



Ich kann kochen!

Praktische Ernährungsbildung für Kinder –
eine Initiative von Sarah Wiener Stiftung und
BARMER

Herzlich
willkommen!

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



BARMER



BARMER und Sarah Wiener Stiftung – Die Organisationen hinter der Initiative

Unsere Initiative

Ich kann kochen!



Die Sarah Wiener Stiftung möchte möglichst viele Menschen befähigen, aus Kindern gesunde EsserInnen, kreative KöchInnen und selbstbewusste VerbraucherInnen zu machen.

BARMER

Die BARMER möchte Kindern die Chance geben, gut ins Leben zu starten und gesund aufzuwachsen.

**Grundlage unserer Zusammenarbeit:
Das Präventionsgesetz § 20 a SGB V**



Ich kann kochen! – Initiative für praktische Ernährungsbildung

PädagogInnen werden zu GenussbotschafterInnen – kostenfrei und zeitlich flexibel



GenussbotschafterInnen ...

... wecken das Interesse und die **Freude der Kinder** an einer ausgewogenen Ernährung.

... agieren bewusst als **Rollenvorbild** für ein gesundes Essverhalten.

... haben eine positive und **wertschätzende Haltung** gegenüber frischen Lebensmitteln.

gesundheitsförderlich

genussvoll

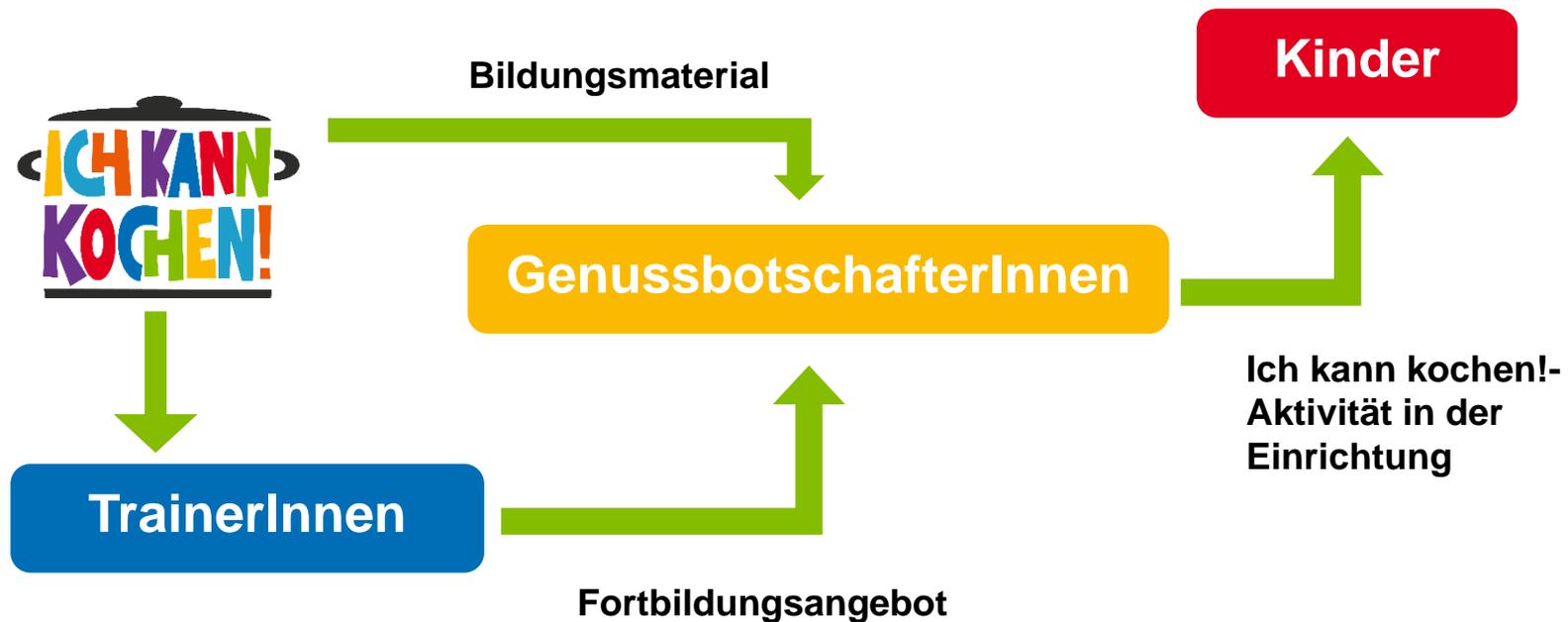
selbstbestimmt

alltagsnah

GenussbotschafterInnen geben Impulse zur praktischen Ernährungsbildung und wirken positiv in ihre Einrichtungen



Die Wirkungslogik von Ich kann kochen!



Das Ich kann kochen!-Fortbildungsangebot für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene!



Zielgruppe: Pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas, Grundschulen und Horten

Inhalte: Grundlagen der praktischen Ernährungsbildung, Entwicklung des kindlichen Ernährungs- und Essverhaltens, einfache Umsetzungsmöglichkeiten für die Einrichtung, gemeinsames Kochen und Genießen

Zielgruppe: fortgebildete GenussbotschafterInnen, 3-4 Monate nach Einstiegsfortbildung

Inhalte: Anleitung zur Arbeit mit dem Ich kann kochen!-Praxisplaner, Vertiefung Küchenpraxis, Austausch über die Umsetzung im päd. Alltag, praktische Ideen und wandelbare Basisrezepte

Teilnahme: Fortbildungen vor Ort oder online



Praktische Ernährungsbildung digital – Ich kann kochen! jetzt auch online



Seit 2020 wird das Fortbildungsangebot von Ich kann kochen! als digitales Webinar angeboten



Start-Webinar



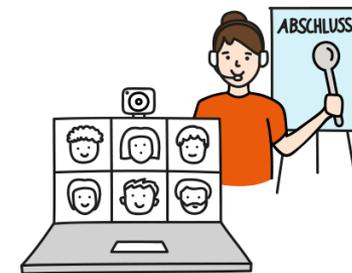
- Als Videokonferenz, angeleitet von unseren erfahrenen TrainerInnen
- Direkter Austausch mit anderen Fortbildungsteilnehmenden möglich

Begleitete Selbstlernphase



- Vier interaktive Lernmodule
- Küchenpraxis am eigenen Herd
- Unterstützung jederzeit per E-Mail
- Online-Sprechstunde

Abschluss-Webinar



- Als Videokonferenz, angeleitet von unseren erfahrenen TrainerInnen
- Direkter Austausch mit anderen Fortbildungsteilnehmenden möglich

Das Online-Portal für GenussbotschafterInnen: Bildungsmaterialien und Selbstlernangebote



Das Ich kann kochen!-Online-Portal www.ichkannkochen.de

- Praxisanregungen für den einfachen Einstieg
- Ein ausgearbeiteter Einsteigerkochkurs für ein pädagogisches Koch-Angebot über 10 Wochen
- Rezepte mit pädagogischen Tipps zur Umsetzung
- Tipps zum Kochen mit wenig Zeit oder ohne Küche
- Selbstlernmodule und Webinare zu ausgewählten Themen



Die Lebensmittelförderung der BARMER: Los geht's!



BARMER

- Bis zu **500€ Starthilfe** pro Einrichtung
- Einsatz nur für **Lebensmittel**
- Förderung für **Schulen** und **Kitas**
- Informationen und Anträge finden Sie im Online-Portal auf **www.ichkannkochen.de**

Qualität und Wirkung: Ich kann kochen! wurde über einen Zeitraum von 3 Jahren extern evaluiert



Friedrich-Schiller-Universität Jena
Perspektive der Lehr-Lern-Forschung

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd
ernährungswissenschaftliche & gesundheitspsychologische Aspekte

Fortbildungen und Trainerinnen, Bildungsmaterial, GenussbotschafterInnen und ihre Einrichtungen



Ergebnisse und Bericht unter www.ichkannkochen.de/wirkung



Ich kann kochen!
Nachhaltigkeit in der Küche!

Sarah Wiener Stiftung | photothek

Ich kann kochen! berücksichtigt die BNE Gestaltungskompetenzen und Prinzipien



Kompetenzen & Prinzipien	Ich kann kochen!
Beteiligung und Teilhabe	Praktische Ernährungsbildung gemeinsam mit den Kindern an Kochtopf und Schneidbrett
Handeln	Kinder werden befähigt selbst ins Handeln zu kommen
Gemeinschaft	Kochen und Essen lernen ist ein gemeinschaftlicher Prozess
Alltagsbezug und Zugänglichkeit	Kochen und Essen ist Teil unserer aller Alltag
Gefühle	Sinneswahrnehmung von Lebensmitteln
Vielfalt an Perspektiven	Ich kann kochen! Praxisplaner
Zusammenhänge im Fokus	Ich kann kochen! lässt Raum für die Vermittlung verschiedener Themen rund um den Kochtopf
Orientierung an Vision	Aus Kindern werden aufgeklärte KonsumentInnen

Sie haben Appetit bekommen?



Fortbildungstermine und weiterführende Informationen gibt es unter www.ichkannkochen.de

Sie haben Fragen zur Initiative?
Sie erreichen Marcel Oschmann telefonisch unter [030 707180-236](tel:030707180236) oder per E-Mail an m.oschmann@sw-stiftung.de.



**ICH KANN
KUCHEN!**

**Vielen Dank für den
Austausch!**

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



BARMER