



# Entdeckungsreise

zum Bildungskonzept „Die Nährstoffgeschichte“

**Interaktive Lesung**

für Kita und Grundschule (Klassenstufen 1 - 4)

für  
Unterricht  
& Projekte



## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

Guten Tag,

wie karottastisch, dass ihr euch für die interaktive Lesung „Entdeckungsreise“ zu und von „Die Nährstoffgeschichte“ interessiert! Sie basiert 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, Theater – bringt es von vornherein viele Ansätze der Auseinandersetzung mit: kreativ, anregend und pädagogisch wertvoll, zum Lesen, Sehen, Hören, Fühlen.

Die dadurch entstehenden modularen Möglichkeiten werden mithilfe des praktischen „Material-Kompass“ für pädagogische Fachkräfte eingeordnet. So lassen sie sich im Rahmen von Unterricht und/oder Projektarbeit auf individuelle Gruppen und Zeiten abstimmen. Dies sorgt für praktische Wissensvermittlung mit jeder Menge Spaß, Originalität, Interaktion – und dadurch letztlich Nachhaltigkeit, weil Inhalte sich besonders gut verankern und einfacher merken lassen.

Ihr interessiert euch für die Lesung „Entdeckungsreise“, die wir in 45 bis 90 Minuten abhalten? Dann kontaktiert uns einfach, und wir besprechen Details dazu:

[post@naehrstoffgeschichte.de](mailto:post@naehrstoffgeschichte.de)

Wunderbar übrigens, dass auch euch Ernährungsbildung so sehr am Herzen liegt, denn gemeinsam erreichen wir so viel mehr!

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

Gemüsiale Grüße

Eure



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
Die Nährstoffis: Auf einen Blick	Seite 9
Bonus- und Bildungsmaterial	Seite 10
Mehr aus der Welt der Nährstoffis	Seite 11
Tipps für Rezepte	Seite 12
Schlusswort und Impressum	Seite 13

---

## Glossar

Auf den folgenden Seiten werdet ihr 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“.

**Schlappmachessen** (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.

### **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 wird als erstes gemeinsam geklärt, wofür man diese im Alltag braucht, um dann in die Geschichte einzusteigen. Schnell wird klar, dass Nährstoffe die Superkräfte sind, die in natürlichen Lebensmitteln – den Frischis – stecken.

### >> Lauschen

Mit dem Song „Das sind die Nährstoffis“ steigt die Gruppe in die Welt der 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

**+++ WICHTIG:** Dieser Baustein variiert je nach Alter der Kinder und der Situation vor Ort. **+++**

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

Außerdem geht es um die Frage, **wieviele Zucker** unser Körper am Tag verträgt. Dabei erleben wir am Beispiel des Trinkpäckchens „Durstlöscher“, wie schnell die empfohlene Menge überschritten ist, sprechen über mögliche Auswirkungen und **Superkraft-Alternativen**.

Wir hören den Song „**Lady Schrottsky**“ und befassen uns mit ihren Eigenschaften.



## >> 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: Fröbel-Kita



Foto: Lara Eberhardt



Foto: Stephanie Lotz



Foto: Kerstin Rund



# Wir sind die Nährstoffis!



## 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 habt ihr einen ausführlichen ersten Eindruck zu „Die Nährstoffgeschichte“ und der interaktiven Lesung gewonnen. Falls ihr im Nachhinein noch Fragen habt, 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, das Konzept noch weiter voranzubringen.

Seid ihr auch dabei? Das wäre gemüsiel! Entscheidet euch jetzt für die Lesung „Entdeckungsreise“, die wir in 45 bis 90 Minuten abhalten und kontaktiert uns für alles Weitere einfach unter [post@naehrstoffgeschichte.de](mailto:post@naehrstoffgeschichte.de). Bis bald!

Eure

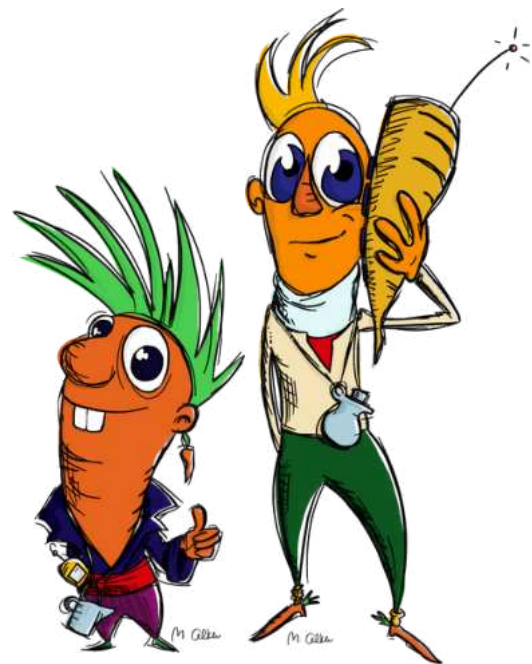


Maren Bucec

### 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, 2025. Alle Rechte vorbehalten.

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

Illustrationen: Maxi Alker