



Ich kann kochen!

Praktische Ernährungsbildung für Kinder

Die Ernährungsinitiative von:


SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

Warum sollten Kinder kochen lernen?



Es gibt viele gute Gründe!



- Kinder haben **Freude** am Kochen und Essen selbst zubereiteter Speisen, wenn man sie mit einbezieht.
- In der Kindheit erlerntes (gesundheitsförderliches) **Essverhalten** wird oft ein **Leben lang** beibehalten.
- Erwachsenen fällt es schwer, ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen – also besser **früh** anfangen!

Es gibt viele gute Gründe!



- Wer **selbst kocht**, ernährt sich in der Regel **gesünder**.
- Kinder, die gesund und ausgewogen essen, sind **weniger anfällig** für Krankheiten.
- Wer Bescheid weiß über Ursprung und Verarbeitung von Lebensmitteln, kann sich **selbstbestimmt** ernähren.



Selbst kochen steigert Lebensqualität



- Wer **selbst kocht**, lebt **genussvoller**.
- Kochen fördert die **Gesundheitskompetenz**.
- Kochen schult wichtige **Alltagskompetenzen**.
- Selbst zu kochen ist **nachhaltig**.

Ich kann kochen!

Was erfahren die Kinder dabei?



Die Kinder...



- ... lernen eine Vielfalt an frischen **Lebensmitteln** und deren **Verarbeitung** kennen.
- ...erlernen **Kochtechniken** und die Umsetzung von **Rezepten**.
- ... lernen **ausgewogene Mahlzeiten** zuzubereiten.
- ... bekommen die Rezepte zum **Nachkochen** mit nach Hause.

Die Kinder...



- ...übernehmen beim Kochen **Aufgaben** und **Verantwortung**.
- ...essen gemeinsam und räumen zusammen auf. **Esskultur** gehört dazu!

Die pädagogischen Fach- und Lehrkräfte...



- ...werden von der Sarah Wiener Stiftung zu **Genussbotschafter:innen** fortgebildet.
- ...**setzen** als Genussbotschafter:innen die Koch-Aktivitäten in ihren Einrichtungen **individuell um**.
- ...sind **Ansprechpartner:innen** für Eltern und Kinder.

Eltern können unterstützen, indem sie:



... neuen
Lebensmitteln und
Speisen gegenüber
offen sind.

...sich mit ihren Kindern
über Lebensmittel
unterhalten.

... mit ihren
Kindern Rezepte
nachkochen.

Mehr Ideen unter
familienkueche.de

Ich kann kochen!

Wer und was steckt dahinter?



Sarah Wiener Stiftung und BARMER



„Wir machen Ernährung für Kinder zum Erlebnis: In unseren kostenfreien Bildungsprogrammen und -angeboten schaffen wir Erlebnisräume für alle Sinne. Bei uns lernen Kita- und Grundschul Kinder essen, kochen und genießen. Und sich so zu ernähren, dass es für sie und unsere Umwelt gut ist.

Dafür machen wir Erzieher:innen, Lehrer:innen und Eltern fit für das Kochen mit Kindern und das Entdecken von Lebensmitteln.“

BARMER

Die BARMER fördert auf Grundlage des § 20a SGB V im Rahmen ihres gesetzlichen Auftrags nachhaltige gesundheitsförderliche Programme und Projekte für Kitas und Schulen, die einer verhaltens- und verhältnispräventiven Zielsetzung dienen.



Ich kann kochen! ist die
**größte bundesweite
Initiative** für praktische
Ernährungsbildung an
Kitas und Grundschulen.

Sarah Wiener Stiftung



www.sarah-wiener-stiftung.de

www.ichkannkochen.de

www.familienkueche.de

 [Facebook Ich kann kochen!](https://www.facebook.com/ichkannkochen!)

 [YouTube Sarah Wiener Stiftung](https://www.youtube.com/SarahWienerStiftung)

 [Instagram Ich kann kochen!](https://www.instagram.com/ichkannkochen!)

 sarah-wiener-stiftung.de/newsletter

Kontakt

Sarah Wiener Stiftung, Wrangelstraße 31, 10997 Berlin
030 166370-100, ichkannkochen@sw-stiftung.de



Bildnachweise:

Alle Fotos, Illustrationen und Abbildungen stammen von der Sarah Wiener Stiftung

bis auf folgende Ausnahmen:

Titelbild: Thomas Panzau

S. 3,4,5,7,8,9,13 Sarah Wiener Stiftung | photothek