



**Ich kann kochen!**  
**Praktische Ernährungsbildung für Kinder**

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



**BARMER**

# Sarah Wiener Stiftung und BARMER



Die **Sarah Wiener Stiftung** und die **BARMER** haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern in Kitas und Grundschulen frühestmöglich für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern.

Im Rahmen des **Präventionsgesetzes § 20 a SGB V** fördert Ich kann kochen! die Gesundheit von Kindern in den Lebenswelten Kita und Grundschule.



# BARMER

# Gesellschaftlicher Bedarf

## Unsere Ernährung hat sich stark verändert.



**In immer weniger Familien wird selbst gekocht.** Auch in der Mittagsverpflegung in Kitas und Grundschulen sehen die Kinder ihr Mittagessen oft erst auf ihrem Teller, die Zutaten und Gewürze bleiben verborgen.

### Ausgewogene Ernährung

ist ein entscheidender Aspekt für die **körperliche** und **geistige Entwicklung** von Kindern.

### Sich ernähren können

hat den Rang einer **Kulturtechnik** – vom Wissen um Lebensmittel und ihre Zubereitung bis hin zum genussvollen gemeinsamen Essen mit **ernährungs-** und **körperbezogenen**, als auch **sozialen** und **kulturellen Kompetenzen**.

### Kochen und gemeinsame Ess- und Tischkultur

sind **elementarer Teil des Menschseins** und Kinder haben einen Anspruch darauf, dieses grundlegende Gut zu erleben und bestmöglich zu erlernen.

# Unsere Antwort

## Kochen in den Kita- und Schulalltag holen.



Durch das Kochen in Kita und Schule lernen Kinder, sich **frisch** und **vielseitig** zu ernähren, in der Küche selbstbewusst zu agieren und Essen mit **Genuss** zu verbinden.

### Wissen, Fertigkeiten und Einstellung zu ausgewogener Ernährung

erlangen Kinder an Kochtopf und Schneidebrett und können so ihre **Gesundheit stärken und ernährungsmitbedingten Krankheiten** vorbeugen. Denn wer **selbst kocht**, greift öfter zu ernährungsphysiologisch vorteilhaften Lebensmitteln und seltener zu Fertigprodukten.

### Kinder lernen essen

Was und wie Kinder in der Kindheit essen, prägt ihr Ernährungsverhalten ein Leben lang. Wer Kinder für frische Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung begeistern will, kann nicht früh genug damit anfangen.

### Ernährungsbildung von Anfang an

Neben dem Elternhaus prägen heute vermehrt die Betreuungs- und Bildungseinrichtungen das Essverhalten der Kinder über ihr Verpflegungsangebot und ihr pädagogisches Konzept.



# Unser Bildungsprogramm für pädagogische Fachkräfte

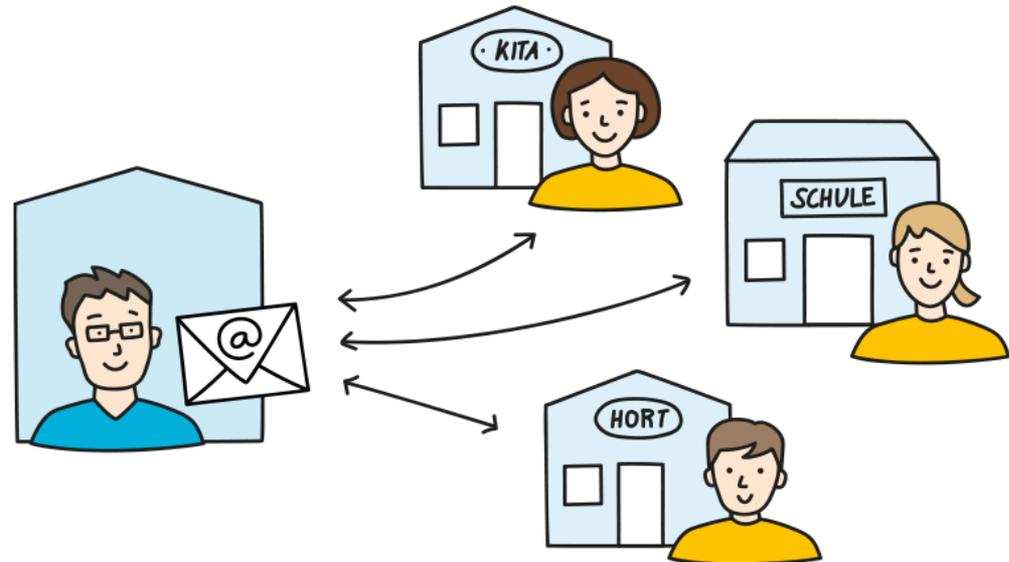
# Die Zielgruppen



Die Ich kann kochen!-Fortbildungen richten sich an Personen, die regelmäßig mit **Kindern zwischen 3 und 10 Jahren** kochen oder kochen möchten.

## Teilnehmende

- Erzieher:innen
- Lehrer:innen
- Köch:innen
- Hauswirtschaftskräfte



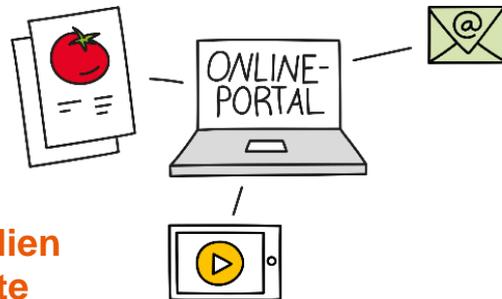
... aus Kitas, Grundschulen und außerschulischen Lernorten werden zu **Genussbotschafter:innen**.

# So funktioniert Ich kann kochen!



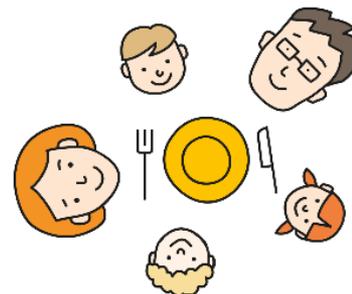
## Einstiegs- und Aufbaufortbildung

vor Ort und online durch engagierte und kompetente Trainer:innen



**Praxisnahe  
Bildungsmaterialien  
und Lernangebote**

**Gestärkte Fachkräfte begeistern Kinder  
und Familien**



**Alle Angebote  
sind kostenfrei.**

# Einblick in die online Einstiegsfortbildung



## 1. Start-Webinar

90 Minuten

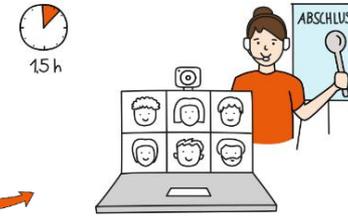
- Als Videokonferenz
- Überblick Online-Fortbildung
- Technische Einführung
- So lernen Kinder essen
- So legt ihr los



## 2. Begleitete Selbstlernphase

ca. 5 Std.

- Selbstlernmodule mit praktischen Aufgaben am Herd
- +
- E-Mail-Support
- Technische Hotline
- Online-Sprechstunde



## 3. Abschluss-Webinar

90 Minuten

- Als Videokonferenz
- Reflexion der Selbstlernphase
- Pädagogisches Kochen
- Rolle und Haltung
- Sinnesübungen
- Umsetzung in Einrichtungen

## Zertifikat



- + Zugang zur Lebensmittel-förderung
- + Zugang zum Online-Portal

Zeitraum: 1 Woche (8 h Gesamtbearbeitungszeit)

# Unser pädagogischer Ansatz



## Vermittlung praktischer Kompetenzen

- Gemeinsame Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel
- Tischdecken und Aufräumen
- Gemeinsames Essen

## Lernen mit Genuss und allen Sinnen

- Raum für Reflektion und Genuss durch **Verkostungen, Sinnesübungen, gemeinsame Tischgespräche**
- **Pädagogisch begleitetes und selbständiges Kochen** als zentraler Faktor des Lernprozesses der Kinder
- Sinnliche Erfahrungen, Herantasten und probieren in positiv begleiteter Atmosphäre: Kinder können eine **Beziehung** zu ihrem Essen **aufbauen** und ihren **Geschmack entwickeln**

## Ich kann kochen! und will es auch

- Kind als selbstständig handelndes Individuum mit seinen psychologischen Grundbedürfnissen im Zentrum
- Raum schaffen für Selbstwirksamkeit, intrinsische Motivation und das Herausbilden einer eigenen Haltung



Lern- und Wirkungsziele  
der praktischen  
Ernährungsbildung  
für Kinder

# Deutschlands Genussbotschafter:innen

(Stand Dez 2021)



# 11%

## aller Kitas

Anteil aller Kitas mit mindestens einem/r Genussbotschafter:in

# 22.800

Genussbotschafter:innen begeistern über

# 1.000.000

 Kinder

# 14%

## aller Grundschulen

Anteil aller Grundschulen mit mindestens einem/r Genussbotschafter:in

6,5% aller Kitas und 8,2% aller Grundschulen in BW erreicht



Ikako! ist anerkannt im Landesprogramm BeKi

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Sie haben noch Fragen zur Initiative? Oder möchten direkt Termine für Ihre Einrichtungen vereinbaren? Gern stellen wir Ich kann kochen! auch in Ihrem Netzwerk vor.

Marietta Grimm, Leitung Kooperationen & Netzwerke

+ 49 (0)30 16 63 70 - 108

[m.grimm@sw-stiftung.de](mailto:m.grimm@sw-stiftung.de)

[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

Sarah Klein, Vertragsreferentin Prävention und Gesundheitsförderung

+ 49 (0)800 333004 351-115

[sarah.klein@barmer.de](mailto:sarah.klein@barmer.de)

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)