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 Grundschulkinder 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.“

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 verhältnis-präventiven 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!

YouTube Sarah Wiener Stiftung

Instagram Ich kann kochen!

sarah-wiener-stiftung.de/newsletter

Kontakt

Sarah Wiener Stiftung, Chausseestr. 8, 10115 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