

Bonusmaterial + Spiele
zum Downloaden

Maren Bucec & Carmen Eder
Illustration: Maxi Alker

Mitmachbuch für die ganze Familie
Von
Expert*innen
empfohlen



Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

RAZ Media GmbH; Am Borsigturm 15; 13507 Berlin

Kontakt: maren.bucec@raz-media.de

www.naehrstoffgeschichte.de

Die Nährstoffgeschichte. Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

Ein Mitmachbuch über gesundes Essen für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Wissen für Kinder aufregend verpackt: So spannend kann gesunde Ernährung sein



Fifis Freundin Momo feiert ein großes Fest – doch statt zu tanzen, zu quatschen und zu spielen, sind doch glatt alle eingeschlafen ... Und als Fifi eine ganze Menge Süßigkeiten isst, fallen sogar ihm schließlich die Augen zu! Wie kann das sein? Da taucht Dee auf, ein kleines Wesen in Sonnengestalt. Sie erzählt den Kindern von ihrem Verdacht ... Die üble Lady Schrottsky hat sich mal wieder mit den „Nährstoffis“ angelegt. Und die müssen jetzt dringend gerettet werden ... [Leseprobe](#)

**Das Abenteuer aus „Die Nährstoffgeschichte“ macht kindgerecht und fröhlich klar:
In unserer Nahrung stecken jede Menge echte und tolle Superkräfte!**

- Von Fast Food bis Gemüse
Was alles in unserem im Essen drin ist und was der Körper daraus macht
- Junge Zuhörer*innen werden zu Nährstoff-Profis
Die Kraft von Vitaminen, Mineralstoffen & Co. einfach und packend erklärt
- Apfel statt Gummibärchen
So lassen Kinder sich zwanglos zu einer ausgewogenen Ernährung animieren
- Spannendes Abenteuer ab 5 Jahren
Ernährungskunde als mitreißende Geschichte mit Identifikationsfiguren
- Interaktive Gesundheitserziehung in Kindergarten und Grundschule
Mit vielfältigem Bonusmaterial und Spielen als Download



Einleitung

„Generation Fast Food „ – so werden Kinder und Jugendliche längst schon genannt. Sie wachsen wie selbstverständlich mit industriell hergestelltem Essen auf, das ihren Geschmack und ihre Gewohnheiten bereits früh prägt. Erwachsene kommen mit den nährstoffreichen Mahlzeiten oft langweilig daher.



Da stimmt doch was nicht!

„Die Nährstoffgeschichte“ bietet in Kindergärten, Grundschulen und anderen bildenden und gesundheitsfördernden Institutionen die Möglichkeit, Kinder auf unterhaltsame und spielerische Weise für gesunde Ernährung zu begeistern.

Dieses Ziel liegt mir persönlich sehr am Herzen. Deshalb möchte ich die Kids mit meiner Lesung auf eine Art Schatzsuche mitnehmen. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Superkräfte im Essen und Trinken zu finden und sie zu verstehen, denn der Schatz ist der Effekt der Erkenntnisse für den eigenen Körper. Auf der Reise begleiten uns Fifi und Momo mit Deee als Hauptfiguren des Buchs. Sie helfen, in die Welt der kleinen Nährstoffis einzutauchen und sie für sich zu entdecken.

Das Buch ist gendersensibel und vorurteilsbewusst geschrieben.

Damit ein echtes Abenteuer mit viel Spannung und Mitfiebern entsteht, wird es bei meiner Lesung interaktiv: Die Kinder bekommen die Gelegenheit, den Buchheld*innen ganz praktisch zu helfen und die in Not geratenen Nährstoffis schließlich zu befreien.

Für pädagogische Fachkräfte und Eltern steht umfangreiches Begleitmaterial zur Verfügung, mit dessen Hilfe sie die Lesungsthemen vertiefen und das Wissen über gesunde Ernährung und Trinkgewohnheiten erweitern können. Auf diese Weise vergrößern wir gemeinsam die Chance, wirklich etwas zu verändern ...



Lassen Sie uns gemeinsam die Kinder begeistern, damit sie eine lebenslange Freude an gesundem Essen und Trinken entwickeln!

Lesung

Alter: ab 5 Jahren (3-/4-Jährige nach Einschätzung der Fachkräfte oder Eltern)

Anzahl: 10 - 15 Kinder pro Gruppe

Leserunden: mehrere Leserunden möglich

Dauer: 45 Minuten pro Leserunde

Vorbereitung und Voraussetzung

- Platz für 10 - 15 Kinder pro Leserunde
Die Kinder sitzen mir als Vorleserin auf Stühlen oder auf einer kuscheligen Unterlage gegen
- Rund 2 Quadratmeter freie Fläche für mich
mit einem Stuhl, einem Tisch für das Kamishibai und genug Licht zum Lesen
- gegebenenfalls Wandfläche
als Möglichkeit, Bilder zur Lesung per Mini-Beamer zu projizieren
- Vorbereitungszeit
Vor dem Start benötige ich zum Ankommen und Aufbauen rund 30 Minuten

Ablauf der Lesung

- Lesung mit Sprachverstärker
- Bilder mit Kamishibai im A3-Format oder über einen Mini-Beamer



1. Start: Klangschalen-Gong
2. Vorlesen: 25 Minuten
3. Gemeinsame Bildersuche: Die Kinder finden die Superkraft-Lebensmittel im Buch und packen einen Korb mit echten Lebensmitteln für die Rettung der Nährstoffis: 10 Minuten
4. Fragen: 10 Minuten
5. Spiel parallel (weitere Gruppe) oder zur Vor-/ Nachbereitung: 3 Spielideen, die ich vorher zur Verfügung stelle

Vorschlag zum Weiterlesen

“Die Nährstoffgeschichte” besteht aus zwei Teilen: der **Geschichte** und den Nährstoffi-**Steckbriefen**. Am Ende können die Kinder eine extra Urkunde bekommen: denn sie sind jetzt **Nährstoff-Profis**. Die Urkunden stehen im Downloadbereich auf der Webseite zur Verfügung. Farbige Urkunden auf festem Papier können auch als Zusatzmaterial bestellt werden.

Zum Mitmachen enthält das Buch:

- Bildersuche
- zwei Memo-Spiele
- Quizfragen zu jedem Nährstoffi

Zum Online-Download gibt es zusätzlich:

- Ausmalbilder
- Urkunden
- weiteres Zusatzmaterial

Geschichtenteil:

Leseteil 1 + 2: Diese Teile trage ich in der Lesung vor.

(Tipp: Danach könnte das Buch in weiteren 5 Abschnitten zu Ende gelesen werden)

Leseteil 3: „Eine Rettung mit Hindernissen „

Vorlesen, ca. 20 Minuten

Steckbriefteil

Leseteil 4: „Die Nährstoffis stellen sich vor“, könnte in 4 Abschnitten gelesen werden:



Abschnitt 1

Deee, Kimi, Kalzium
Memo-Spiel: Zinka, Magnus
Magnesium & Quizfragen
Vorlesen – ca. 20 Minuten

Abschnitt 2

*Wie Schrottsky das
Tricksen erfand*
mit Geschichte & Memo-Spiel
Vorlesen – ca. 20 Minuten

Abschnitt 3

*Lady Schrottsky, Captain
Citronella, Eisen-Elias*
mit Geschichte & Quizfragen
Vorlesen – ca. 20 Minuten

Abschnitt 4

B-Familie, Augio und Caro, Emmi
mit **Urkunden**
Vorlesen – ca. 20 Minuten

Begleitmaterialien & Angebote

Für Eltern

Begleitinformation für Eltern vorab

Gern sende ich Ihnen im Vorfeld Material zu, um die Lesung anzukündigen.

Dieses Material ist inklusive:

- Plakat zur Ankündigung, zum Aushängen
- Flyer mit Zusatzinformationen für Kinder und Eltern
- [Leseprobe](#) und umfangreiche Informationen auf www.naehrstoffgeschichte.de



Weitere Informationsmöglichkeiten für Eltern für 0€

Auf der Website www.naehrstoffgeschichte.de gibt es umfangreiche Informationsangebote

- [Blog](#) mit vielen Artikeln zur Kinderernährung
- [Newsletter](#) mit 2 Workbooks für die Umsetzung einer gesunden Ernährung im Familienalltag
- Übersicht über die Nährstoffis mit kurzen Steckbriefen
- [Downloadbereich](#): Ausmalbilder, Grafik zum „Gesunden Teller“, Einkaufslisten, Rezeptideen, Memo-Spiele und Urkunden

Für Pädagog*innen

Begleitinformation für die pädagogische Arbeit für 0€

Für die Intensivierung der Geschichte biete ich Ihnen vielfältige Materialien an. Einige davon stehen auch im Downloadbereich zur Verfügung oder sind über die Newsletter nach Anmeldung erhältlich.

- Ausmalbilder (Downloadbereich)
- Memo-Spiele (Downloadbereich)
- Urkunden (Downloadbereich)
- Nährstoffi-Tipps (über Newsletter)
- Blutzucker-Tipps (über Newsletter)

Begleitmaterial *im Paket*: gesamt 45€ (statt 50€)

- Plakat Gesunder Teller A3: 3€
- Plakat Nährstoffis A3: 3€
- 2 **Steckbriefkartensets**, 16 Stück im Postkartenformat: 6€
- 80 (16 x 5) Ausmalbilder A4: 8€
- 2 x 2 Memo-Spiele **auf festem Papier** zum selbst Ausschneiden: 12€
- 2 Nährstoffi-Tipps als **Printausgabe**: 6€
- 2 Blutzucker-Tipps als **Printausgabe**: 6€
- 10 Urkunden farbig, **auf festem Papier**: 10er-Set: 6€

Begleitmaterial *einzel*

- Plakat Gesunder Teller A3: 3€
- Plakat Nährstoffis A3: 3€
- 2 **Steckbriefkartensets**, 16 Stück im Postkartenformat: 6€
- 80 (16 x 5) Ausmalbilder A4: 8€
- 2 Memo-Spiele **auf festem Papier** zum selbst Ausschneiden: 6€
- Nährstoffi-Tipps als **Printausgabe**: 3€
- Blutzucker-Tipps als **Printausgabe**: 3€
- Urkunde farbig, **auf festem Papier**: 10er-Set: 6€

Beispielangebot für 20 Kinder

Anfahrtspauschale*: 200€	>>> Promopreis	100€	100€
Preis pro Kind: 6€	>>> Promopreis	3€	60€

Gesamt 160€

+ optional: Materialpaket (inkl. 10 Urkunden) 45€
+ optional: 10 weitere Urkunden 10er-Set 6€

+ Promoaktion bis Juni 2023

2 Bücher inklusive

*Anfahrtspauschale (ab 30km bis 60km ab Berlin-Tegel): ~~250€~~ / Promopreis: 150€



Ich würde mich sehr freuen, den Kindern Ihrer Einrichtung ab Mai 2023 aus der Nährstoffgeschichte vorzulesen. Für Rückfragen stehe ich Ihnen natürlich gern zur Verfügung.

E-Mail: maren.bucec@raz-media.de

Mobil: 0172. 93 51 849

Gemüsiale Grüße

Maren Bucec und die Nährstoffis ☀

RAZ Media GmbH; Am Borsigturm 15; 13507 Berlin

Kontakt: maren.bucec@raz-media.de

www.naehrstoffgeschichte.de

Was tun, wenn Kids ständig nach Fast Food, Süßkram und Softdrinks fragen?

Ab 5 Jahren

Die Nährstoffgeschichte zeigt, warum es sich lohnt, Obst, Gemüse & Co. eine Chance zu geben.

Kinder werden zu Nährstoff-Profis und wissen genau: „Nährstoffe sind Superkräfte - und ich weiß, wie ich sie mir holen kann!“

Ein Ernährungsabenteuer für alle, die Kinder für gesundes Essen und Trinken begeistern wollen.

 **RAZMedia**
EINFACH MEHR DAVON



ISBN 978-3-949770-07-4

€ 24,90 (DE) | € 25,60 (AT) | CHF 27,20



naehrstoffgeschichte.de

RAZ Media GmbH; Am Borsigturm 15; 13507 Berlin

Kontakt: maren.bucec@raz-media.de

www.naehrstoffgeschichte.de