



Informationen zum Bildungskonzept  
„Die Nährstoffgeschichte“  
mit dem Programm

# Den Superkräften auf der Spur „Entdeckungsreise“

Interaktive Lesung für  
Kita und Grundschule (Klassenstufen 1 - 4)

90  
Minuten



**Die Nährstoffgeschichte**  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

Guten Tag,

wie karottastisch, dass Sie sich für ein Bildungsprogramm zu und von „Die Nährstoffgeschichte“ interessieren! Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, welche Ideen und konkreten Ausgestaltungen unser Team für Ihre Kita oder Schule im Gepäck hat. Alle basieren auf unserem Gesamtkonzept, das Kinder ab fünf Jahren auf ganz neue Weise für gesundes Essen begeistert. Mit seinen diversen Facetten – Buch, Hörspiel, Songs, Bonus- und Bildungsmaterialien – bringt es von vornherein viele Ansätze der Auseinandersetzung mit: kreativ, anregend und pädagogisch wertvoll, zum Lesen, Sehen, Hören, Fühlen.

Zu den dadurch ohnehin entstehenden modularen Möglichkeiten (in Berlin gibt es außerdem ein Theaterstück) bietet „Die Nährstoffgeschichte“ speziell abgestimmte Programme, bei denen unter professioneller Anleitung und Betreuung zusätzliche Impulse gesetzt werden können. Alles zusammen sorgt für praktische Wissensvermittlung mit jeder Menge Spaß, Originalität, Interaktion – und dadurch letztlich Nachhaltigkeit, weil Inhalte sich besonders gut verankern und einfacher merken lassen.

Neben der interaktiven Lesung „Entdeckungsreise“ bieten wir auch weitere Varianten, wie die „Nährstoffi-Werkstatt“ für Kitas, Grundschulen sowie außerschulische Lernorte an – zum Beispiel Sportvereine, damit möglichst viele Kinder zu guter Ernährung motiviert und befähigt werden. Wunderbar, dass auch Ihnen dieses Ziel am Herzen liegt, denn gemeinsam erreichen wir so viel mehr!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim weiteren Kennenlernen der „Entdeckungsreise“!

Gemüsiale Grüße  
Ihre



Maren Bucec  
Initiatorin und Autorin



## Inhaltsverzeichnis

Mission Statement: Was uns antreibt	Seite 4
Unsere Ansätze und Ziele	Seite 5
Übersicht: Lesung „Entdeckungsreise“	Seite 6-7
Impressionen aus den Programmen	Seite 8-9
Die Nährstoffis: Auf einen Blick	Seite 10
Bonus- und Bildungsmaterial	Seite 11
Mehr aus der Welt der Nährstoffis	Seite 12
Tipps für Rezepte	Seite 13
Schlusswort und Impressum	Seite 14

---

## Glossar

Auf den folgenden Seiten werden Sie auf einige Wörter treffen, die unserem „Fachjargon“ entspringen. Dabei handelt es sich aber mitnichten um merkwürdige Ungetüme, sondern um Begriffe, die sich am kindlichen Verständnis orientieren.

**Die Nährstoffis:** Unsere kleinen Held\*innen sind Figuren, die Vitaminen und Mineralstoffen nicht nur ein Gesicht geben, sondern auch ganz viel Charakter.

**Superkraftessen** (und -trinken): Frische, gesunde Lebensmittel, die viele Nährstoffe enthalten – und damit echte Superkräfte.

**Frischis:** Dazu zählen Obst und Gemüse, Quark oder Eier ... alles Ess- oder Trinkbare, was man frisch, natürlich und unverpackt verzehren kann.

**Echtes Essen:** Unverarbeitete, also pure, Produkte, Synonym für „Frischis“.

**Die Schrottskys:** Lady Schrottsky und ihre Dinohunde Zucker, Zusatz und Fritti sind die Antagonist\*innen der Nährstoffis und stehen für hoch verarbeitete Lebensmittel. Ist etwas „Schrottsky“, handelt es sich um (meist mit hochtrabenden Versprechen und Irreführungen versehene) Industrie-Produkte/Junkfood ... das Gegenteil von „Frischis“.

**Schlappmacheressen** (und -trinken): Das Gegenteil von Superkraftessen, Produkte voller „Schrottsky“ also. Statt Superkraft zu schenken, saugt es Energie ab.

## Was uns antreibt

### Kinder ...

möchten groß und stark werden. Sie möchten ernst genommen werden, und nicht veräppelt.

### Eltern ...

wünschen sich gesunde Kinder. Keine Schokokrisen, Bonbondebatten und Kekskonflikte.

### Erziehende und Lehrende ...

freuen sich über Inspiration zum Thema Ernährungsbildung. Fachkräfte über professionelle, kreative, aktuelle und neue Ansätze.

**WIR ALLE** möchten in einer Welt leben, die geprägt ist von Respekt, Ehrlichkeit, Nachhaltigkeit ... und Lösungen statt Fragen und Problemen.

**Für all das machen wir uns stark.**

**Mit gemüsialen Superkräften, mit „Die Nährstoffgeschichte“.**

Das Konzept begeistert Kinder ab fünf Jahren auf ganz neue Weise für gesundes Essen, weil es ihre Frage nach dem „Warum eigentlich genau?“ auf ganz basaler Ebene beantwortet: auf der der „Nährstoffis“ nämlich, fröhlich, spannend, auf Augenhöhe.



## **Unsere Ansätze und Ziele**

### **Wichtig für Kinder**

Frühe solide Ernährungsbildung legt den Grundstein für eine physisch und psychisch gesunde Entwicklung, für eine verantwortungsbewusste und kompetente Lebenseinstellung. Stichworte sind neben körperlicher und geistiger Fitness auch Ausgeglichenheit und Konzentrationsfähigkeit sowie die selbstbewusste Haltung zum eigenen Körper und – daraus resultierend – Resilienz gegenüber Tendenzen wie Bodyshaming und Selbstoptimierungswahn.

### **Hilfreich für Familien**

Schokokrise. Bonbondebatte. Kekskonflikt. Eltern kennen die Diskussion ums (un-)gesunde Essen zur Genüge. Der Knackpunkt: Kinder wissen oft nicht, warum genau etwas gut für sie ist – oder eben nicht. Dadurch fehlt es an eigener, intrinsischer, Motivation. Das führt immer wieder zu kräftezehrenden Diskussionen. Zu stark sind die Verlockungen industrieller Produkte: durch Inhaltsstoffe, aber auch durch glitzernde Verpackungen und „coole“ Werbegesichter.

### **Inspirierend für Pädagog\*innen**

Die pädagogische Arbeit ist bei unserem Konzept von Anfang an mitgedacht. Fachkräfte bekommen durch die vielen Zusatzmaterialien von „Die Nährstoffgeschichte“ jede Menge neue, originelle Möglichkeiten, das Thema Ernährung – für Kinder und mit ihnen – auszugestalten: interaktiv und nachvollziehbar, ohne erhobenen Zeigefinger. Außerdem können Kitas, Schulen und außerschulische Bildungsorte unsere Bildungsprogramme nutzen, bei denen wir uns fortwährend um finanzielle Förderung durch Partner\*innen bemühen.

### **Gesellschaftliche Verantwortung**

Wissen und Verständnis im Hinblick auf die vielen in frischen Lebensmitteln enthaltenen Superkräfte schaffen auch Respekt für diese: für Herkunft, Produktionsbedingungen, Fragen von Ökologie und Wertschöpfung. Eine Ernährungswende kann ohne diese Einsichten nicht nachhaltig gelingen. Aufklärung tut Not, je früher, desto besser – und je einfacher, desto besser.

### **Motivierendes Empowerment**

Um Eigenmotivation zu fördern, finden wir es überdies wichtig, den Selbstwirksamkeitsaspekt zu stärken. Dies gelingt, indem wir auf Augenhöhe und ohne Mahnungen oder Verbote agieren und uns in einer Wort-, Bild- und Körpersprache ausdrücken, der Kinder gern folgen. So lassen sich auch die ausgeklügelten Tricks der Industrie und die Mogelpackungen aus Web und Werbung erkennbar und entlarvbar machen. Außerdem macht sich unser Projekt stark gegen Diskriminierung und für Diversität; die Figuren repräsentieren die bunte Vielfalt unserer Gesellschaft.

# Übersicht über die interaktive Lesung „Entdeckungsreise“: Den Superkräften auf der Spur

## Aufbau der Lesung

### >> Kennenlernen

mit der Frage: „Wofür brauchen wir eigentlich Superkräfte?“

### >> Lauschen

Nährstoffi-Song und Lesung

### >> Mitmachen, verstehen & vertiefen

Eigene Erfahrungen teilen, Lebensmittel unterscheiden, Zuckerkurve und die Tricks von Lady Schrottsky begreifen, Bedeutung von Wasser im Körper

### >> Lernen

Drei wichtige Erkenntnisse und ein Merksatz

---

## Ablauf der Lesung

### >> Kennenlernen

Die Kinder lernen die Hauptcharaktere von „Die Nährstoffgeschichte“ kennen: Momo, Fifi und Deee. Sie erfahren, dass sich heute alles um Superkräfte dreht. Dafür klären wir als erstes gemeinsam, wofür wir diese im Alltag brauchen, um dann in die Geschichte einzusteigen. Schnell erkennen wir, dass Nährstoffe die Superkräfte sind, die in natürlichen Lebensmitteln – den Frischis – stecken.

### >> Lauschen

Mit dem Song „Das sind die Nährstoffis“ steigen wir in die Welt unserer Hauptcharaktere ein. Im Anschluss lesen wir einen Auszug aus dem Abenteuerteil des Buchs und erweitern so – auf spannende und lustige Weise – unser Verständnis dafür, wo die Superkräfte in unserem Essen und Trinken herkommen.



## >> Mitmachen, verstehen & vertiefen

Die Kinder helfen gemeinsam, einen Einkauf in Schlappmacher- und **Superkraftessen** zu unterteilen. Die Interaktion mit den Lebensmitteln bietet Gelegenheit zum Austausch über eigene **Erfahrungen und Erkenntnisse** zum Thema. Unter anderem überlegen wir mit der ganzen Gruppe auch, welche Produkte wir eigentlich **Tieren** wie Hamstern, Giraffen oder Nilpferden zu fressen geben würden (und welche nicht) und ergründen unsere Entscheidungen.

Außerdem widmen wir uns der Frage, welche Bedeutung **Wasser** für den Körper hat und **wieviel Zucker** er am Tag verträgt. Dabei erleben wir am Beispiel des Trinkpäckchens „Durstlöscher“, wie schnell die empfohlene Menge überschritten ist, sprechen über mögliche Auswirkungen und entdecken **Superkraft-Alternativen**.

Wir hören den Song „**Lady Schrottsky**“, befassen uns anhand des Nährstoffi-Steckbriefs mit ihren Eigenschaften und finden beim Quiz über sie und ihre fiesen Tricks die richtigen Antworten heraus.



## >> Lernen

Zum Abschluss erfahren die Kinder drei praktische Lösungen zu Herausforderungen, vor die Lady Schrottsky uns immer wieder stellt. Dazu üben wir einen einprägsamen Merksatz ein: damit alle sich zukünftig nicht mehr austricksen lassen.





Foto: Lara Eberhardt



Foto: Tiziana Bucec



Foto: Kerstin Rund



Foto: Lara Eberhardt



Foto: Stephanie Lotz



Foto: Kerstin Rund

# Die Nährstoffis – Das sind wir!



Deee



Dr. Kalzium



Magnus Magnesium



Zinka



Captain Citronella



Eisen-Elias



Caro



Augio



Emmi



Familie B



Zorina Schrottsky



Die Dinohunde



Kimi



Selena



Jodi



Kalle Kalium  
& Salzium

## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

# Jetzt entdecken: unser kostenloses Bonus- und Bildungsmaterial!



Ausmalbilder,  
Spiele, Lernmaterial  
und vieles mehr  
zum Herunterladen

Im Download-Bereich unserer Website gibt's jede Menge tolles Zusatzmaterial, und das sogar kostenlos! Familien, aber auch pädagogische Fachkräfte bekommen hier neue Inspiration zu gesundem Essen: von pfiffigen Ernährungstipps und Einkaufslisten über Ausmalbilder bis zu Nährstoffi-Steckbriefen. So merken sich alle, Groß und Klein, das Wissenswerte wie von allein.



[naehrstoffgeschichte.de](http://naehrstoffgeschichte.de)

# Mehr aus der Welt der Nährstoffis



## „Die Nährstoffis“ Mitmachsongs

Wissen macht besonders viel Freude, wenn es sich ganz leicht merken lässt. Deshalb sind die Mitmachsongs von „Die Nährstoffis“ echte Ohrwürmer zum Singen und Tanzen.

Bei den bekannten Streamingdiensten   



## Fröhliches Hörspiel

Nahrung fürs „Kopfkino“! Als Hörspiel regt „Die Nährstoffgeschichte“ die Fantasie besonders an. Ein toller Begleiter für Kinder und die ganze Familie – ob auf langen Reisen oder gemütlich daheim.

Die Infos gibt's auf [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)

Bei den bekannten Streamingdiensten   



## Interaktives Kindertheater

Kids im Kita- und Grundschulalter erleben die kunterbunte Abenteuergeschichte im Berliner Prime Time Theater sogar auf der Bühne: mit ganz viel Spannung, Gags und Mitmachaktionen!

[www.primetimetheater.de/die-naehrstoffgeschichte](http://www.primetimetheater.de/die-naehrstoffgeschichte)



## Der Nährstoffi-Shop

Für alle, die von Momo, Fifi, Deee und ihren Freund\*innen einfach nicht genug bekommen: In unserem Webshop bieten wir coole Fanartikel wie die fröhliche „Nährstoffi-Tasse“, Motiv-Shirts, ein tolles Ausmalbuch und weitere schöne Sachen zu den Nährstoffis und ihren Superkräften.

[www.naehrstoffgeschichte.de/shop](http://www.naehrstoffgeschichte.de/shop)





## Entdeckt köstliche und gesunde Rezepte.

Frei von weißem Zucker, ohne Nüsse und schnell zubereitet. Ideal für Buffets oder die Brotdose.

In Kooperation mit



Kleine  
Spinatesser



Hier geht's zu  
den Rezepten

Mini-Muffins, Waffeln, Brownies,  
Pancakes, Bananenbrot, Kekse, Energiekugeln

[kleinespinatesser.de](http://kleinespinatesser.de)



[naehrstoffgeschichte.de](http://naehrstoffgeschichte.de)

## Schlusswort

Nun haben Sie einen ausführlichen ersten Eindruck zu „Die Nährstoffgeschichte“ und der interaktiven Lesung gewonnen. Falls Sie im Nachhinein noch Fragen haben, stehe ich natürlich gern zur Verfügung. Auch über Feedback, Tipps und Anregungen freut unser Team sich jederzeit sehr. Die bisherigen positiven Rückmeldungen von Kindern, Eltern und pädagogischen Fachkräften motivieren uns, unsere Bildungsprogramme in weiteren Einrichtungen umzusetzen und weiterzuentwickeln. Sind auch Sie dabei? Das wäre gemüsiel!

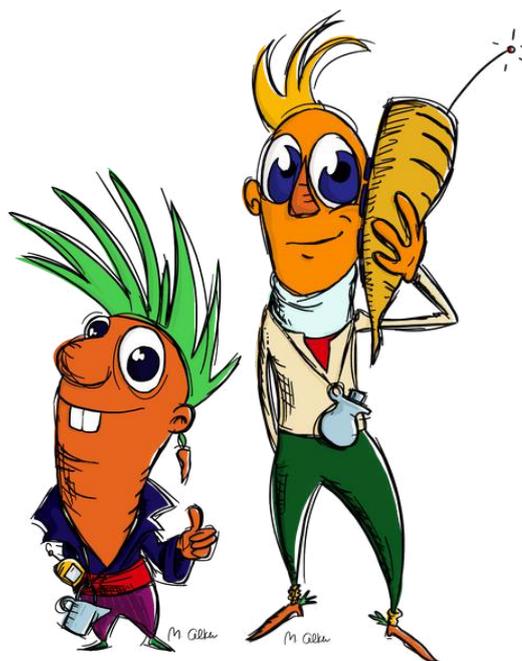
Sie erreichen mich per E-Mail unter [maren.bucec@raz-media.de](mailto:maren.bucec@raz-media.de) oder telefonisch unter 0172. 93 51 849. Bis bald!



### Die Nährstoffgeschichte

im Verlag: RAZ Media GmbH  
Kindertheater: Prime Time Theater  
Musik & Hörspiel: Die Nährstoffis

Am Borsigturm 15  
13507 Berlin-Tegel



---

## Vielen Dank!

© Maren Bucec, 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Konzept ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder verbreitet werden.

Illustrationen: Maxi Alker