

# Ernährungsbildung mit allen Sinnen



Praktische Ernährungsbildung für Kinder.  
Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung  
und der BARMER.

„Selbst frisch kochen zu können macht viel Spaß und ist eine wichtige Alltagskompetenz. Durch einen genussvollen Umgang mit Essen lernen Kinder ihrem eigenen Körper und Geschmack zu vertrauen.“

Sarah Wiener, Stiftungsgründerin und Köchin

# Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER. Gemeinsam qualifizieren wir pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen.

Warum wir das tun? Wir wollen Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung begeistern, praxisnah und alltagstauglich. Kochen macht Spaß – und Sinn! Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht das Zubereiten von Lebensmitteln zum Erlebnis. Das gemeinsame Kochen vermittelt Ernährungswissen und fördert wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Unser Vorhaben ist ambitioniert: Ich kann kochen! will in den kommenden Jahren mehr als eine Million Mädchen und Jungen im Kita- und Grundschulalter erreichen. Seien Sie dabei! [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

## Wie Ich kann kochen! funktioniert

**Bei uns werden PädagogInnen zu GenussbotschafterInnen!**

- In eintägigen Fortbildungen qualifizieren wir PädagogInnen dafür, Kindern Spaß am Umgang mit frischen Lebensmitteln zu vermitteln.
- Zentrale Inhalte der Fortbildung sind: Grundlagen für das Kochen mit Kindern, ausgewogene Ernährung, Küchenpraxis. Die Fortbildungsinhalte orientieren sich an den Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer.
- Alle TeilnehmerInnen erhalten über unser Online-Portal Zugang zu unseren Bildungsmaterialien. Dort sind u.a. Hintergrundinformationen zu aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, Rezepte in saisonalen Varianten und Tipps für die pädagogische Praxis abrufbar.
- Im Anschluss sind die PädagogInnen als unsere GenussbotschafterInnen befähigt, eigenständig in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse anzubieten, integriert in Kita-Alltag, Unterricht, als Projektwoche oder als AG.
- Die Fortbildungen und alle Bildungsmaterialien sind kostenfrei.
- Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Kitas und Schulen bei der BARMER eine einmalige finanzielle Unterstützung für Lebensmittel in Höhe von bis zu 500 € beantragen.

# Ran an die Töpfe: Machen Sie mit!

## Sie sind ErzieherIn, LehrerIn oder SozialpädagogIn und arbeiten täglich mit Kindern?

- Werden Sie aktiv: Melden Sie sich online für eine unserer kostenfreien Fortbildungen an und werden Sie Teil des deutschlandweiten Genussbotschafter-Netzwerkes.
- Erzählen Sie Ihren KollegInnen von unserem Angebot. Je mehr wir werden, desto besser! Gerne organisieren wir zusätzliche Fortbildungen für Sie – natürlich kostenfrei.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden: Abonnieren Sie den Newsletter der Sarah Wiener Stiftung und folgen Sie uns auf Facebook!

## Sie sind Träger von Bildungseinrichtungen?

- Kommen Sie in unser Netzwerk! Wir helfen Ihnen gerne, die Fachkräfte in Ihren Einrichtungen über unsere Initiative zu informieren.
- Auf Wunsch bieten wir gesonderte Fortbildungen in Ihren Einrichtungen an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



**Fortbildungstermine und Anmeldung auf  
[www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)**

# Gemeinsam engagiert für gesunde Kinder

## Die Sarah Wiener Stiftung

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin und Köchin Sarah Wiener möchte Kinder zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten machen. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo unsere Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die Stiftung bildet pädagogische Fach- und Lehrkräfte fort, initiiert Fahrten zu Bauernhöfen, organisiert Workshops und publiziert.

[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)

## Die BARMER

„Gesundheit fördern“ heißt für uns: nach vorne denken und neue Wege aufzeigen, wie wir gesund leben können. Wir haben den Anspruch, unseren Versicherten die bestmögliche Versorgung zu bieten. Dazu gehört, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Deshalb unterstützen wir Aktivitäten und Initiativen, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. Außerdem fördern wir Gesundheitskompetenz und sind Partner in einem wachsenden Gesundheitsmarkt.

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



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

**Hier finden Sie weitere Informationen:**



Sarah Wiener Stiftung  
Wöhlerstraße 12-13, 10115 Berlin  
Tel: +49 (0)30 70 71 80 260  
Email: [mitmachen@sw-stiftung.de](mailto:mitmachen@sw-stiftung.de)  
[www.facebook.com/SarahWienerStiftung](http://www.facebook.com/SarahWienerStiftung)