



# Die Nährstoffgeschichte

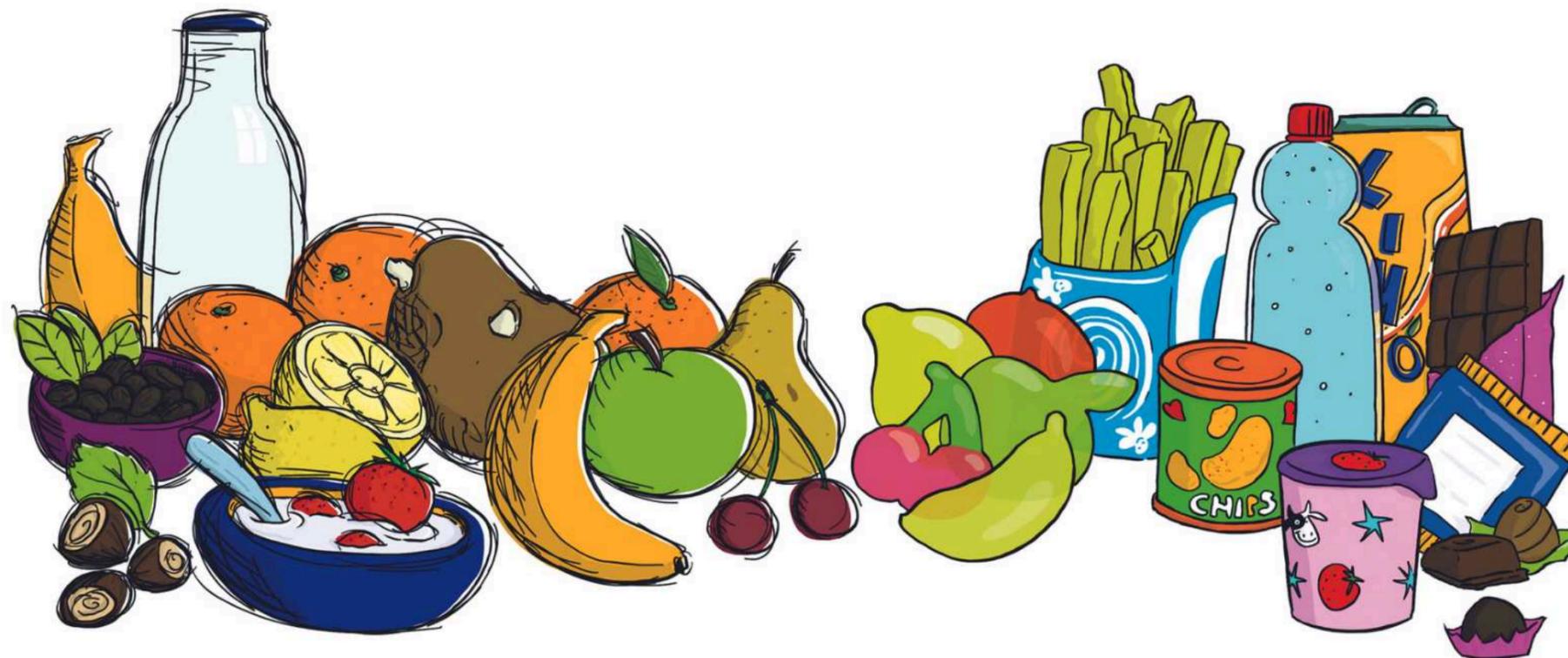
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte



Erläuterung des Konzepts zur Ernährungsbildung  
und seiner Nutzung im Sachunterricht

Mit der folgenden Präsentation  
geben wir einen Einblick in das Konzept  
„Die Nährstoffgeschichte“

Vielen Dank im Voraus für Ihr Interesse.





## Inhaltsverzeichnis

Einführung	2 - 7
Problemstellung	6 - 11
Lösungsansatz	12 - 23
> Buch	17 - 18
> Hörspiel + Songs	19 - 20
> Theater	21 - 25
> Bildung	26 - 28
Flyer   Auf einen Blick	29
Team	30 - 32
Dank	33
Kontakt	34

# EINFÜHRUNG



„Kinder sollten so früh wie möglich erfahren, wie sie durch Lebensmittel an echte Superkräfte kommen – zumal sie es doch lieben, Wissen selbst und selbstständig zu entdecken. Sie haben das Recht auf eine Grundlage für ein langes und gesundes Leben.“

Maren Bucec  
Initiatorin und Autorin

**„Wenn schon Kinder wüssten, dass sie durch das Essen von Nährstoffen selbst Superkräfte bekommen, hätten sie bestimmt viel mehr Lust auf gesundes Essen!“**

Dieser Gedankengang von Maren Bucec – selbst Ernährungsberaterin und Mutter – war im Jahr 2021 der Urknall für „Die Nährstoffgeschichte“. Ein Buch sollte entstehen, das schon im Vorschulalter darüber aufklärt, was Vitamine und Mineralstoffe in unserem Körper Tolles bewirken. Kurzerhand stellte die Initiatorin ein Team aus Expert\*innen zusammen: eine Pädagogin, eine Autorin, eine Illustratorin, eine Grafikerin, dazu Fachleute mit (kinder-)medizinischer, ernährungs- und mikronährstofftherapeutischer Perspektive. Sie entwickelte die Story und kümmerte sich um die Umsetzung. Zwei Jahre nach dem allerersten Ideenfünkchen kam das fertige Werk in den Handel.

**Inzwischen ist daraus ein ganzes KONZEPT der Ernährungsbildung geworden.**

## „Die Nährstoffgeschichte“ wird empfohlen von zahlreichen begeisterten Nutzer\*innen, verschiedenen Expert\*innen und Berliner Behörden:

„Die Nährstoffgeschichte“ und das dazugehörige Kindertheaterstück bilden einen pädagogisch und didaktisch wertvollen Ansatz für die Umsetzung des übergreifenden Themas Gesundheitsförderung im Teilbereich gesunde Ernährung und im Fach Sachunterricht in der Grundschule.

Dr. Jana Schlösser | Fachaufsicht Naturwissenschaften und WAT  
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie

Der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz ist in Berlin kein vergleichbares Ernährungsbildungsprojekt bekannt [...] Die Berliner Ernährungsstrategie, die 2019 ins Leben gerufen wurde, legt besonderen Wert auf die Förderung von Ernährungsbildung, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Das Projekt „Die Nährstoffgeschichte“ passt hervorragend zu diesem Ziel, indem es auf unterhaltsame und verständliche Weise die Bedeutung gesunder und nachhaltiger Ernährung vermittelt [...] Das Vorhaben „Die Nährstoffgeschichte“ empfehlen wir daher ausdrücklich.

Esther Uleer | Staatssekretärin für Verbraucherschutz  
Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz



# PROBLEM



# PROBLEM

geschmacklich  
lecker

optisch  
verführerisch

Werbung + Lobby  
einflussreich

Image  
„cool“ / „kultig“





# PROBLEM

unverschuldete  
**Unwissenheit**



bewusste  
**Desinformation**



scheinbare  
**Praktikabilität**



nicht kindgerechte  
**Ansprache**





Menschen, umso mehr Kinder, sind einer sie ständig verführenden Ernährungsumgebung ausgesetzt, die es schwer macht, gesunde Ernährungsgewohnheiten zu lernen und beizubehalten.

Die Verlockungen hochverarbeiteter Produkte personifiziert „Die Nährstoffgeschichte“ in Gestalt von „**Lady Schrottsky**“ und ihren Dinohunden „Zucker“, „Zusatz“ und „Fritti“.

# KONSEQUENZ

**Kindergesundheit**  
(körperliche und  
seelische Folgen)



**„Bonbondebatte“**  
(Belastung im  
Familienleben)



**Zukunftsperspektive**  
(Gesundheitssystem,  
ökologische Aspekte ...)





**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, Augenhöhe, Ehrlichkeit, Nachhaltigkeit ... und Lösungen statt Fragen und Problemen.

# LÖSUNGSANSATZ



## Herzansliegen von „Die Nährstoffgeschichte“

- gute Entwicklung durch Ernährung
- Wertschätzung natürlicher Lebensmittel
- Motivation und Empowerment von Kindern und ihren Familien
- frische pädagogische und didaktische Ideen für Bildungsinstitutionen
- mehr Nachhaltigkeit für unsere Gesellschaft

# VERSTÄNDNIS + EMPOWERMENT

„Warum genau?“  
neue Antworten



Superheld\*innen 2.0  
die „Nährstoffis“



Ansatz  
multimodal/-medial



Adressierung  
via Kita + Schule





## Die „Nährstoffis“ als USP

Ohne erhobenen Zeigefinger, Verbote oder Mahnungen implementieren wir auf Basis einer Abenteuergeschichte und vieler weiterer Features ein Grundverständnis für das Thema ‚gesunde Ernährung‘.

Dazu beantworten wir die „Warum eigentlich genau?“-Frage sozusagen von der Mikro-Ebene her und setzen den poppigen Held\*innen und Influencer\*innen der Industrie kleine effektive Kontrahent\*innen entgegen – die „Nährstoffis“, ausgestattet mit echten Superkräften, die sie den Menschen schenken.



Kinderbuch

Bildungsmaterialien



**vielseitiger  
Ansatz**



Theater +  
Theaterkonzept  
für Schulen

Hörspiel +  
Songs

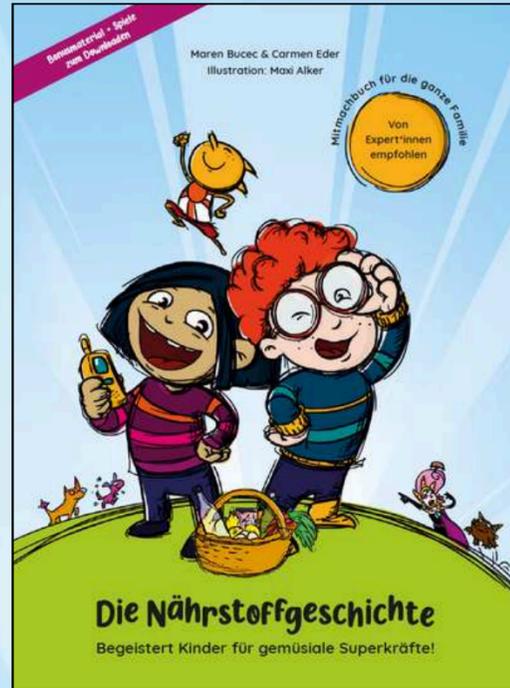




## Kinderbuch mit Abenteuer- und Sachteil

Das liebevoll geschriebene und illustrierte Kinderbuch „Die Nährstoffgeschichte“ erklärt in spannender und fröhlicher Weise, welche Superkräfte in Brokkoli, Möhre, Quark und Co. stecken und enthüllt kindgerecht und ohne erhobenen Zeigefinger die Tricks der Lebensmittelindustrie.

Der Abenteueranteil schafft emotionale Verbindung, der Sachteil tieferes Verständnis.



**Leseteil 1**  
**Die große Müdigkeit**  
 Momo und Fifi trauen ihren Augen kaum: Warum sind alle so müde? Und was hat dieser kleine Nährstoff namens Deee damit zu tun?

**Leseteil 2**  
**Die Spurensuche beginnt**  
 Achtung Mogelpackung! Lady Schrottsky täuscht Fifi, Momo und Deee immer wieder mit ihren hinterlistigen Tricks.

**Leseteil 3**  
**Eine Rettung mit Hindernissen**  
 Ausgetrickt. Mit einem cleveren Trick, viel Mut und einem Bad im Zuckerwasser können die Nährstoffe gerettet werden.

**Leseteil 4**  
**Die Nährstoffe stellen sich vor**  
 Deee und seine Nährstoff-Freunde erzählen von ihren Superkräften.

**Leseteil 5**  
**Urkunden für die Nährstoff-Profis**  
 Wissen macht stark. Nährstoff-Profis erhalten eine Urkunde, denn sie können nun Superkräften von Schlappmacheressen unterscheiden.

Wahnsinn. So etwas haben Momo und Fifi noch nie gesehen. Eine ganze Weile schlängeln sie sich durch Bohnenranken, steigen über Zwiebeln und Kartoffelpflanzen und zupfen sich das Grünzeug aus der Nase. Dann entdecken sie endlich die Gabelung des Tunnels nach links, die der Brief angekündigt hat. „Wir sind da. Das ist der Ausgang“, hört Momo sich sagen. Ihr Hals fühlt sich plötzlich wieder ganz trocken an.

„Oder der Eingang“, staunt Fifi, denn vor ihnen liegt ein riesiges Fabrikgelände in schrillen und grellen Farben mit gigantisch glitzernden Hallen. In der Mitte steht ein Thron aus Süßigkeiten. Fifi reibt sich die Augen. Dort sitzt tatsächlich eine Frau mit Krone und Umhang. Vor ihr befinden sich drei Hunde, die wie Dinos aussehen. Das müssen die Schrottskys sein!



„KARAMBAAA!“ hören sie es da plötzlich laut aus Zinkas Richtung schallen. „Ene, mene, diedeldum, mach aus Zucker einen Brunnen! Schrottsky und die Dinohunde machen eine Baderunde. Zink, Zink.“

Mit einem Mal wirbelt es Lady Schrottsky und die drei Dinohunde durch die Luft. Direkt hinein in einen Brunnen mit dickflüssigem Zuckerwasser in Quitschrosa.

Momo und Fifi warten auf lautstarken Protest. Aber Lady Schrottsky und ihre Dinohunde Zucker, Zusatz und Fritti geben nur ein wohliges „Oh, das ist ja toll!“ von sich. Erst als sich Deee, Momo und Fifi auf den Weg Richtung Nährstoff machen, bemerken die Schrottskys ihr Missgeschick: Sie stecken im Klebebad fest und können nicht verhindern, dass Fifi, Momo und Deee den Nährstoff zu Hilfe eilen. Ausgetrickt!

Während die Schrottskys motzen und zetern, rennt Deee mit Momo und Fifi an den Händen zu Zinka. Alle vier fallen sich in die Arme. „Deee, ihr seid genial!“, ruft die Zaubergestalt mit den linsenbraunen Haaren. Und dann beginnen Fifi, Momo und Deee, auch die anderen Nährstoffe mit ihren jeweiligen Superkraft-Liebings-Lebensmitteln und Wasser zu versorgen.



**Deee gibt Energie**

Okay, liebe Kichererbsen ... ah, Kinder. Hier ist wieder eure Deee!

**Könnt ihr euch noch daran erinnern, was ich euch von mir erzählt habe?**

Meine Superkraft heißt: **Wie komme ich zu euch?**

a) Vitamin D      a) durch den Mond  
 b) Sonnenbrille    b) durch die Sonne  
 c) Dadadada      c) durch Schrottsky

Ihr seid wirklich schlaue Kohlköpfe!

Meine Superkraft ist übrigens die einzige, die über die Sonne zu euch kommt. Alle anderen Nährstoffe versorgen euch ja direkt durchs Essen mit ihren Superkräften.

**So bekommst du Deees sonnige Superkraft:**

Viel draußen spielen! Geh raus in die Sonne und erlebe lustige Abenteuer mit Freunden, Freundinnen und Familie. Walken sind okay! Auch wenn es bewölkt ist, kann Deee ihre Superkraft zu dir bringen.

Is gute Fette! zum Beispiel Olivenöl, Ghee, Weidebutter, Leinöl, Algenöl oder Nüsse.

Genüß die Sonne: 10 Minuten ohne Sonnenschutz sind in Ordnung, danach schirm dich mit Sonnencreme und Sonnenhut ab, wenn die Sonne besonders stark ist.

**Deee – das bin ich!**

Ich liebe es, draußen zu spielen. Mit Kimi zum Beispiel.

Meine Superkraft und ich kommen aus der Sonne.

Ich kann mit Sonnenstrahlen malen – kein Scherz!

Ich habe sieben Sonnenbrillen, fünf Sonnenhüte und 323 Sommersprossen.

Meine Superkraft wirkt nur, wenn ihr auch Fett isst – genau wie bei Emmi, Kimi und Augia. Zusammen nennt man uns auch EDKA. (Emmi, Deee, Kimi, Augia)

Mein Lieblingspruch: Mit Deee gibt's Energie!

Ich liebe Sonnenhüte und kitzeln!

Apropos Zutaten und Zusatzstoffe: Mein Dinohund Zusatz hat mir gezeigt, dass ich bei den Zutaten super schummeln kann, zum Beispiel bei meinem Rezept für Pflirsichjoghurt. Anstatt echte Früchte zu verwenden, suche ich einfach nach dem passenden Zauberstoff – ah ... Zusatzstoff. Der schmeckt und riecht wie ein Pflirsich, hat aber mit einem Pflirsich rein gar nix zu tun. Beim Essen merkt man das nicht, und die meisten Menschen fallen voll drauf rein! ... Muhaha!

Pssst ... Durch diese Zauberstoffe haben sich alle schon daran gewöhnt, dass es alle Geschmacksrichtungen zu jeder Jahreszeit zu kaufen gibt. So kann ich Pflirsichjoghurt das ganze Jahr verkaufen, obwohl gerade gar keine Pflirsiche wachsen, hihi.

Mein Dinohund Fritti kennt auch einen Trick: Er Holt gern die Fritteuse raus und frittiert Mixturen aus Zucker, Kartoffeln oder Mehl, denn mit Fett schmeckt einfach alles. Aus Kartoffeln macht er am liebsten Pommes oder Chips.

Ich habe extra eine Spezialsorte Fett entwickelt, mit der meine Mixturen schön fest und knusprig werden: die Transfette!

Pssst: Ich selbst mag Oliven- und Leinöl viel lieber, weil es mir damit besser geht als mit den Transfetten, aber das bleibt unter uns, denn ich möchte, dass alle weiterhin meine Lebensmittel und Getränke kaufen. Verstanden?

Wollt ihr die Schrottskys nachmalen? Im Downloadbereich unserer Website [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de) findet ihr eine Vorlage zum Runterladen. Viel Spaß dabei!

**Lady Schrottsky – das bin ich!**

Mein Lieblingspruch: Ach, wie gut, dass niemand checkt, wo Schrottsky wirklich drinnen steckt.

Ich zieh in die Welt, ihr werdet schon sehen: Niemand kann mir widerstehen.

Nährstoffe bringen Superkräfte? Das klingt schon stark! Auch da habe ich ein paar Tricks parat. Ich schreib auf die Packung „STARK bin ich auch!“ und erfinde Geschichten, sodass man mir glaubt.

Mogeln hier und trickeln da, das kann ich auch ganz wunderbar.

## Hörspiel + „Nährstoffi“-Songs

Das Hörspiel „Die Nährstoffgeschichte“ mit seinen Abenteuer- und Sachelementen bringt wertvolle Lerneffekte mithilfe ganzheitlich erlebbarer und interaktiver Anteile wie nebenbei. Es regt die Fantasie an und bleibt so besonders im Gedächtnis.

Ähnliches erreichen die Songs der „Nährstoffis“ durch ihren Mitklatsch- und Mitsing-Charakter. Sie sind im Streaming und als Download erhältlich.





# Die Nährstoffgeschichte

Das Hörspiel zum erfolgreichen Kinderbuch

zum Rätseln,  
Singen, Tanzen  
und Mitfeiern

A colorful cartoon illustration showing a group of children and a dog in a park. One child is holding a mobile phone, another is holding a purple box, and a dog is sitting nearby. There is a basket of picnic items and a girl sitting on a bench in the background. The scene is set in a green park with a blue sky.

## Kindertheater in Berlin

Auch das Kindertheaterstück „Die Nährstoffgeschichte“ hat es sich zum Ziel gemacht, auf Augenhöhe und mit viel Spaß für alles Gemüsiale zu begeistern. Mit Gags, Mitmach-Songs und -Aktionen, erleben Kids ab fünf Jahren mit der Familie, ihrer Gruppe, Clique oder Klasse, wie die „Nährstoffis“ den Tricks von Lady Schrottsky das Handwerk legen.

‘>>> Mit dem Theaterstück als Dreh- und Angelpunkt sind wir Kooperationspartner der Berliner Ernährungsstrategie.

>>> Zugunsten eines niederschweligen Angebots ist das Prime Time Theater Partner der „Offensive Kulturbus“.





# FLYER | Theaterstück



**prime time theater**  
**DAS BERLINER KULT-THEATER**  
präsentiert

## Die Nährstoffgeschichte

Ein Kindertheater-Abenteuer voll gemüslaler Superkräfte



**Termine 2024/2025**

## Spielerisches Lernen mit dem Kindertheaterstück

### Die Nährstoffgeschichte

„Meeep. Meeep. Meeep. Schrottsky-Alarm auf dem Hoffest!“ So tönt es ganz plötzlich aus Fifis Walkie-Talkie. Und ehe er es sich versieht, steckt er mitten in einer abenteuerlichen Rettungsaktion ...

#### Antworten auf die „Warums“

In 50 Minuten, prall gefüllt mit Gags und Mitmachaktionen, erleben Kids im Kita- und Grundschulalter mit der Familie, ihrer Gruppe, Clique oder Klasse, wie die Nährstoffis mit ihren Superkräften die fiese Lady Schrottsky besiegen ... und sie helfen ihnen sogar dabei! Dafür müssen alle gemeinsam ein Küchenrätsel lösen, einen Geheimgang finden, den Zuckersee überwinden und schließlich die Schurkin und ihre Dinohunde austricksen.

„Die Nährstoffgeschichte“ erklärt auf Augenhöhe und interaktiv, warum genau bestimmte Lebensmittel gut sind, was Vitamine und Nährstoffe so gesund und hilfreich macht und warum die Schrottskys nur süße und fettige Verlockungen im Gepäck und im Sinn haben.

Interaktive und spielerische Ernährungsbildung für Kinder ab 5 Jahren

Illustrationen: Maxi Alker  
Fotos: Raphael Howein, Inka Thaysen



#### Familien gehen auf Entdeckungsreise

Schokokrise. Bonbondebatte. Kekskonflikt. Eltern kennen die Diskussionen ums (un-)gesunde Essen zur Genüge. Das Team von „Die Nährstoffgeschichte“ möchte helfen! Aus Sicht der Expert\*innen ist es unerlässlich, dass Kinder zu verstehen lernen, weshalb sie ihre Entwicklung mit in der Hand haben. Das Theaterstück lädt Familien zu einer Entdeckungs- und Erkenntnisreise ein. Singend, tanzend, klat-schend, mitratend und mitfie-bernd erfahren große und kleine Gäste gemeinsam, was in Brokkoli, Möhre, Quark und Co. Tolles drinsteckt.

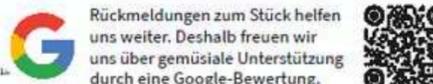


#### Angebote für Schulen und Kitas

Gesundheit, aber auch Ausgeglichenheit und Lernbereitschaft sind im Kita- und Grundschulalltag ein großes Thema und oft Gegenstand der pädagogischen und didaktischen Arbeit von Lehrer\*innen und Erzieher\*innen. Fachkräfte bekommen deshalb sowohl mit dem Theaterstück „Die Nährstoffgeschichte“ als auch mit vielfältigen Bildungsmaterialien für Unterrichts- und Projektgestaltung jede Menge neue, originelle Möglichkeiten, das Thema Ernährung – für Kinder ab 5 Jahren und gemeinsam mit ihnen – auszugestalten: interaktiv und nachvollziehbar, ohne erhobenen Zeigefinger, Verbote oder Mahnungen.



Rückmeldungen zum Stück helfen uns weiter. Deshalb freuen wir uns über gemüslale Unterstützung durch eine Google-Bewertung.



Weitere Infos und Zusatzmaterial unter [naehrstoffgeschichte.de](http://naehrstoffgeschichte.de)



#### Anfahrt & Kontakt



**Prime Time Theater**  
Müllerstraße 163  
Eingang Burgsdorfstraße  
13353 Berlin-Wedding  
S-/U-Bahn Wedding  
Telefon 030 4990 7958  
[info@primetimetheater.de](mailto:info@primetimetheater.de)  
#primetimetheater  
Ein Betrieb der RAZ Kultur gGmbH

Infos & Tickets unter [primetimetheater.de](http://primetimetheater.de)

Wir sind Kooperationspartner von



# Die Nährstoffgeschichte | Theaterstück | Termine '25

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Mi	1 Sa	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So	1 Di	1 Fr	1 Mo <sup>36</sup>	1 Mi	1 Sa	1 Mo <sup>49</sup>
2 Do	2 So	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo <sup>23</sup> ★	2 Mi	2 Sa	2 Di	2 Do★	2 So	2 Di
3 Fr	3 Mo <sup>6</sup>	3 Mo <sup>10</sup>	3 Do	3 Sa	3 Di <sup>23</sup> ★	3 Do	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo <sup>45</sup>	3 Mi
4 Sa	4 Di	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo <sup>32</sup>	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do★
5 So	5 Mi	5 Mi	5 Sa	5 Mo <sup>19</sup>	5 Do	5 Sa	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr
6 Mo	6 Do★	6 Do	6 So★	6 Di★	6 Fr	6 So	6 Mi	6 Sa	6 Mo <sup>41</sup>	6 Do	6 Sa
7 Di	7 Fr	7 Fr	7 Mo <sup>15</sup>	7 Mi★	7 Sa	7 Mo <sup>28</sup>	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr★	7 So
8 Mi	8 Sa	8 Sa	8 Di★	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr	8 Mo <sup>37</sup>	8 Mi	8 Sa	8 Mo <sup>50</sup>
9 Do	9 So	9 So	9 Mi★	9 Fr	9 Mo <sup>24</sup>	9 Mi	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Di★
10 Fr	10 Mo <sup>7</sup>	10 Mo <sup>11</sup>	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo <sup>46</sup>	10 Mi
11 Sa	11 Di	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo <sup>33</sup>	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do
12 So★	12 Mi	12 Mi	12 Sa	12 Mo <sup>20</sup>	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr
13 Mo	13 Do	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Sa	13 Mo <sup>42</sup>	13 Do	13 Sa
14 Di	14 Fr	14 Fr	14 Mo <sup>16</sup>	14 Mi	14 Sa	14 Mo <sup>29</sup>	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 So
15 Mi	15 Sa	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So★	15 Di	15 Fr	15 Mo <sup>38</sup>	15 Mi	15 Sa	15 Mo <sup>51</sup>
16 Do	16 So	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo <sup>25</sup>	16 Mi	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So★	16 Di
17 Fr	17 Mo <sup>8</sup>	17 Mo <sup>12</sup>	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do★	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo <sup>47</sup>	17 Mi
18 Sa	18 Di★	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr★	18 Mo <sup>34</sup>	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do
19 So	19 Mi	19 Mi	19 Sa	19 Mo <sup>21</sup>	19 Do	19 Sa	19 Di★	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr
20 Mo	20 Do	20 Do★	20 So	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Sa	20 Mo <sup>43</sup>	20 Do★	20 Sa
21 Di★	21 Fr	21 Fr★	21 Mo <sup>17</sup>	21 Mi	21 Sa	21 Mo <sup>30</sup>	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 So
22 Mi★	22 Sa	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 Mo <sup>39</sup>	22 Mi★	22 Sa	22 Mo★ <sup>52</sup>
23 Do	23 So★	23 So★	23 Mi	23 Fr	23 Mo <sup>26</sup>	23 Mi	23 Sa	23 Di★	23 Do★	23 So	23 Di
24 Fr	24 Mo <sup>9</sup>	24 Mo <sup>13</sup>	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo <sup>48</sup>	24 Mi
25 Sa	25 Di	25 Di	25 Fr★	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo★ <sup>35</sup>	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do
26 So	26 Mi	26 Mi★	26 Sa	26 Mo <sup>22</sup>	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Fr	26 So★	26 Mi	26 Fr
27 Mo	27 Do	27 Do	27 So★	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Sa	27 Mo <sup>44</sup>	27 Do	27 Sa
28 Di	28 Fr	28 Fr	28 Mo <sup>18</sup>	28 Mi	28 Sa	28 Mo <sup>31</sup>	28 Do	28 So★	28 Di	28 Fr	28 So
29 Mi		29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 Mo <sup>40</sup>	29 Mi	29 Sa	29 Mo <sup>1</sup>
30 Do		30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo <sup>27</sup>	30 Mi	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So★	30 Di
31 Fr		31 Mo <sup>14</sup>		31 Sa		31 Do	31 So		31 Fr		31 Mi



Änderungen vorbehalten. Aktuelle Termine unter [www.primetimetheater.de/die-naehrstoffgeschichte](http://www.primetimetheater.de/die-naehrstoffgeschichte)

## Theaterkonzept für Schulen

Wir engagieren uns für Teilhabe und möchten dafür sorgen, dass unser Theaterstück für noch mehr Kinder zugänglich wird – losgelöst von einem bestimmten Ort. Deshalb erarbeiten wir gerade ein theaterpädagogisches Konzept, das Schulen ermöglicht, es selbst zur Aufführung zu bringen. Die Schüler\*innen können viele Facetten des Stücks mithilfe unserer Vorarbeit dann selbst im Detail entwickeln und bei der dadurch entstehenden kreativen Auseinandersetzung mit dem Thema und ihren jeweiligen Rollen Neues intensiv verinnerlichen.



## Umfangreiches Bildungsmaterial

„Die Nährstoffgeschichte“ birgt mit Buch, Audio und Theater bereits viele Facetten. Hinzu kommen Bildungsmaterialien zum Download, die mithilfe eines zentralen Material-Kompasses gegliedert sind. Dazu zählen zum Beispiel Lerntheke, Ideenbuch für Projektstunden, Nährstoffi-Fibel, Spiel-, Mal- und Bastelanregungen oder auch die beliebten Urkunden, die den Kindern ihre neu erworbenen Fähigkeiten bescheinigen. Für die Weitergabe an die Eltern gibt es praktische Infohefte mit Tipps zur gesunden Ernährung daheim.





# Lerntheke

Die Nährstoffgeschichte  
Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

Unterrichtsmaterial: Charlotte Schweinsteiger  
Copyright: Maren Bucac/RAZ Media GmbH Berlin

Datum: \_\_\_\_\_

mitteln steckt

Die Nährstoffgeschichte

Datum: \_\_\_\_\_

ich habe die Zuckerkurve

ich habe Dr. Kallblum

Wer hat Dr. Kallblum?

Wer hat Captain Citrus?

ich habe Dina

ich habe Lady Schrottäky mit ihren Drivuhunden

Wer hat Lady Schrottäky mit ihren Drivuhunden?

Wer hat Kimi?

Die Nährstoffgeschichte

Datum: \_\_\_\_\_

## Die Zuckerkurve

...t euch gegenseitig die Zuckerkurve.

...er können dabei helfen:

...nfahrt, aufgeregt, Energie, hinunterplumpen, schlapp

Lücken mit dem Lösungswörtern aus.

... hier und da

...oblem, das ist ja klar!

...e, bitte nie

... zu essen.

Die Nährstoffgeschichte

Datum: \_\_\_\_\_

## Supermeisterin Zink QUIZ

Supermeisterin Zinks

steht ihr Zauberstab?

...ernen, Linsen und Muscheln

...st und Quark

...ten

...ht Supermeisterin Zink

...raft am meisten?

...in Ei hineinzubern zu können

...vor Krankmacher-Viren zu schützen

...seneintopf zu kochen

...bensmitteln gibt es meine Zauber-Superkraft:

...welche du gerne isst!

Eier  Linsen, Bohnen

Käse  Sonnenblumenkerne

Kürbiskerne  Haferflocken

Vollkornbrot

Die Nährstoffgeschichte

## Augie und Caro – das sind wir!

Hier gibt's Augios und Caros Superkräfte:

- in Karotten, Karotten und... Karotten
- in roten und orangefarbenen Obst und Gemüse - zum Beispiel in Aprikosen und in Melonen, in roten Paprika und in Tomaten
- in Leber, Eiern und Käse
- in Weizenbrot
- in jedem grünen Gemüse und Salat, zum Beispiel in Chiesepe und Rucola

Die Nährstoffgeschichte  
www.naehrstoffgeschichte.de

Begeisterung - Spaß  
von Dina

Maren Bucac & Carmen Eder  
Illustration: Maren Alker

Von Expert\*innen empfohlen

## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

# Auswahl aus unseren Bildungsmaterialien

## Kimi das bin ich!

Diese hat mir letztem einen Salatlied gelauselt. Darüber habe ich mich so sehr gefreut, dass ich puppen musste.

Meine Superkraft heißt Vitamin K2 - Klingt langweilig, ist aber riesenlich, kahl... also rood.

Ich bin Blut-Sogger-Profi! Natürlich habe ich immer grüne Verbände und grüne Plaster dabei. Warum grüo? Na, weil das meine Lieblingsfarbe ist.

Kahl gibt es ja in Grün und Rot und Weiß. Mit Blättern oder mit Röschen und groß oder klein. Zum Beispiel: Rotebühl, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Spitzkohl, Weißkohl...

Und in diesen Lebensmitteln gibt's Kimis Superkraft:

- fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, saure Gurken, Kimbachi, Sauerkraut, Joghurt, Kefir
- grünes Gemüse wie Spinat und Kohl in allen Variationen
- Häufelrüchle
- terische Lebensmittel wie Rindfleisch, Rinderleber, Hühnerfleisch (um besten aus Bio-Haltung)
- Ananas
- Oliveoil, Kürbiskernöl, Traubenkernöl
- Curry-Pulver
- Eier

## Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

Die Nährstoffgeschichte

Die Nährstoffgeschichte

## 32 praktische Nährstoff-Tipps

für mehr Superkräfte im Familienalltag

GENÜSIAL

einfach und familien-tauglich

Die Nährstoffgeschichte  
naehrstoffgeschichte.de

## 13 geniale Tricks

für eine flache Zuckerkurve

einfach und familien-tauglich

Die Nährstoffgeschichte  
naehrstoffgeschichte.de

## LIRKUNDE

...IN EIN NÄHRSTOFF-PROFI!

DATUM: \_\_\_\_\_

## Finde die Nährstoffe

Gedächtnisspiel Teil 1

Die Nährstoffgeschicht  
www.naehrstoffgeschichte.de

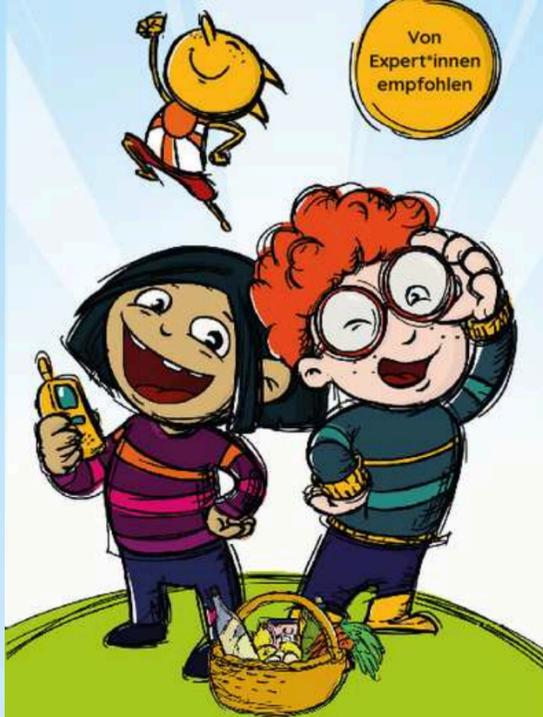
Die Nährstoffgeschichte  
www.naehrstoffgeschichte.de

# FLYER | Auf einen Blick

Maren Bucec & Carmen Eder  
Illustration: Maxi Alker

## Die Nährstoffgeschichte Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

Von  
Expert\*innen  
empfohlen



Spielerische und interaktive Ernährungsbildung mit Kinderbuch, Kindertheater, Hörspiel, Musik und Bildungsmaterial für Familien, Schulen und Kitas

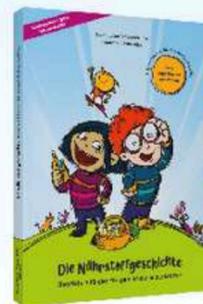
## Keine Lust mehr auf Schokokrise, Bonbondebatte, Kekskonflikt?

Kinder lieben es, Wissen selbst zu entdecken. Umso besser, wenn das dann noch in ein tolles Abenteuer verpackt ist! „Die Nährstoffgeschichte“ lädt dazu ein, gesundes Essen neu, originell und interaktiv kennenzulernen. Auf großer Hoffest-Rettungsmission mit Momo, Fifi und Vitamin Deee wird's gemüsial spannend!

### Antwort auf die „Warum genau?“-Frage

Eltern und alle Erziehenden kennen die Diskussion ums (un-)gesunde Essen zu Genüge. Der Knackpunkt: Kinder wissen oft nicht, warum genau etwas gut für sie ist. „Die Nährstoffgeschichte“ erklärt's, und zwar auf Augenhöhe und ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Das Buch „Die Nährstoffgeschichte“ ist eingebettet in ein ganzes Konzept kreativ-spielerischer Ernährungsbildung. Dazu gehören auch ein mitreißendes Kindertheaterstück, ein fröhliches Hörspiel, die lustigen Nährstoffi-Songs sowie viele Bonusmaterialien für Familien, Schulen und Kitas.



Überall im Buchhandel - lokal und online - sowie in unserem Webshop erhältlich.

ISBN 978-3-949770-16-6  
162 Seiten, 24,90 €  
RAZ Media GmbH

## Entdecke die Welt der Nährstoffis!

### Kostenloses Bonus- und Bildungsmaterial

Mithilfe vielseitiger inspirierender Zusatzmaterialien können Kinder noch tiefer in die Welt der Nährstoffis eintauchen: zuhause oder im Rahmen von didaktischer und pädagogischer Arbeit in Schule oder Kita.



Ausmalbilder, Spiele, Lernmaterial und vieles mehr zum Herunterladen

### 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 vieles mehr zu den Nährstoffis und ihren Superkräften.



### Gemüsiales Kopfkino

Als fröhliches Hörspiel regt „Die Nährstoffgeschichte“ die Fantasie besonders an. Ein toller Begleiter für Kinder und die ganze Familie - ob auf langen Reisen oder gemütlich daheim.



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.

Zum Streamen und Herunterladen bei  
Apple Music, Spotify und auf [naehrstoffgeschichte.de/shop](http://naehrstoffgeschichte.de/shop)



### Interaktives Kindertheater

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

Infos und Spielplan unter [primetime.theater.de/die-naehrstoffgeschichte](http://primetime.theater.de/die-naehrstoffgeschichte)



## Wir sind die Nährstoffis!



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, Augenhöhe, Ehrlichkeit, Nachhaltigkeit ... und Lösungen statt Fragen und Problemen.

Für all das machen wir uns stark!

**Kontakt**  
RAZ Media GmbH  
Maren Bucec  
Telefon: (030) 43 777 82-0  
E-Mail: [post@naehrstoffgeschichte.de](mailto:post@naehrstoffgeschichte.de)





Weitere Infos, Downloads und Zusatzmaterial zu „Die Nährstoffgeschichte“ unter [naehrstoffgeschichte.de](http://naehrstoffgeschichte.de)



# TEAM



## Unser Team

Gemeinsam mit Co-Autorin Carmen Eder und Illustratorin Maxi Alker sowie Expert\*innen aus Ernährungswissenschaft, Pädagogik und Pädiatrie nahm „Die Nährstoffgeschichte“ von Maren Bucec einst ihre Buch-Gestalt an; doch längst steht hinter dem Projekt inzwischen ein größeres Team – zumal zwischenzeitlich so viele weitere Facetten und Medien dazu gehören. Inzwischen arbeiten deutschlandweit schon viele Multiplikator\*innen mit dem Konzept und tragen es in Schulen, Kitas und Freizeiteinrichtungen.



**Mikronährstofftherapeut**  
**Dr. Martin Krowicki**

**Nährstoffi-Team**



# Expert\*innen am Werk



**Ernährungsmediziner**  
**Dr. med. Carl Meißner**

**Kinderarzt**  
**Dr. med. Eike Hennig**





**Vielen Dank!**

**Ich freue mich sehr auf den  
weiteren Austausch mit Ihnen.**

Maren Bucec  
RAZ Media GmbH  
Am Borsigturm 15  
13507 Berlin – Tegel  
**E-Mail: [maren.bucec@raz-media.de](mailto:maren.bucec@raz-media.de)**  
**Mobil: 0172. 93 51 849**  
**[www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)**



0172. 93 51 849



[die\\_naehrstoffgeschichte](https://www.instagram.com/die_naehrstoffgeschichte)



[@Naehrstoffgeschichte](https://www.youtube.com/@Naehrstoffgeschichte)



[maren-bucec](https://www.linkedin.com/in/maren-bucec)

**Bleiben Sie informiert:  
Jetzt bei unserem Newsletter anmelden!**  
**[www.naehrstoffgeschichte.de/newsletter](http://www.naehrstoffgeschichte.de/newsletter)**



© Maren Bucec, 2025. Alle Rechte vorbehalten. | Illustrationen: Maxi Alker  
Das Konzept ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht ohne  
schriftliche Genehmigung reproduziert oder verbreitet werden.