



Ich kann kochen! – Unser kostenfreies Angebot für Kitas und Kita-Träger

Kindertageseinrichtungen stehen gemeinsam mit Eltern vor der großen Aufgabe, Kindern ein gesundes Aufwachsen in einem gesundheitsförderlichen Umfeld zu ermöglichen. Mit unserer Initiative für praktische Ernährungsbildung Ich kann kochen! können wir Sie dabei unterstützen. Ob es die tägliche Zwischenmahlzeit ist oder ein gemeinsames Plätzchen backen – Ernährungsbildung findet in Kitas ohnehin immer statt. Werden Alltagssituationen wie diese bewusst gestaltet, können Kinder ganz ungezwungen ihren Weg zu einem gesunden Essverhalten finden. Wie das gelingt, zeigen wir Ihnen – in Theorie und Praxis.

DIE FORTBILDUNG: Wir machen ErzieherInnen zu GenussbotschafterInnen

Kindgerechte Rezepte, Grundlagen zum Essverhalten von Kindern, praktische Tipps zum gemeinsamen Kochen und vieles mehr: In der eintägigen Fortbildung erfahren ErzieherInnen und andere Fachkräfte aus Kitas alles, was sie wissen müssen, um gemeinsam mit Kindern auf Geschmacksreise zu gehen. Die Praxis kommt dabei nicht zu kurz: Alle TeilnehmerInnen verkosten verschiedene Lebensmittel, kochen und essen gemeinsam. Sie erfahren also praktisch, wie sie Kindern vermitteln können, wie viel Spaß der genussvolle Umgang mit Essen macht und wie die Heranwachsenden lernen, ihrem eigenen Körper und Geschmack zu vertrauen.

Unser kostenfreies Fortbildungsangebot gibt es bundesweit. Mit Trägern von Bildungseinrichtungen (z.B. freie und öffentliche Kitaträger) oder Jugendämtern vereinbaren wir gerne auch Fortbildungen direkt vor Ort.

DIE BILDUNGSMATERIALIEN: Die perfekte Zutat jederzeit griffbereit

In unseren Online-Materialien gibt es für alle FortbildungsteilnehmerInnen viel Wissenswertes über Lebensmittel, saisonale Rezepte und Tipps für das pädagogische Kochen mit Kindern – interaktiv aufbereitet, stets aktuell und mit großem Praxisbezug. Ob mit oder ohne Küche, viel oder wenig Zeit: Unsere Materialien können je nach den Gegebenheiten vor Ort flexibel eingesetzt werden und richten sich an Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren.

STARTHILFE: Bis zu 500 Euro für Lebensmittel

Alle FortbildungsteilnehmerInnen können für ihre Einrichtung bei der BARMER bis zu 500 € für Lebensmittel beantragen. So können direkt eigene Ich kann kochen!-Projekte gestartet werden.

Mehr Informationen zur Initiative finden Sie auf: www.ichkannkochen.de



Lebensmittelförderung: 500 Euro für Ihre Einrichtung

Wissen im Kopf, Bildungsmaterialien zur Hand – und nun? Eigene Ich kann kochen!-Projekte starten!

Um Sie bei der Umsetzung von Ich kann kochen! auch finanziell zu unterstützen, bietet Ihnen die BARMER eine Anschubförderung für Lebensmittel. Ob Kochkurs, Koch-AG oder Projektwoche: Die finanzielle Starthilfe soll Ihnen den Aufbau eines eigenen, nachhaltigen Angebots in Ihrer Einrichtung erleichtern.

Schulen und Kitas können einmalig bis zu 500 € pro Einrichtung beantragen. Tagesmütter und Tagesväter in der Kindertagespflege können 25 € pro Kind (maximal 125 € für fünf Kinder) beantragen. Die Mittel sind ausschließlich für den Einkauf von Lebensmitteln für die Umsetzung von Ich kann kochen!-Angeboten bestimmt. Sachmittel wie Küchenausstattung sind nicht förderfähig.

Wie stelle ich den Förderantrag?

Es gibt zwei Förderanträge, einen für Schulen und einen für Kitas. Für Horte stellt die zugehörige Schule den entsprechenden Antrag. Alle Informationen zum Ausfüllen finden Sie direkt in den Anträgen. Sie finden die Anträge im Online-Portal für GenussbotschafterInnen auf www.ichkannkochen.de oder auf der Webseite der BARMER.



Fragen zu den Anträgen können
Kitas und Schulen hier stellen:
gesundekita-gutekita@barmer.de
gesundeschule-guteschule@barmer.de



Wer steckt hinter Ich kann kochen!?

Initiatoren von Ich kann kochen! sind die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

Es ist die bundesweit größte Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist Projektpartner von IN FORM, dem Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

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

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

(Genuss-)Botschaften, die wir Ihnen mitgeben wollen



Essen bedeutet auch Genuss. Es soll Spaß machen und schmecken.

Wir wollen Kindern ein gesundes Essverhalten vermitteln, aber: Gesundheit ist für Kinder kein Argument. Viele Kinder verknüpfen mit dem Wort „gesund“ Bevormundung und oft auch die Erfahrung „schmeckt sowieso nicht“. Dabei kann auch Spinat einfach nur lecker sein. Lassen Sie sich daher lieber von Motiven wie Spaß, Genuss, Anerkennung und Selbstwirksamkeit leiten.

Lebensmittel sind wertvoll. Betrachten Sie den Weg vom Acker bis auf den Teller.

Ernährungsbildung, bei der es nur um „gesund“ oder „ungesund“ geht, greift unserer Ansicht nach zu kurz. Lebensmittel sind ein wertvolles Gut. Das lernen Kinder am besten, indem sie die gesamte Wertschöpfungskette unserer Lebensmittel kennenlernen. Je praxisorientierter Sie als GenussbotschafterIn dabei handeln, desto besser – etwa, indem Sie gemeinsam mit den Kindern einkaufen, ein Beet anlegen, kochen oder einen Bauernhof besuchen.

Gemeinsam essen bei einer guten Atmosphäre – Esskultur ist wichtig.

Das gemeinsame Essen an einem schön gedeckten Tisch ist immer Bestandteil des pädagogischen Kochens. Hier geht es nicht (nur) ums Sattwerden, sondern darum, gutes Essen als etwas Positives zu erfahren und Geschmackserfahrungen zu sammeln. Kinder erleben so gemeinsame Esskultur und lernen nicht zuletzt, das selbst zubereitete Essen und den Aufwand dahinter wertzuschätzen.

Fazit: Gemeinsam mit Ihnen möchten wir erreichen, dass Kinder zu selbstbestimmten, (verantwortungs-)bewussten Essern heranwachsen. Das erreichen Sie weniger über eine Einteilung der Lebensmittel in „gesund“ und „ungesund“ oder durch eine Bevormundung der Kinder. Bieten Sie lieber eine Vielfalt an frischen Lebensmitteln an und lassen Sie die Kinder möglichst viel selbst entscheiden und mitmachen.

Als GenussbotschafterIn sind Sie ein Vorbild, ohne sich dabei verstellen zu müssen.

Wie und was auch immer Sie essen, die Kinder werden sich vieles abgucken. Denn als vertraute Bezugsperson sind Sie ein Vorbild. Reden Sie also übers Essen – sagen Sie, was Ihnen schmeckt und warum. Können oder mögen Sie etwas nicht essen, sagen Sie auch das ehrlich und erklären es. Denn Kinder durchschauen sehr schnell, wenn ihnen etwas vorgemacht wird.

Kinder haben Mitspracherechte und handeln selbstbestimmt.

Kinder sollten immer selbst entscheiden, ob sie neue Speisen probieren wollen oder nicht. Sie sollten am Esstisch auch nicht bevormundet werden, denn Zwänge führen in aller Regel zu Verweigerung. Können die Kinder mitentscheiden, was oder wie gekocht wird, und helfen sie beim Kochen mit, erhöht das bei vielen die Bereitschaft, das fertige Essen später auch zu probieren.

Kochen mit frischen Lebensmitteln fördert die Selbstwirksamkeit.

Wenn die Kinder mit frischen, ursprünglichen Lebensmitteln kochen, begreifen sie diese im wahrsten Sinne des Wortes. Sie lernen die Lebensmittel selbst, ihre Herkunft und Verarbeitung kennen. Daneben machen sie eine weitere wichtige Erfahrung: die der Selbstwirksamkeit. Die Kinder erfahren, dass sie in der Lage sind, aus frischen Lebensmitteln selbst etwas Leckeres herzustellen.

Butter schütteln



Mit Lebensmitteln spielt man nicht. Oder doch? Beim Butterschütteln lernen Kinder spielend, dass Butter aus Sahne hergestellt wird und natürliches Milchfett ist. Frisch geschüttelt aufs Brot geschmiert, ist die Butter ein ganz besonderer Genuss.

Kurzes
zum
Einstieg

! enthält Milch/Laktose (Sahne)

Zutaten | 12 Kinder

- 400 ml frische Sahne, mind. 30 % Fett
- Vollkornbrot, Sorten mit fein vermahlenem Mehl passen besonders gut
- mind. 12 Scheiben Brot

Küchenwerkzeug

- 3 fest verschließbare Gläser, z.B. Marmeladengläser
- kleine Schüssel
- Brettchen
- Brotmesser
- Buttermesser
- Teelöffel

Beispielrezept „Kräuterbutter“

- frisch geschüttelte Butter
- frische Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon
- Salz

Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken. Frisch geschüttelte Butter und Kräuter mit einer Gabel vermengen, mit Salz abschmecken und kurz kaltstellen.

Variationen

Butter schmeckt pur, kann aber auch mit verschiedenen Lebensmitteln aufgepeppt werden: mit Salz, frischen Kräutern oder Gewürzen, Knoblauch oder süß mit Holunderblüten oder Zitruschalen. Erlaubt ist, was schmeckt.

Butter schütteln



1 Die Sahne im Becher oder in der Flasche kurz aufschütteln. Die Gläser zu maximal zwei Dritteln befüllen, fest verschließen und schütteln.

2 Nach einigen Minuten flockt die Sahne aus. Noch immer heiß es weiter schütteln.

3 Die Sahne ist dann zu Butter geworden, wenn sich ein gelber Klumpen gebildet hat, der in Buttermilch schwimmt. Die Butter kann nun auf einer Scheibe Brot verkostet werden.

Manchmal setzt sich bei Sahne im Deckel etwas Fett ab. Schütten Sie das Fett nicht weg, daraus entsteht die Butter.

Es muss weder sehr schnell, noch besonders kräftig geschüttelt werden, dafür konstant. Die Kinder können sich reihum abwechseln.

Probieren Sie auch die Buttermilch gemeinsam mit den Kindern. Dazu kann sich jeder mit eigenem Teelöffel etwas Buttermilch nehmen.



Tipps & Tricks

Wer die Butter besonders streichzart mag, verwendet sie direkt. Fest wird sie erst im Kühlschrank.

Ein gemeinsamer Butterschüttel-Song oder Tanz verkürzt die Wartezeit und animiert zum Schütteln ohne Unterbrechung.

Das passiert beim Schütteln

Sahne besteht aus kleinen Fettkügelchen, die in Wasser schwimmen. Durchs Schütteln brechen deren Hüllen auf. Die Kügelchen vereinigen sich erst zu einer cremigen Masse, dann zu einem nahezu wasserfreien Klumpen aus Milchfett – der Butter.