

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!**

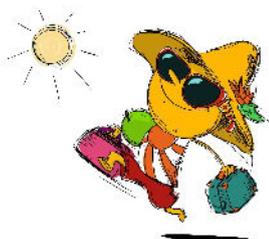
„Die Nährstoffgeschichte“ bietet in Kindergärten, Grundschulen und anderen bildenden und gesundheitsfördernden Institutionen die Möglichkeit, Kinder auf unterhaltsame und spielerische Weise für gesunde Ernährung zu begeistern.

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 ...

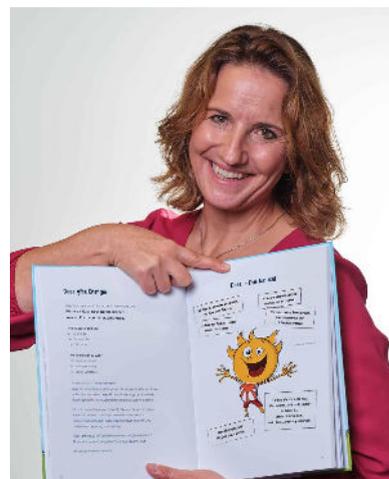


Lass uns gemeinsam die Kinder begeistern, damit sie eine lebenslange Freude an gesundem Essen und Trinken entwickeln!

Gern komme ich zu euch, um Kinder für die Superkräfte im Essen zu begeistern. In meiner interaktiven Lesung aus dem Buch “Die Nährstoffgeschichte” werden die Kinder aktiv einbezogen und gestalten das Erlebnis mit.

Das passt für:

- Kindergarten
- Grundschule und Hort
- therapeutische Einrichtungen
- Buchhandlungen
- Büchereien
- Messen
- Tag der offenen Tür



Was machen wir bei der Lesung?

- Wir erkunden, wofür wir Superkräfte im Leben benötigen.
- Die Kinder lernen die Nährstoffis kennen und erfahren, wie wichtig sie für unseren Körper sind.
- Kinder werden mit der Blutzuckerkurve vertraut gemacht.
- Wir erkunden das “Schrottsky-Buffer” und decken die fiesen Tricks der Lebensmittelindustrie auf.
- Kinder finden heraus, wieviel Zucker am Tag ok ist.
- Wir entzaubern bunt verpacktes Essen, indem wir uns genau die Zutatenliste anschauen.
- Gemeinsam packen wir den Korb voller Superkräfte, mit frischen, natürlichen Lebensmitteln, um die Nährstoffis zu retten.
- Kinder lesen vor und wir sagen gemeinsam ein Gedicht auf.
- Die Kinder erhalten die drei wichtigsten Tipps, wie sie sich nicht mehr von der Lebensmittelindustrie täuschen lassen.
- Kinder erhalten ein tieferes Verständnis dafür, was es bedeutet, wenn wir von “gesundem Essen” sprechen.
- Am Ende ist jedem Kind klar: “Ein wenig Schrottsky kannst du wagen, hast du genug Nährstoffe im Magen.”

Lesung

Alter: letztes Kitajahr, 1. - 4. Klasse

Anzahl: Klassenstärke oder kleiner

Zeit: 60 - 90 Minuten

Vorbereitung und Voraussetzung

für Illustrationen: Tisch für Kamishibai oder weiße Wand für Projektor oder Smartboard

für Interaktion: Tisch(e) für den Aufbau von 2 "Buffets"

für Information: Tafel oder Pinnwand für die Steckbriefe der Nährstoffis (Improvisation möglich)

Platz für die Kinder: Stühle oder kuschelige Unterlage

Platz für mich: ca. 2 Quadratmeter freie Fläche

Vorbereitungszeit für mich: ca. 30 Minuten vor Ort

Für die weitere Arbeit mit dem Buch gibt es zusätzlich zahlreiche Materialien gratis zum Downloaden.

Die Kosten entnehmen Sie bitte der Webseite.

Ich freue mich darauf, den Kindern durch meine Autorenlesung die Möglichkeit zu geben, spielerisch über gesunde Ernährung zu lernen und die Superkräfte im Essen zu entdecken!

Für deine Anfrage und Rückfragen stehe ich gern zur Verfügung.



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

Mobil: 0172. 93 51 849

Gemüsiale Grüße

Maren und die Nährstoffis ☀️

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