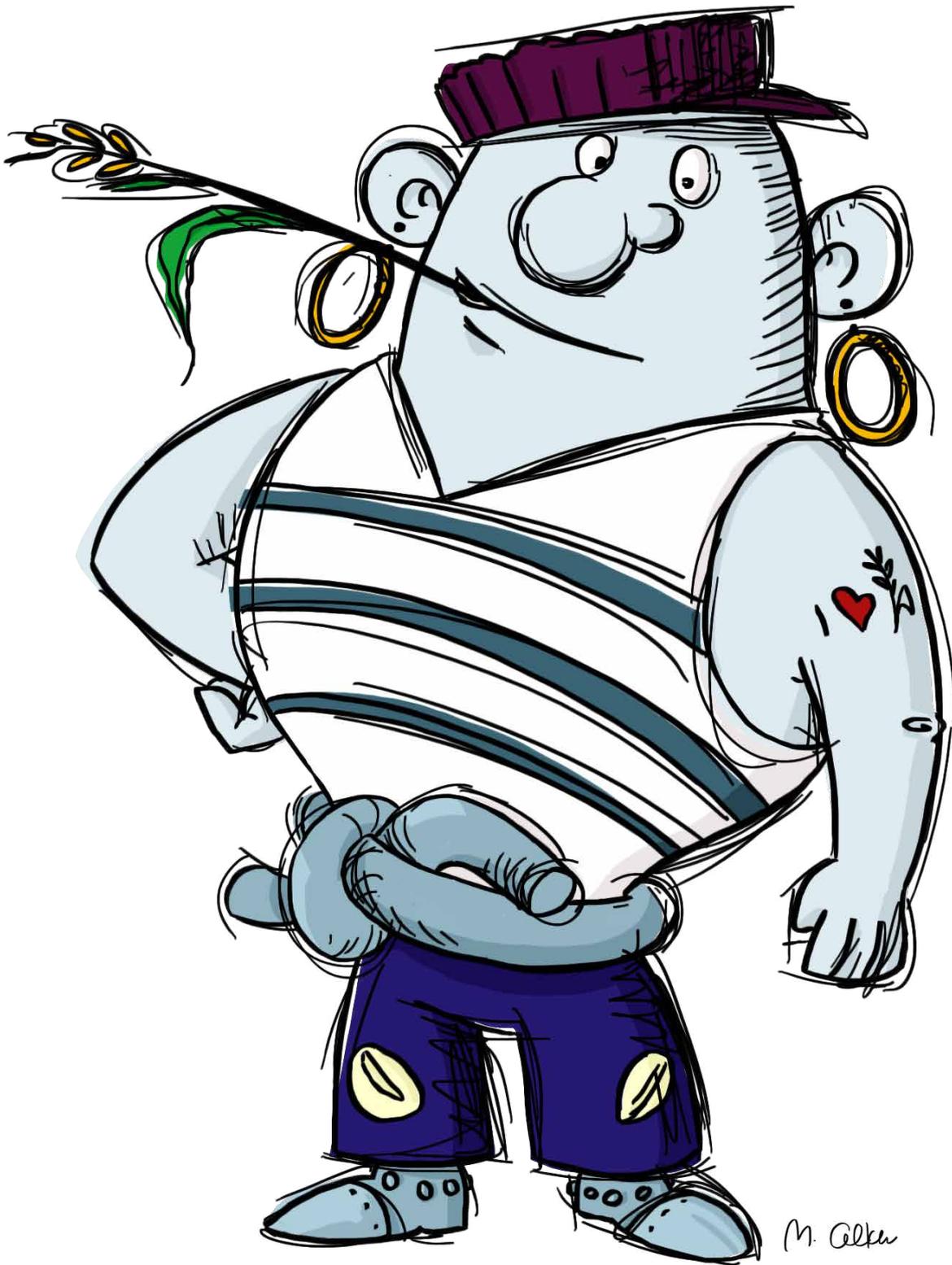
- a) um Schwimmringe aufzupusten
- b) um fliegende Fische zu fangen
- c) um gesund zu bleiben und das Immunsystem zu stärken

Wer ist Citronellas bester Matrose und Freund?

- a) Wasser-Elias
- b) Eisen-Elias
- c) Lady Schrottsky



Eisen-Elias



Die Nährstoffgeschichte

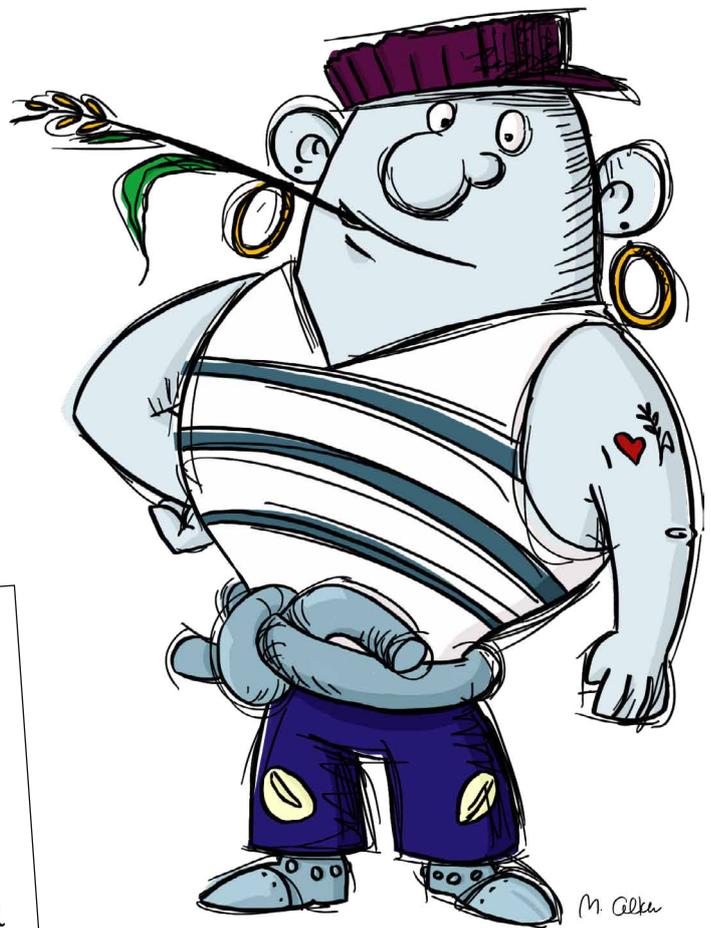


Eisen-Elias INFOBLATT

Mein Lieblingsspruch:
Bist du zu müde zum Reisen,
brauchst du etwas mehr Eisen.

Meine Superkraft macht
uns fit und munter.
Sie färbt auch das Blut rot,
denn Blut enthält Eisen.
Darum schmeckt es so
ähnlich, wie Rost riecht.

Meine Superkraft findet ihr
in diesen Lebensmitteln:
in Roter Beete und Rotkohl,
in rotem Fleisch, in Eiern,
in Vollkorngetreide und
Haferflocken, in Linsen und
in Pfifferlingen.



Name: _____

Datum: _____

Eisen-Elias STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.

Lieblingsspruch:

Bist du zu müde zum _____, brauchst du etwas
mehr _____.

In diesen Lebensmitteln gibt es Eisen-Elias' Superkraft:



In _____, Roter Beete und Rotkohl, rotem Fleisch, Vollkorn-
getreide und Haferflocken, Linsen, Pfifferlingen.

Eisen-Elias' Superkraft ist hilfreich für:

Eisen-Elias' Superkraft macht uns _____ und
_____. Sie färbt das _____ rot.



Name: _____

Datum: _____

Eisen-Elias STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Eisen-Elias' Superkraft:

Eisen-Elias' Superkraft ist hilfreich für:



Eisen-Elias STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Bist du zu müde zum Reisen, brauchst du
etwas mehr Eisen.

In diesen Lebensmitteln gibt es Eisen-Elias' Superkraft:

In Roter Beete und Rotkohl, rotem Fleisch, Eiern,
Vollkorngetreide und Haferflocken, in Linsen,
in Pfifferlingen.

Eisen-Elias' Superkraft ist hilfreich für:

Eisen-Elias' Superkraft ist hilfreich, um fit und munter zu sein.
Außerdem färbt sie das Blut rot.



Name: _____

Datum: _____

Eisen-Elias QUIZ

Wie heißt die Superkraft von Eisen-Elias?

a) Meisen

b) Reisen

c) Eisen

Setze das
Kreuz an der
richtigen Stelle.



Was kann er mit seiner Superkraft?

a) das Blut rot färben und uns fit
und munter machen

b) auf dem Schiff schlafen

c) mit Captain Citronella streiten

Eisen-Elias' Lieblingsfarbe ist:

a) Rot, wie das Blut

b) Gelb, wie eine Banane

c) Kunterbunt, wie Citronella



In diesen Lebensmitteln gibt es Eisen-Elias' Superkraft Eisen.
Kreuze an, welche du gerne isst!

Rote Beete und Rotkohl

Vollkorngetreide und Haferflocken

Rotes Fleisch

Linsen

Eier

Pfifferlinge



Eisen-Elias QUIZ



LÖSUNGEN

Wie heißt die Superkraft von Eisen-Elias?

- a) Meisen
- b) Reisen
- c) Eisen

Was kann er mit seiner Superkraft?

- a) das Blut rot färben und uns fit und munter machen
- b) auf dem Schiff schlafen
- c) mit Captain Citronella streiten

Eisen-Elias' Lieblingsfarbe ist:

- a) Rot, wie das Blut
- b) Gelb, wie eine Banane
- c) Kunterbunt, wie Citronella



Die B-Familie



Die Nährstoffgeschichte



Familie B

INFOBLATT

Wir sind Papa Folli und Mama Berta, unsere Kinder werden kurz und einfach B1, B2, B3, B5, B6 und B7 gerufen.

Papa Folli unterstützt Kinder beim Wachsen, sogar wenn sie noch ganz miniklein sind.

Unser Lieblingspruch:
Mit unserer Familie
und Vitamin B
wächst du geschwind
vom Kopf bis zum Zeh.
Und ebenso gut,
das ist ja wohl klar,
sind unsere Kräfte
für Haut und für Haar.

Unsere Superkräfte findet ihr in diesen Lebensmitteln: in grünem Gemüse wie Kohl, Feldsalat, Brokkoli, Spinat, in Vollkornbrot, in Eiern und Käse, in Fleisch, in Fischen und anderen Meerestieren, in Tomaten und Spargel sowie in Erbsen, Bohnen und Linsen, in Kartoffeln, in Sesam und Kürbiskernen, in Bananen.

Wir haben alle schöne, kräftige Haare und starke Nägel.
Das kommt von unserer Wachstum-Superkraft.

Was ist mit B4 und B8?
Forschende haben herausgefunden,
dass diese Stoffe doch keine
Vitamine sind. Darum tragen
sie jetzt andere Namen.



Name: _____

Datum: _____

Familie B STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.

Lieblingsspruch:

Mit unserer Familie und Vitamin B wächst du geschwind

vom _____ bis zum _____.

Und ebenso gut, das ist ja wohl klar, sind unsere Kräfte

für _____ und für _____.

In diesen Lebensmitteln gibt es Familie Bs Superkräfte:



In _____, _____, _____,

_____ , _____ , grünem Gemüse wie Kohl, Feldsalat, Brokkoli, Spinat, Vollkornbrot, Fleisch, Fischen und anderen Meerestieren, Spargel sowie Erbsen, Bohnen und Linsen, Sesam und Kürbiskernen.

Familie Bs Superkräfte sind hilfreich für:

Alle Bs haben schöne, kräftige _____ und

starke _____. Das kommt von ihrer

_____ -Superkraft.



Name: _____

Datum: _____

Familie B STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Familie Bs Superkräfte:

Familie Bs Superkräfte sind hilfreich für:



Familie B STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Mit unserer Familie und Vitamin B wachst du geschwind
vom Kopf bis zum Zeh. Und ebenso gut, das ist ja wohl klar,
sind unsere Kräfte für Haut und für Haar.

In diesen Lebensmitteln gibt es Familie Bs Superkräfte:

In grünem Gemüse wie Kohl, Feldsalat, Brokkoli, Spinat,
Vollkornbrot, in Eiern und Käse, Fleisch, Fischen
und anderen Meerestieren, Tomaten und Spargel sowie
Erbsen, Bohnen und Linsen, Kartoffeln, Sesam und
Kürbiskernen, Bananen.

Familie Bs Superkräfte sind hilfreich für:

Familie Bs Superkräfte sind hilfreich für das Wachstum der Kinder,
für kräftige Haare, starke Nägel und für die Haut.



Name: _____

Datum: _____

Familie B QUIZ



Wie viele Familienmitglieder hat Familie B?

a) 2 im Doppelpack

b) 8 auf einen Streich

c) 3 vom Grill

Setze das
Kreuz an der
richtigen Stelle.



Wie nennt man die Superkräfte der Familie B?

a) Superturbo

b) B-Vitamine

c) Familienbande

Was kann die Superkraft von Papa Folli?

a) sie lässt Kinder wachsen

b) sie lässt Kinder schrumpfen

c) sie baut ein Haus

In diesen Lebensmitteln gibt es die Superkräfte der Familie B, die B-Vitamine. Kreuze an, welche du gerne isst!

Kohl, Feldsalat, Brokkoli, Spinat

Tomaten und Spargel

Vollkornbrot

Erbsen, Bohnen und Linsen

Eier und Käse

Kartoffeln

Fleisch

Sesam und Kürbiskerne

Fische und andere Meerestiere

Bananen



Familie B QUIZ



LÖSUNGEN

Wie viele Familienmitglieder hat Familie B?

a) 2 im Doppelpack

b) 8 auf einen Streich

c) 3 vom Grill

Wie nennt man die Superkräfte der Familie B?

a) Superturbo

b) B-Vitamine

c) Familienbande

Was kann die Superkraft von Papa Folli?

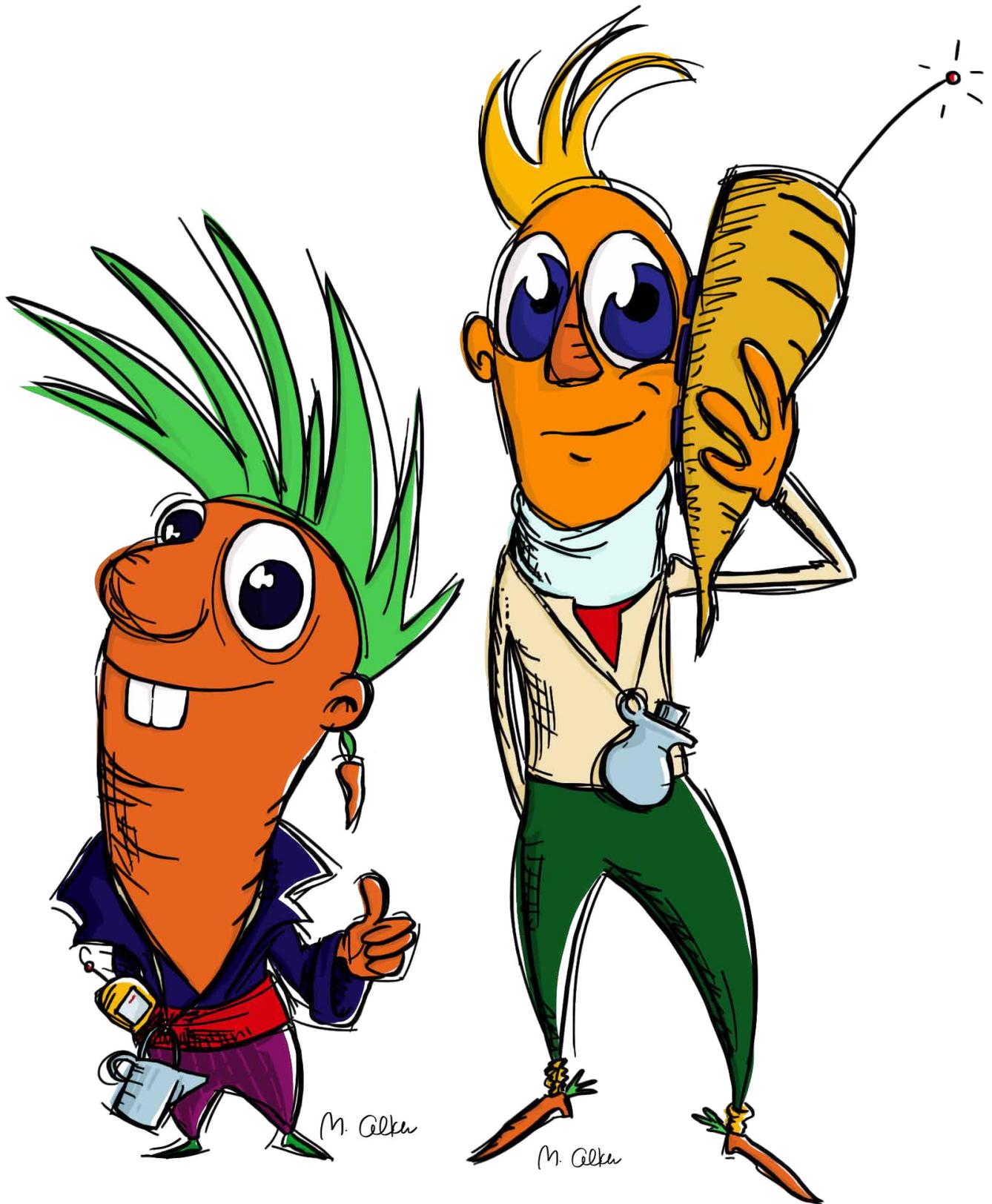
a) sie lässt Kinder wachsen

b) sie lässt Kinder schrumpfen

c) sie baut ein Haus



Caro und Augio



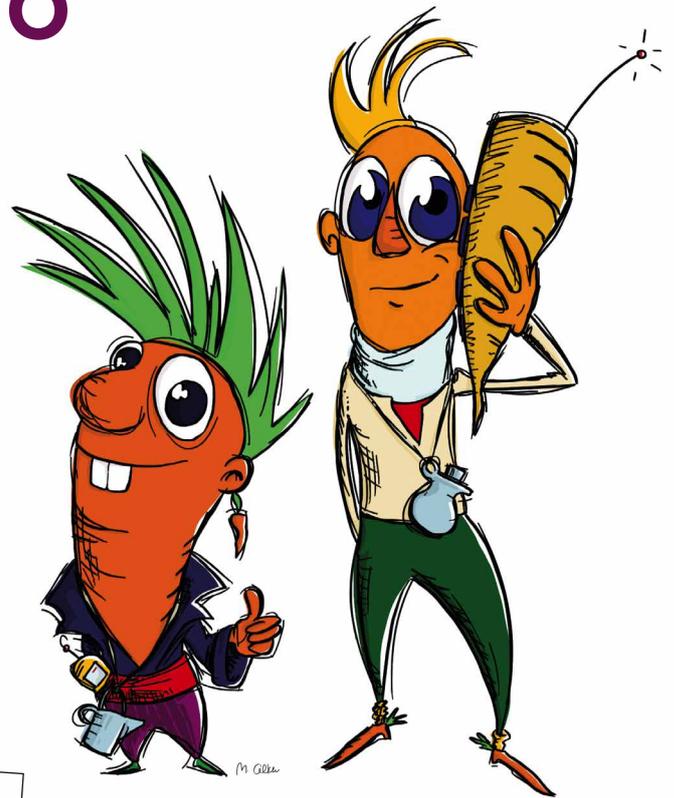
Die Nährstoffgeschichte



Augio und Caro INFOBLATT

Unser Lieblingspruch:
Willst du gut sehen,
ist eines ganz klar:
Du brauchst Carotin
und Vitamin A!

Unsere Superkräfte findest du in
diesen Lebensmitteln: in Karotten,
in rotem und orangefarbenem
Obst und Gemüse – zum Beispiel
in Aprikosen und Melonen,
in rotem Paprika und in Tomaten,
in Eiern und Käse und in jedem
grünen Gemüse und Salat.



Wie nennt ihr unser
Lieblingsgemüse? Möhre,
Mohrrübe oder Karotte?

Ein kleines Ölkännchen mit Oliven- oder Kürbiskernöl
tragen wir immer um den Hals. Unsere Superkraft
wirkt ja nur in Verbindung mit Fett, zum Beispiel Öl.
Oder wir knabbern ein paar Walnüsse, denn die
enthalten auch wertvolles Fett.



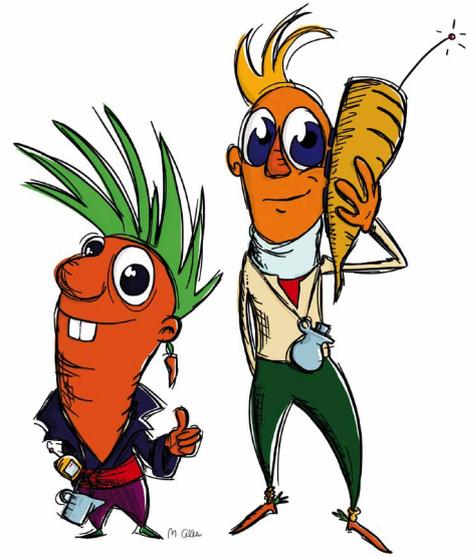
Name: _____

Datum: _____

Augio und Caro STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.



Lieblingspruch:

Willst du gut _____, ist eines ganz klar:

Du brauchst _____ und Vitamin _____!

In diesen Lebensmitteln gibt es Augios und Caros Superkräfte:



In _____, _____, _____,

_____ , rotem und orangefarbenem Obst und Gemüse – zum Beispiel in Aprikosen und Melonen, rotem Paprika, jedem grünen Gemüse und Salat.

Augios und Caros Superkräfte sind hilfreich für:

Augios und _____ Superkräfte sind hilfreich, um

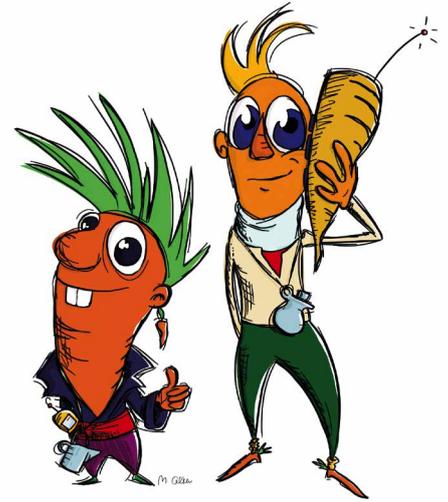
richtig gut _____ zu können.



Name: _____

Datum: _____

Augio und Caro STECKBRIEF



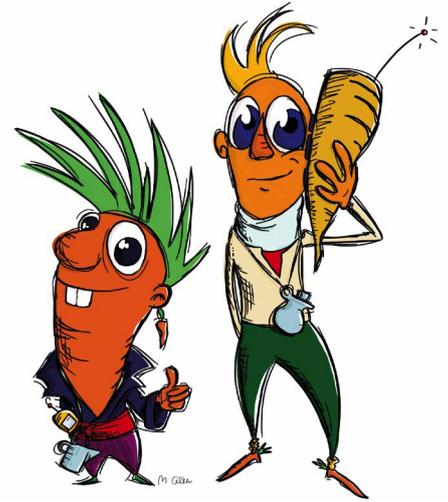
Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Augios und Caros
Superkräfte:

Augios und Caros Superkräfte sind hilfreich für:



Augio und Caro STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Willst du gut sehen, ist eines ganz klar:

Du brauchst Carotin und Vitamin A!

In diesen Lebensmitteln gibt es Augios und Caros Superkräfte:

In Karotten, rotem und orangefarbenem Obst und Gemüse –
zum Beispiel Aprikosen und Melonen, rotem Paprika
und Tomaten, Eiern und Käse, jedem grünen Gemüse
und Salat.

Augios und Caros Superkräfte sind hilfreich für:

Augios und Caros Superkräfte sind hilfreich,
um richtig gut sehen zu können.



Name: _____

Datum: _____

Augio und Caro QUIZ

Wie heißen die Superkräfte von Augio und Caro?



- a) Vitamin A und Carotin
- b) Mineral und Marotin
- c) Leuchteaugenvitamine

Wozu braucht man ihre Superkräfte?

- a) um richtig gut sehen zu können
- b) um richtig gut hören zu können
- c) um richtig gut tanzen zu können



Welches ist Augios und Caros Lieblingsgemüse?

- a) Karotten
- b) Spargel
- c) Zwiebeln

In diesen Lebensmitteln gibt es Augios und Caros Superkräfte. Kreuze an, welche du gerne isst!

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Karotten | <input type="checkbox"/> Eier |
| <input type="checkbox"/> Aprikosen und Melonen | <input type="checkbox"/> Käse |
| <input type="checkbox"/> Roter Paprika | <input type="checkbox"/> Grünes Gemüse und Salat |
| <input type="checkbox"/> Tomaten | |

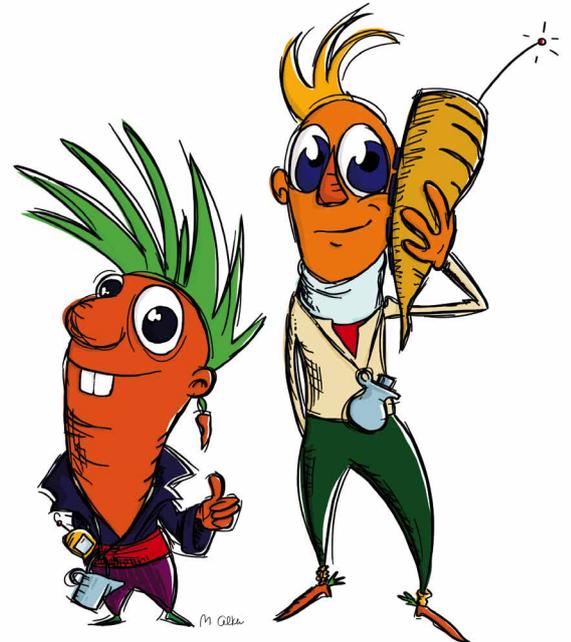


Augio und Caro QUIZ

LÖSUNGEN

Wie heißen die Superkräfte von Augio und Caro?

- a) Vitamin A und Carotin
- b) Mineral und Marotin
- c) Leuchteaugenvitamine



Wozu braucht man ihre Superkräfte?

- a) um richtig gut sehen zu können
- b) um richtig gut hören zu können
- c) um richtig gut tanzen zu können



Welches ist Augios und Caros Lieblingsgemüse?

- a) Karotten
- b) Spargel
- c) Zwiebeln



Emmi



Die Nährstoffgeschichte



Emmi INFOBLATT

Meine Superkraft findet ihr in diesen Lebensmitteln: in Pflanzenölen wie Leinöl und Olivenöl, in Mandeln und Haselnüssen, in Obst und Gemüse, in Süßkartoffeln, in Leinsamen, in Avocado, in Fisch.

Mein Lieblingspruch:
Ölig und gut ist das Vitamin E,
mit ihm geht das Denken
besser denn je.

Ich liebe Ordnung und bin Ordnungshüterin. Ich bin dafür zuständig, den Müll in eurem Körper einzusammeln. Wenn alles schön sauber ist, können dessen Mini-Bausteine (Zellen) wieder richtig mit ihrer Arbeit loslegen.

Meine Lieblingsfette sind:
Leinöl, aber nur kalt, Olivenöl,
Butter und Butterschmalz.

Achtung: Man kann nicht alle Öle essen. Manche sind nur für die Haare oder die Haut geeignet. Bei einigen geht aber auch beides: essen und einschmieren. Die mag ich am liebsten!



Name: _____

Datum: _____

Emmi STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.

Lieblingsspruch:

Ölig und gut ist das Vitamin _____, mit ihm geht das
_____ besser denn je.

In diesen Lebensmitteln gibt es Emmis Superkraft:



In _____, Pflanzenölen wie Leinöl und Olivenöl, Mandeln und Haselnüssen, Obst und Gemüse, Süßkartoffeln, Leinsamen, Avocado.

Emmis Superkraft ist hilfreich für:

Emmis Superkraft ist hilfreich, um den _____ der
Zellen im _____ einzusammeln.



Name: _____

Datum: _____

Emmi STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Emmis Superkraft:

Emmis Superkraft ist hilfreich für:



Emmi STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Ölig und gut ist das Vitamin E, mit ihm geht das Denken
besser denn je.

In diesen Lebensmitteln gibt es Emmis Superkraft:

In Pflanzenölen wie Leinöl und Olivenöl, Mandeln und
Haselnüssen, Obst und Gemüse, Süßkartoffeln,
Leinsamen, Avocado, Fisch.

Emmis Superkraft ist hilfreich für:

Emmis Superkraft ist hilfreich, um den Müll der Zellen im
Körper einzusammeln.



Name: _____

Datum: _____

Emmi QUIZ

Was ist Emmis Beruf?

- a) sie ist Ölverkäuferin
- b) sie ist Flaschentaucherin
- c) sie ist Ordnungshüterin



Welche Superkraft hat Emmi und was kann sie damit tun?

- a) mit Vitamin E sammelt sie den Müll der Zellen ein
- b) mit dem großen Zeh kann sie kitzeln
- c) mit ihrer Mütze kann sie zaubern



Wo findet man Vitamin E?

- a) in Gummibärchen und Schokoküssen
- b) in Pflanzenölen, Mandeln und Haselnüssen
- c) in Zwiebeln und Knoblauch

In diesen Lebensmitteln gibt es Emmis Superkraft Vitamin E. Kreuze an, welche du gerne isst!

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Leinöl und Olivenöl | <input type="checkbox"/> Leinsamen |
| <input type="checkbox"/> Mandeln und Haselnüssen | <input type="checkbox"/> Avocado |
| <input type="checkbox"/> Obst und Gemüse | <input type="checkbox"/> Fisch |
| <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln | |



Emmi QUIZ

LÖSUNGEN

Was ist Emmis Beruf?

- a) sie ist Ölverkäuferin
- b) sie ist Flaschentaucherin
- c) sie ist Ordnungshüterin



Welche Superkraft hat Emmi und was kann sie damit tun?

- a) mit Vitamin E sammelt sie den Müll der Zellen ein
- b) mit dem großen Zeh kann sie kitzeln
- c) mit ihrer Mütze kann sie zaubern

Wo findet man Vitamin E?

- a) in Gummibärchen und Schokoküssen
- b) in Pflanzenölen, Mandeln und Haselnüssen
- c) in Zwiebeln und Knoblauch



Lady Zorina Schrottsky



Die Nährstoffgeschichte



Lady Schrottsky INFOBLATT

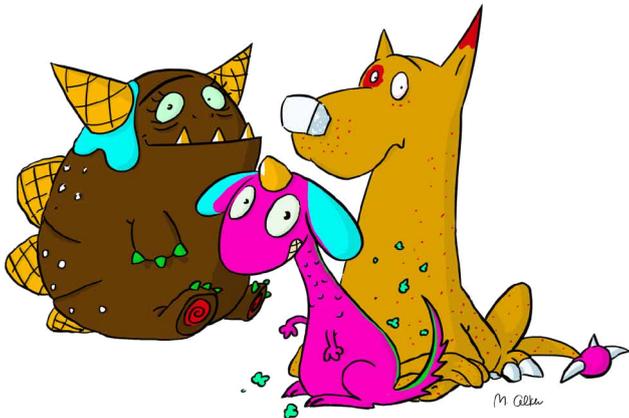
Mein Lieblingsspruch:
Ach wie gut, dass niemand checkt,
wo Schrottsky wirklich drinnen steckt.

Nährstoffis bringen Superkräfte?
Das klingt schon stark!
Auch da habe ich ein paar Tricks parat.
Ich schreib' auf die Packung:
„STARK bin ich auch!“
und erfinde Geschichten,
sodass man mir glaubt.

Ich verrate euch ein Geheimnis, aber
psst! Mir geht es mit gesunden
Lebensmitteln viel besser, aber das
bleibt unter uns, denn ich möchte,
dass alle weiterhin mein Essen und
meine Getränke kaufen.



Schrottsky findet ihr
in stark verarbeiteten
Lebensmitteln wie
Gummibärchen,
Chips, Pommes,
Tiefkühlpizza, Cola,
Limonaden und Eistee.



Ich habe drei Dinohunde.
Sie heißen Zucker,
Zusatz und Fritti.



Name: _____

Datum: _____

Lady Schrottsky STECKBRIEF



Ergänze die fehlenden Wörter.

Lieblingsspruch:

Ach wie gut, dass _____ checkt, wo
_____ wirklich drinnen _____.

In diesen Lebensmitteln steckt Schrottsky zum Beispiel:



In _____, _____, _____,
stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Gummibärchen, Tiefkühlpizza,
Limonaden, Eistee.

Welches Geheimnis verrät Lady Schrottsky?

Ihr geht es mit _____ Lebensmitteln viel besser.



Name: _____

Datum: _____

Lady Schrottsky STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln steckt Schrottsky zum Beispiel:

Welches Geheimnis verrät Lady Schrottsky?



Lady Schrottsky STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingspruch:

Ach wie gut, dass niemand checkt,
wo Schrottsky wirklich drinnen steckt.

In diesen Lebensmitteln steckt Schrottsky zum Beispiel:

In stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Gummibärchen,
Chips, Pommes, Tiefkühlpizza, Cola und Limonaden, Eistee.

Welches Geheimnis verrät Lady Schrottsky?

Ihr geht es mit gesunden Lebensmitteln viel besser.



Name: _____

Datum: _____

Lady Schrottsky QUIZ

Setze das
Kreuz an der
richtigen Stelle.



Wie schafft es Lady Schrottsky,
die Menschen auszutricksen?

- a) indem sie den Supermarkt vernebelt
- b) mit Werbung, süßen Getränken und bunten Verpackungen
- c) indem sie sich im Gemüsebeet versteckt

Wie heißen ihre Dinohunde?

- a) Zucker, Zusatz und Fritti
- b) Mucki, Lulatsch und Pitti
- c) Die drei Superhunde



In welchem Essen und Trinken steckt ganz viel
Schrottsky-Dinohund-Quatsch drin?

- a) in Grünzeug wie Salat und Gurke
- b) in Selbstgebackenem und Selbstgekochtem
- c) in stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Gummibärchen, Chips, Pommes, Tiefkühlpizza, Cola und Limonaden, Eistee



Lady Schrottsky QUIZ

LÖSUNGEN

Wie schafft es Lady Schrottsky,
die Menschen auszutricksen?

- a) indem sie den Supermarkt vernebelt
- b) mit Werbung, süßen Getränken und bunten Verpackungen
- c) wenn sie sich im Gemüsebeet versteckt



Wie heißen ihre Dinohunde?

- a) Zucker, Zusatz und Fritti
- b) Mucki, Lulatsch und Pitti
- c) Die drei Superhunde

In welchem Essen und Trinken steckt ganz viel
Schrottsky-Dinohund-Quatsch drin?

- a) in Grünzeug wie Salat und Gurke
- b) in Selbstgebackenem und Selbstgekochtem
- c) in stark verarbeiteten Lebensmitteln, wie Gummibärchen, Chips, Pommes, Tiefkühlpizza, Cola und Limonaden, Eistee



Selena

INFOBLATT

Mein Lieblingspruch:
Wenn ich Zellen schützen muss,
dann komm' ich mit der Paranuss.
Mein Hubschrauber bringt Fisch und Ei
und fliegt, so schnell er kann, vorbei.



Ich bin, wie Emmi, eine
Ordnungshüterin, denn
ich passe mit meiner
Superkraft Selen auch
auf eure Zellen auf.

Meine Superkraft Selen
findet ihr zum Beispiel
in Paranüssen, Fisch und
Meeresfrüchten, Fleisch
und Innereien, Eiern,
Hülsenfrüchten, Pilzen,
Haferflocken und
Vollkornprodukten,
Spargel und Brokkoli.



Name: _____

Datum: _____

Selena STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Selenas Superkraft:

Selenas Superkraft ist hilfreich für:



Selena STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Wenn ich Zellen schützen muss, dann komm' ich mit der
Paranuss. Mein Hubschrauber bringt Fisch und Ei
und fliegt, so schnell er kann, vorbei.

In diesen Lebensmitteln gibt es Selenas Superkraft:

In Paranüssen, Fisch und Meeresfrüchten, Fleisch und Innereien,
Eiern, Hülsenfrüchten, Pilzen, Haferflocken und Vollkornprodukten,
Spargel und Brokkoli.

Selenas Superkraft ist hilfreich für:

Emmi passt mit ihrer Superkraft Selen auf die
Zellen auf.



Jodi INFOBLATT

Mein Lieblingspruch:
Fällt es dir grad' schwer zu denken,
lass dir ein paar Algen schenken.
Ich bringe sie ganz schnell zu dir
und dann entspannst du dich mit mir.



Ich liebe das Meer und
alles, was darin lebt.
Mit meiner Superkraft
Jod kann ich euch
helfen, gesund und
stark zu bleiben.

Mich findet ihr in
Algen, Jodsalz,
Champignons, Brokkoli,
Spinat, Erdnüssen, Käse,
Milch, Joghurt, Seefisch,
Meeresfrüchten und
(Rind-)Fleisch.



Name: _____

Datum: _____

Jodi STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

In diesen Lebensmitteln gibt es Jodis Superkraft:

Jodis Superkraft ist hilfreich für:



Jodi STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Fällt es dir grad' schwer zu denken, lass dir ein paar

Algen schenken. Ich bringe sie ganz schnell zu dir und

dann entspannst du dich mit mir.

In diesen Lebensmitteln gibt es Jodis Superkraft:

In Algen, Jodsalz, Champignons, Brokkoli, Spinat,

Erdnüssen, Käse, Milch, Joghurt, Seefisch, Meeresfrüchten

und (Rind-)Fleisch.

Jodis Superkraft ist hilfreich für:

Jodis Superkraft ist hilfreich, um gesund und stark zu

bleiben.



Ala

INFOBLATT



Mein Lieblingsspruch:
Die Kraft der Pflanzen
bring' ich hier,
damit bist du stark
und ruhst in dir.

Meine Superkraft heißt
Alpha-Linolensäure.

Mich findet ihr in diesen
Lebensmitteln:
in Leinsamen und Leinöl,
in Hanfsamen und Hanföl,
in Walnüssen und Walnussöl,
in Chiasamen sowie in Eiern,
die aus biologischer
Tierhaltung stammen oder
mit Omega-3-Fettsäure
angereichert wurden.



Name: _____

Datum: _____

Ala STECKBRIEF



Lieblingsspruch:

Alas Superkraft heißt:

In diesen Lebensmitteln gibt es Alas Superkraft:



Ala STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch:

Die Kraft der Pflanzen bring ich hier,
damit bist du stark und ruhst in dir.

Alas Superkraft heißt:

Alpha-Linolensäure

In diesen Lebensmitteln gibt es Alas Superkraft:

In Leinsamen und Leinöl, Hanfsamen und Hanföl,
Walnüssen und Walnussöl, Chiasamen und
in Eiern, die aus biologischer Tierhaltung stammen,
oder mit Omega-3 - Fettsäure angereichert wurden.



Doco und Eico

INFOBLATT

Ich bin ein Denkprofi!
Mit mir im Hirn könnt ihr
sogar Mathe-Monster
besiegen!

Als Feuerlöscher bin ich
immer dann vor Ort,
wenn Schrottsky euch
beim Spielen stört.

Docos Superkraft heißt
DPA-Docosapentaensäure.

Eicos Superkraft heißt
EPA-Eicosapentaensäure.



Unsere Superkräfte findet ihr in diesen Lebensmitteln:
in fettem Fisch (vor allem in Lachs, Hering, Makrele,
Thunfisch und Sardinen), in Fischöl, in Lebertran,
in Meeresfrüchten (besonders in Austern), in Algen und
Algenöl sowie in Fleisch aus biologischer Tierhaltung.



Name: _____

Datum: _____

Doco und Eico STECKBRIEF



Docos Superkraft heißt:

Eicos Superkraft heißt:

In diesen Lebensmitteln gibt es Docos und Eicos Superkräfte:



Doco und Eico STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Docos Superkraft heißt:

DPA- Docosapentaensäure

Eicos Superkraft heißt:

EPA- Eicosapentaensäure

In diesen Lebensmitteln gibt es Docos und Eicos Superkräfte:

In fettem Fisch (vor allem in Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch
und Sardinen), in Fischöl, in Lebertran, in Meeresfrüchten
(besonders in Austern), in Algen und Algenöl sowie in Fleisch
aus biologischer Tierhaltung.



Kalle Kalium und Salzium INFOBLATT

Lieblingsspruch von Kalle Kalium:
Im Zirkus und im Hochseilgarten
könnt ihr immer auf mich warten.
Ihr seht mich dann mit Obst jonglieren,
übers Wasser balancieren,
kleine Zellen dirigieren
und nie meine Balance verlieren.
Und genau deshalb, darum
heiße ich Kalle Kalium.

Lieblingsspruch von
Salzium:
Man braucht mich hier,
man will mich da,
ich finde das
ganz wunderbar.
Doch Vorsicht,
nehmt mich nicht zu viel.
Salz überall
ist Schrottskys Ziel!

Von mir (Salzium)
braucht ihr nur wenig!
Darum Vorsicht, denn
hier ist oft zu viel von
mir drin: in industriell
hergestellten Backwaren,
Fleisch- und Wurstwaren,
in Käse, in Feinkostsalaten,
Soßen, Dressings, Chips,
salzigem Knabberzeug
und Tiefkühlpizza.

Kalle Kaliums Superkraft findet ihr in
weißen Bohnen, in Obst und Gemüse.



Name: _____

Datum: _____

Kalle Kalium und Salzium STECKBRIEF



Lieblingsspruch von Salzium:

In diesen Produkten gibt es Salzium, und davon braucht man nur wenig:

Lieblingsspruch von Kalle Kalium:

In diesen Lebensmitteln gibt es Kalle Kaliums Superkraft:



Kalle Kalium und Salzium STECKBRIEF



LÖSUNGEN

Lieblingsspruch von Salzium:

Man braucht mich hier, man will mich da, ich finde das ganz
wunderbar. Doch Vorsicht, nehmt mich nicht zu viel, Salz
überall ist Schrottskys Ziel!

In diesen Produkten gibt es Salzium, und davon braucht man nur wenig:

In industriell hergestellten Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren,
Käse, Feinkostsalaten, Soßen, Dressings, Chips, salzigem
Knabberzeug, Tiefkühlpizza.

Lieblingsspruch von Kalle Kalium:

Im Zirkus und im Hochseilgarten könnt ihr immer auf mich warten.
Ihr seht mich dann mit Obst jonglieren, übers Wasser balancieren,
kleine Zellen dirigieren und nie meine Balance verlieren.
Und genau deshalb, darum heiße ich Kalle Kalium.

In diesen Lebensmitteln gibt es Kalle Kaliums Superkraft:

In weißen Bohnen, Obst und Gemüse.

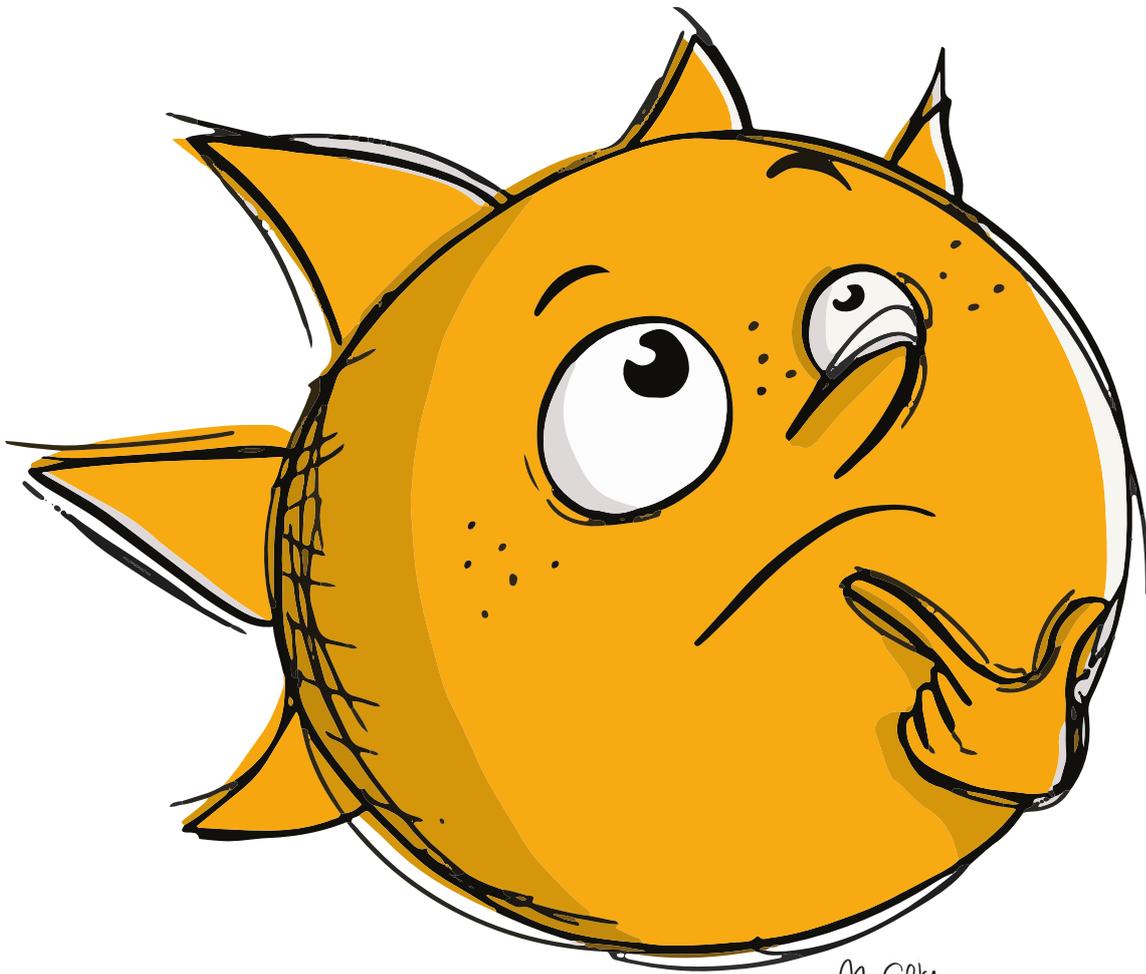




RICHTIG

Die Nährstoffgeschichte





FALSCH

Die Nährstoffgeschichte



Die Infoblätter ...

Mit den Infoblättern
konnte ich ...

Das Arbeiten an der
Lerntheke fällt mir
leicht, weil ...



Ich habe heute etwas
über ... gelernt.

Ich konnte heute bei
... einen Haken setzen.

Das Arbeiten an der
Lerntheke fällt mir
schwer, weil ...



Hörauftrag

Achte darauf, wodurch
die Hoffest-Gäste
wieder erwachen.

Hörauftrag

Achte darauf,
welche drei Dinge
Magnus nennt.



Hörauftrag
Achte darauf,
was das
Immunaschiff ist.



Ich spreche laut
und deutlich.

Ich spreche in
ganzen Sätzen.

Ich schaue
nach vorn.

