



Nährstoffi-Werkstatt

zum Bildungskonzept „Die Nährstoffgeschichte“

Mit allen Sinnen erleben
Stationen zum Mitmachen und Lernen

Projekt für
Grundschulen
und andere
Lernorte



Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte

Guten Tag,

vielen Dank, dass ihr euch mit „Die Nährstoffgeschichte“ beschäftigt. Als Initiatorin des Projekts freue ich mich sehr über euer Interesse. Mit unserer **Nährstoffi-Werkstatt** möchte ich euch ein Programm an die Hand geben, das Ernährungsbildung über die menschlichen Sinne erlebbar und zugänglich macht: Auf den folgenden Seiten erfahrt ihr, welche konkreten Ausgestaltungen es hierzu für Projekte in Grundschulen, Kitas und an außerschulischen Lernorten gibt. 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 „Die Nährstoffgeschichte“ von vornherein viele Ansätze der Auseinandersetzung mit: kreativ, anregend und pädagogisch wertvoll, zum Lesen, Sehen, Hören, Fühlen ...

... damit möglichst viele Menschen zu guter Ernährung motiviert und befähigt werden. Wunderbar, dass auch euch dieses Ziel am Herzen liegt, denn gemeinsam erreichen wir so viel mehr!

Übrigens bin ich sehr gespannt auf euer Feedback, eure Erfahrungen. Teilt mir diese gern mit unter post@naehrstoffgeschichte.de. Auch bei auftretenden Fragen oder Anliegen rund um „Die Nährstoffgeschichte“ könnt ihr euch über diese E-Mail-Adresse an mich wenden.

Ich wünsche euch viel Freude.

Gemüsiale Grüße
Eure



Maren Bucec
Initiatorin und Autorin



+++ TIPP +++

Die Nährstoffi-Werkstatt ist
Teil unseres Ideenbuchs,

Inhaltsverzeichnis

Mission Statement: Was uns antreibt	Seite 4
Unsere Ansätze und Ziele	Seite 5
Übersicht über Projektstunde „Nährstoffi-Werkstatt“	Seite 6
Station 1: Unterscheiden	Seite 7-8
Station 2: Fühlen	Seite 9-10
Station 3: Schmecken	Seite 11-12
Station 4: Erleben	Seite 13-14
Übersicht über alle Nährstoffis	Seite 15
Bonus- und Bildungsmaterial	Seite 16
Mehr aus der Welt der Nährstoffis	Seite 17
Tipps für Rezepte	Seite 18
Schlusswort und Impressum	Seite 19

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. Nicht aber 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.

Projektarbeit mit der „Nährstoffi-Werkstatt“

Aufbau:

- **Kennenlernen:** mit der Frage: „Wofür brauchen wir eigentlich Superkräfte?“
- **Vorlesen:** erstes Buch-Kapitel
- **Hören:** Song „Das sind die Nährstoffis“
- **Erkennen:** Wieviel Zucker am Tag kann dein Körper maximal verkraften? Anschauliches Beispiel am „Durstlöscher“-Trinkpäckchen (Präsentationsfolien hierzu findet ihr in den Download-Materialien).
- **Entdecken:** aktiv werden an vier Nährstoffi-Stationen

Die vier „Nährstoffi-Stationen“



Station 1: Unterscheiden

Einkauf sortieren
in „Schlappmachessen“ und „Superkraftessen“



Station 2: Fühlen

Unterschiede von natürlichen
und hoch verarbeiteten Produkten ertasten



Station 3: Schmecken

Bewusstsein für Inhaltsstoffe
von „Schlappmachessen“ wecken



Station 4: Erleben

Hauptzutaten von Softdrinks kennenlernen
und die Zuckerkurve verstehen



Station 1: Unterscheiden

Einkauf sortieren
in „Essen“ und „Superkraftessen“

Aufgabe:

„Hier ist ein Einkauf, und alle Lebensmittel sind durcheinander geraten. Bitte helft mit, die Lebensmittel in „Superkraftessen“ und „Schlappmachessen“ zu sortieren. Ordnet die Produkte aus der Kiste und lass uns dabei über die Inhaltsstoffe sprechen.“

Gespräch:

Während der Aktivitäten an der Station ergibt sich automatisch ein interessanter Austausch über die Auswirkungen von zu viel „Schrottsky-Essen“.

Vertiefung:

„Stellt euch mal vor, ihr wäret Tierpfleger*innen und für das Futter von Elefanten und Nilpferden verantwortlich. Von welchem Buffet würdet ihr ihnen etwas abgeben? Warum genau?“

Ziel:

Die Kinder beziehen auch zukünftig bei der Wahl ihrer Lebensmittel den Anteil der Superkräfte mit ein.





Station 2: Fühlen

Unterschiede von natürlichen
und hoch verarbeiteten Produkten ertasten

Aufgabe:

„Könnt ihr erspüren, ob ihr natürliche oder hoch verarbeitete Lebensmittel in den Händen haltet? Ist es also möglich, Superkräfte zu erfühlen?“

Aktivität:

In einer Fühlbox ertasten die Kinder verschiedene Lebensmittel und probieren, diese zu erkennen. Wenn das geschafft ist, suchen sie das Pendant in der Superkrafttabelle*.

Gespräch:

Die Gruppe spricht über Verpackungen ... darüber, dass Superkraftessen nämlich meist gar keine braucht. Echtes Essen hat verschiedene Formen und Oberflächen, während verarbeitete Lebensmittel in Tüten, Dosen und Co. angeboten werden.

Vertiefung:

Die Kinder bauen einen Zucker- und einen Superkraftturm*.

Ziel:

Den Kindern wird klar, dass natürliche Lebensmittel vielfältig und meist unverpackt sind und dass sie durch ihre Form und Oberfläche leicht erkennbar sind. Hoch verarbeitete Lebensmittel hingegen sind verpackt, und ihre Bebilderung täuscht oft hinsichtlich der tatsächlichen Inhaltsstoffe. Dazu wird Bewusstsein geschaffen.

*mehr zu den Download-Materialien auf der Website



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Kerstin Rund



Station 3: Schmecken

Bewusstsein für Inhaltsstoffe von „Schlappmacheressen“ wecken.

Aufgabe:

„Wie fühlt es sich an, wenn wir nicht sehen, was wir essen? Würden wir bedenkenlos alles in den Mund nehmen? Wie ist das bei verarbeiteten Lebensmitteln: Kennen wir überhaupt alle Inhaltsstoffe?“

Aktivität:

Ein kleines Buffet mit frischen Lebensmitteln steht bereit. Die Kinder setzen eine Augenbinde auf und verkosten blind. Wichtig: Im Vorfeld können sie die Produkte ausschließen, die sie auf keinen Fall probieren wollen.

Option: Sauerkraut anbieten, um Kindern spielerisch die gesundheitlichen Vorteile fermentierter Lebensmittel zu vermitteln.

Gespräch:

Die Gruppe tauscht sich über die Erfahrungen aus.

Vertiefung:

Die Kinder schauen sich die „Schrottsky“-Verpackungen genauer an. Was verbirgt sich hier tatsächlich in den Produkten?

Ziel:

Den Kindern wird bewusst: „Schrottsky“-Lebensmittel mögen wir (mit offenen Augen) zwar essen, aber wir wissen eben nicht genau, was drin steckt. Das macht sie gleich viel weniger attraktiv.“



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Kerstin Rund



Foto: Tiziana Bucec



Station 4: Erleben

Hauptzutaten von Softdrinks kennenlernen
und die Zuckerkurve verstehen

Aufgabe:

„Was sind eigentlich die Hauptzutaten in Softdrinks und Co., und welche Auswirkungen haben sie auf unseren Körper?“

Aktivität:

Die Kinder rühren Würfelzucker in einen Becher mit Wasser und beobachten, wie er sich auflöst. Dann fügen sie flüssige Lebensmittelfarbe hinzu ... und voilà: Das bunte Zuckerwasser ist fertig. Wer mag, kann es probieren und prüfen, ob es überhaupt den Durst löscht.

Gespräch:

Die Gruppe diskutiert, warum Softdrinks so verbreitet und beliebt sind. Hier geht es um schnellen Konsum bei günstigen Zutaten. Während die Menschen viel zu viel Zucker zu sich nehmen, füllen die Hersteller*innen ihre Taschen mit ihrem Geld. Was bedeutet das?

Vertiefung:

Gemeinsam wird über Alternativen und ihre Vorteile gesprochen: zum Beispiel, dass Wasser mit etwas Saft oder Zitronenspritzern Superkräfte gibt und außerdem Zucker, Müll und Geld spart. Optional lassen sich auch Tees kochen und verkosten oder Eiswürfel mit Früchten herstellen.

Ziel:

Die Kinder erkennen, dass süße Getränke zu den „Schrottsky“-Tricks gehören und lernen gesündere und günstigere – aber trotzdem leckere – Alternativen kennen und schätzen.



Foto: Kerstin rund



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Maren Bucec



Foto: Kerstin Rund



Foto: Maren Bucec

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

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

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



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





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



naehrstoffgeschichte.de

Schlusswort

Nun habt ihr einen ausführlichen ersten Eindruck zu „Die Nährstoffgeschichte“ und zur Nährstoffi-Werkstatt gewonnen. Falls ihr im Nachhinein noch Fragen habt, stehe ich natürlich gern zur Verfügung unter post@naehrstoffgeschichte.de.

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.

Wir wünschen euch ganz viel Freude bei der Umsetzung! Bis bald!

Eure

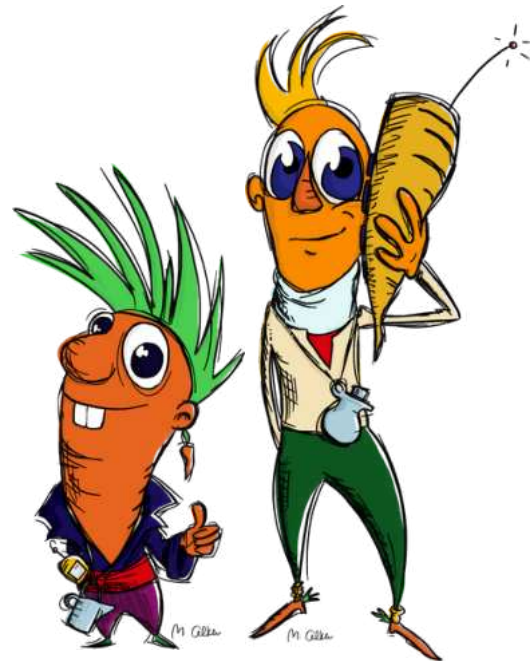


Maren Bucec

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