Kindern Gesundes schmackhaft machen … aber wie?

Neues Buch kommt ohne erhobenen Zeigefinger aus

„Ihhhh! Blumenkohl!!!“ Generationen von Eltern brechen sich Tag für Tag einen Zacken aus der Krone, dem Nachwuchs gesunde Kost schmackhaft zu machen. Oft erscheint dieses Unterfangen als aussichtsloser Kampf – müssen sie dabei doch gegen all das peppig verpackte Fett- und Zuckerzeugs ankämpfen, das im Supermarkt, an Kiosken oder bei Partys Roter Bete und Naturjoghurt Konkurrenz macht und sich auch in die heimische Süßigkeitenschublade einschleicht. Schillernde Einhörner und wilde Piraten zieren die Packungen – da können die blassgelblichen Kohlröschen im Topf einfach nicht mithalten. Und der Industrie fallen ständig weitere Tricks und Verlockungen ein. Zuletzt hat man die Macht der Influencer entdeckt, und Schoko- und Gummibär-Lobeshymnen oder gar Fressorgien schummeln sich über YouTube und Co., an den Eltern vorbei, in die Kinder- und Jugendzimmer. Die Berlinerin Maren Bucec, selbst Mutter, kann und will das nicht mehr untätig mit ansehen. Deshalb hat die Ernährungsberaterin ein eigenes Konzept erdacht, Verständnis für gesundes Essen zu vermitteln – und ein Kinderbuch verfasst.

Frau Bucec, wie kamen Sie auf diese Idee, was treibt Sie an?
Mein Grundgedanke war und ist: ‚Wie cool wäre es, wenn Kinder schon früh wüssten, wie viele Superkräfte in Gemüse & Co. stecken … Sie würden es sicher mit anderen Augen sehen!‘ Leider ist aber das Image dieser Superkräfte, also der Nährstoffe, einfach nur lausig. Allein das Wort kommt in ihrer Sprache überhaupt nicht vor; so kann sich auch kein Kind etwas Konkretes darunter vorstellen. Gleichzeitig wollen die Kids gern groß, stark, mutig und schlau sein – aber das, was die üblichen ‚Held*innen‘ aus Kino, TV und Internet so auftischen, trägt in der Regel wenig bis nichts dazu bei. Eltern stehen mit ihren Argumenten auf recht verlorenem Posten. Das habe ich selbst schon oft erlebt. Höchste Zeit also für eine große Portion Schützenhilfe – und zwar unbedingt ohne den erhobenen Zeigefinger! Das leisten die Charaktere der Nährstoffgeschichte, die Nährstoffis.

… und von diesen Nährstoffis gibt es ganz viele. Wie sind sie charakterisiert?
Die Hauptheldin heißt ‚Deee‘, das D-Vitamin als wahrer Sonnenschein. Sie ist quasi die Mentorin, die durch die Geschichte führt, gibt aber auch Tipps und stellt ihre Nährstoffi-Freunde ausgiebig und sehr lustig vor. Die Kinder lernen so zum Beispiel ‚Magnus Magnesium‘ als den in sich ruhenden Chef der Bande kennen und entdecken, wie die energische Zaubermeisterin Zinka mit ihrem Zauberstab Viren in Schach hält. ‚Captain Citronella‘ erzählt von ihrer Fahrt auf dem Schiff ‚Immuna‘: wie Sauerkraut und Zitronen an Bord ihre Mannschaft vor Krankheit schützen – angelehnt an die wahren Begebenheiten um die Reisen von Entdecker James Cook. Bei allen Nährstoffis haben wir übrigens bewusst auf Rollenklischees verzichtet. Citronella ist eine Kapitänin, die das Steuer von ihrem Rollstuhl aus fest in der Hand hält und Kommandos ruft.

Eingebettet sind die Details zu den Superkräften der Nährstoffe in eine Geschichte: Zwei Kinder erleben auf einem Nachbarschaftsfest, wie alle Gäste mit einem Mal ganz müde werden. Kurz beschrieben, was passiert?
Die Geschichte ist aufgebaut wie ein echter kleiner Blockbuster: In den Hauptrollen die Kinder Momo und Fifi mit ihrem großen Problem. Statt zu feiern, fallen Eltern, Geschwister und Freunde in tiefen Schlaf. Verursacherin ist natürlich eine Schurkin, Lady Schrottsky. Weil sie, wie sich herausstellt, die gesunden Speisen und Getränke auf dem Fest gegen zuckrig-fettiges Zeug ausgetauscht und nebenbei noch die Nährstoffis festgeklebt hat, fehlt es den Menschen an Energie. Begleitet von Mentorin ‚Deee‘ brechen Momo und Fifi auf, die Superkräfte zu finden und zurückzubringen. Der Weg zur Lösung

Fotos: ©depositphotos

führt – auch über interaktive Elemente – zu einem echten „Aha-Effekt“ – sowohl für die beiden menschlichen Hauptfiguren, als auch für die jungen Leser*innen beziehungsweise Zuhörer*innen. Gemeinsam lernen sie etwas Neues, von dem es sich lohnt, es ins tägliche Leben zu integrieren. Aber wie gesagt: kein erhobener Zeigefinger. Mein größter Wunsch ist, dass Kinder die Kraft erleben, die Essen haben kann, und dann selbst entscheiden, dass sie diese auch für sich nutzen wollen. Ab und zu mal Junkfood – das ist dann kein Problem mehr. Aber plötzlich ist das Möhrchen dann womöglich doch viel wertvoller für sie.

Für welches Alter eignet sich das Buch?
Wir haben es für Kinder im höheren Kitaalter und in der Grundschule konzipiert. Für besonders wichtig halte ich es bei denjenigen Kids, die jetzt oder bald mit ihrem Taschengeld losziehen und erste eigene Entscheidungen beim Einkaufen treffen. Vorgelesen werden kann „Die Nährstoffgeschichte“ zu Hause oder auch in Kita und Schule im Rahmen der Ernährungsbildung: Das Buch ist voller Bilder zum Entdecken und Mitraten. Mithilfe zweier zusätzlicher Memo-Spiele online lassen sich Erkenntnisse noch vertiefen. Auf der Website gibt es auch weitere Infos und Materialien wie Ausmalbilder und Rezepte. Auch viele Erwachsene können bestimmt noch etwas lernen.

Wie gelang es Ihnen, die Expertise zu Ernährungsfragen zusammenzubringen mit pädagogischen, didaktischen Aspekten?
Es war eine spannende Erfahrung, wie sich mit dem Heranreifen der Idee auch ein Expert*innenteam zusammenfand. Auf Co-Autorin Carmen Eder und Illustratorin Maxi Alker wurde ich durch Empfehlungen aufmerksam. Carmen arbeitet im Rahmen des Bundesprogramms für Sprachkitas direkt mit Kindern, und sie ist Profi sowohl im kreativen Schreiben als auch, was pädagogische Aspekte und vorurteilsfreie Formulierungen betrifft. Viele der lustigen Wortkreationen und Reime stammen aus ihrer Feder. Maxi hat den Figuren und Orten der Nährstoffgeschichte mit ganz viel Liebe zum Detail eine ordentliche Portion Witz und Dynamik verpasst.

Autorin Maren Bucec

Mithilfe von Martin Krowicki, Wissenschaftler und Mitgründer des Gesundheitsportals „SchnellEinfachGesund“, konnten wir sicherstellen, dass der Inhalt fundiert und verlässlich ist. Besonders schätze ich auch die Beiträge von Ernährungsmediziner Dr. Carl Meißner und Kinderarzt Dr. Eike Hennig, deren gemeinsame Expertise den kompletten Bogen über das Thema des Buchs spannt.

Das Buch ist – wie eingangs erwähnt – nur ein Aspekt Ihres Konzepts. Was gehört noch dazu?
Dazu gehört zunächst, dass alle, die Kindern die Geschichte präsentieren, genau wissen, um was es geht. Deshalb bekommen Vorleser*innen – zum Beispiel in Kitas – viele nützliche Informationen wie Workbooks mit praktischen Tipps für die Umsetzung. Außerdem bietet unser Newsletter speziell für Familien Ernährungswissen in kleinen Portionen, und auf unserer Website stellen wir einen Blog bereit. Unser Ziel ist es, so viele Kinder wie möglich mit der Nährstoffgeschichte zu erreichen, damit sie früh lernen, wie wichtig gesunde Ernährung für ihr Wohlbefinden und ihre Entwicklung ist. Deshalb stehen als nächstes auch schon Übersetzungen des Buchs ins Englische und Türkische an. Außerdem arbeiten wir an einer Hörspielversion. Ende April werde ich „Die Nährstoffgeschichte“ auf der Leipziger Buchmesse vorstellen, und ich plane, Lesungen in Kitas und Grundschulen zu halten. Und im Weddinger Prime Time Theater wird die Nährstoffgeschichte ab September als Stück sogar eine eigene Bühne bekommen! Die Figuren zum Leben erweckt zu sehen und zu beobachten, wie die Kinder live auf sie reagieren, darauf freue ich mich natürlich ganz besonders!

Viel Erfolg bei all diesen Vorhaben! *ITH*

Die Nährstoffgeschichte. Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte! Mitmachbuch über gesundes Essen für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Ernährungskunde und Gesundheitserziehung: spielerisch entdecken

von Maren Bucec und Carmen Eder
Illustration: Maxi Alker
Verlag: RAZ Media GmbH
ISBN: 978-3-949770-07-4

Seitenzahl: 162 | Preis (DE): 24,90€ | Lesealter: ab 5 Jahren
Vorbestellbar unter www.naehrstoffgeschichte.de/shop
Erhältlich bei Amazon: ab dem 21. März 2023

Website mit Bonusmaterial und Newsletter:
https://naehrstoffgeschichte.de/
Instagram: die_naehrstoffgeschichte

Mehr Tipps darüber, wie Sie
Ernährung.Einfach.Machen
finden Sie online auf meiner Webseite
www.99-mal-gesund.de und
im Blog www.naehrstoffgeschichte.de

@99_mal_gesund
@die_naehrstoffgeschichte

Ihre Maren Bucec