



**Ich kann kochen! –**

**Mit allen Sinnen die Vielfalt frischer Lebensmittel entdecken**

Bildquelle © Lukas Barth

**24. Juni 2024**

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



**BARMER**

28. Juni 2024

# Wer sind wir?



**Julia Kasten**

Ich kann kochen! Trainerin  
Sarah Wiener Stiftung



**Marcel Oschmann**

Sarah Wiener Stiftung  
Referent Kooperationen und  
Netzwerke

Bildquelle © Sarah Wiener Stiftung

# Sarah Wiener Stiftung und BARMER – die Initiatorinnen von Ich kann kochen!



Die **Sarah Wiener Stiftung** und die **BARMER** haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern in Kitas und Grundschulen frühestmöglich für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern.

Mit **Ich kann kochen!** setzen sich BARMER und Sarah Wiener Stiftung seit 2015 für vielseitige und gesunde Ernährung in Kitas und Grundschulen ein.

Im Rahmen des **Präventionsgesetzes § 20 a SGB V** fördert Ich kann kochen! die Gesundheit von Kindern in den Lebenswelten Kita und Grundschule.



# BARMER



Welche Erfahrungen  
haben Sie bereits im  
Kochen mit Kindern auf  
einer Skala 1-10?



Was habt ihr gar  
nicht gemocht?

Welches  
Lieblingsessen hattet  
ihr in eurer Kindheit?

# Was haben wir uns vorgenommen?



- Wie Kinder Essen lernen und praktische Ernährungsbildung in der Kita
- Zubereitung eines Honig-Senf-Dips plus Verkostung mit Brot und Gemüse
- Ich kann kochen!-Unterstützungsangebote

**Zeit für  
Rückfragen ist  
eingepplant!**



**Essen will gelernt sein –**

**wie Kinder essen lernen**



Wie lernen Kinder  
essen?

- Gute Atmosphäre
- Wiederholung
- Vorleben
- Freude
- Erleben mit allen Sinnen

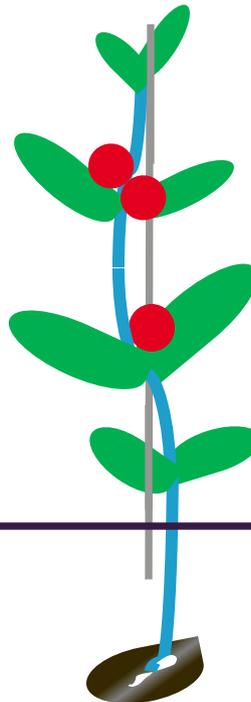


- Schutz- und  
Sicherheitsprogramme

---

- Kultur

- Gene
- Erste Prägungen





# Praktische Ernährungsbildung für Kinder



ftung | photothek

# Drei Säulen der praktischen Ernährungsbildung



## Lebensmittel

- Was wächst?
- Wann?
- Wo?



## Kochen

- Hygiene
- Organisation
- Handwerk
- Aufräumen
- Spülen



## Esskultur

- Tisch decken
- Tischrituale
- Gemeinsam essen und genießen
- Wertschätzen

Bildquelle © Sarah Wiener Stiftung | photothek



## Lebensmittel

- Auswahl eines Lebensmittels
- Herkunft und Merkmale des Lebensmittels



## Kochen

- Auswahl eines Rezepts (Alter, Anzahl und Kenntnisse der Kinder, Rahmenbedingungen)



## Esskultur

- Auswahl Tischdekoration/ Präsentation
- Auswahl des Rahmens für gemeinsames essen und genießen

Bildquelle © Sarah Wiener Stiftung | photothek

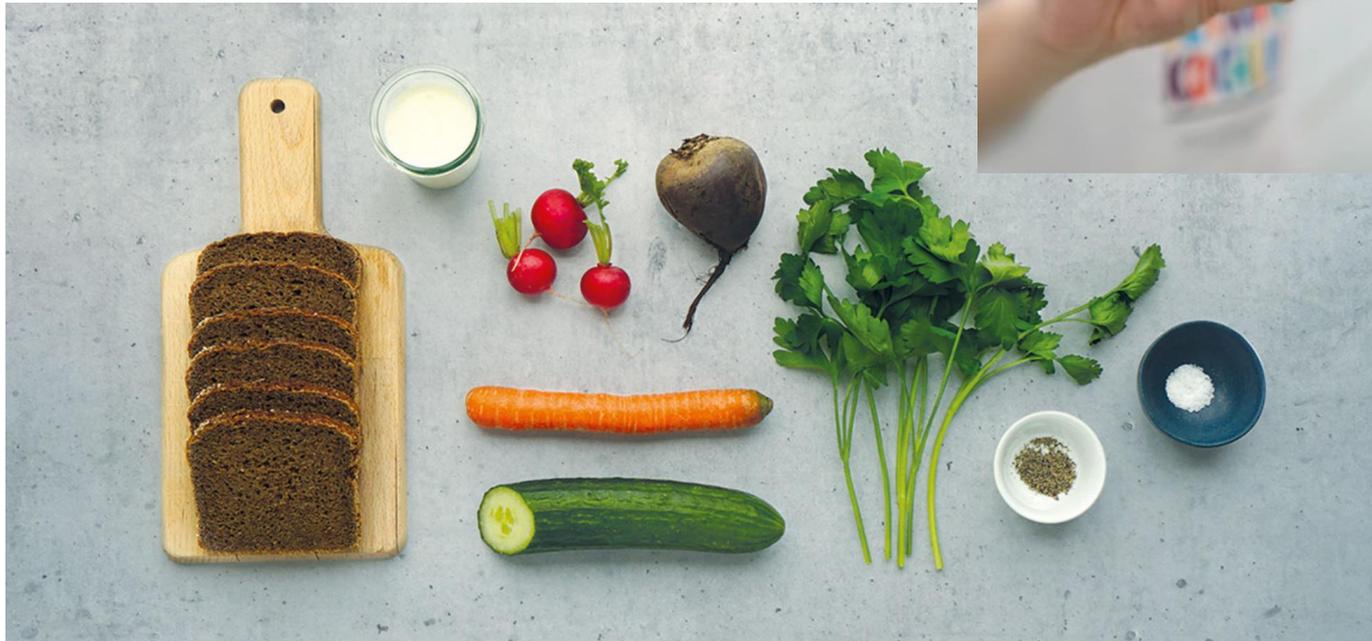


**Zubereitung**

**Honig-Senf-Dip mit Verkostung**



# Honig-Senf-Dip mit Brot und Gemüse



Bildquelle © Sarah Wiener Stiftung



**Ich kann kochen! –**

**Unsere Unterstützungsangebote**



Wir möchten das Essen und Kochen Lernen wieder in den Kita- und Schulalltag holen und Mahlzeiten als vielseitige Bildungsmomente nutzen.



- **Wissen, Fertigkeiten und Einstellung zu ausgewogener Ernährung**
- **Kinder lernen essen**
- **Ernährungsbildung von Anfang an**
- **Mahlzeiten als praktische Bildungsmomente**

**Durch das Kochen in Kita und Schule lernen Kinder, sich frisch und vielseitig zu ernähren, in der Küche selbstbewusst zu agieren und Essen mit Genuss zu verbinden.**

**Überblick:** Kostenfreie Angebote, die in der Umsetzung praktischer Ernährungsbildung und der Mahlzeitengestaltung unterstützen



# Für päd. Fach- und Hauswirtschaftskräfte: die Ich kann kochen!-Fortbildungen



## Einstiegsfortbildung

- Grundlagen **praktischer Ernährungsbildung**
- Entwicklung des **Ernährungs- und Essverhaltens** von Kindern
- **Sinnesübungen** als Einstiegsmöglichkeit
- **Küchenpraxis**: Arbeitstechniken, Zeitplanung, Rezeptauswahl, Hygiene
- **Rolle und Haltung**



## Aufbaufortbildung

- **Erfahrungsaustausch** zu Umsetzung, Hürden und Gelingensfaktoren
- Wissenswertes rund um **Einkauf, Lagerung, Zubereitung**
- Küchenpraxis: **Basisrezepte** und ihre vielfältigen Möglichkeiten
- Hilfestellungen zu **Planung und Kommunikation** pädagogischer Kochangebote durch **Praxisplaner und Familienküche**

# Ablauf der Ich kann kochen!-Fortbildung – praktisch und genussvoll



## Start- Workshop

vor Ort, 4 Std.

- Überblick Fortbildung
- Einführung Selbstlernphase

## Digitale Selbstlernphase

online, ca. 4 Std.

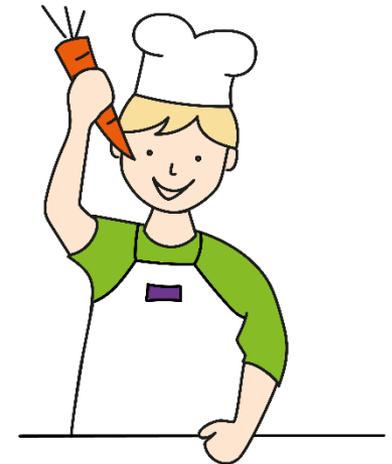
- Lernmodule mit praktischen Aufgaben in der eigenen Küche

## Abschluss- Webinar

online, 90 Min.

- Reflexion der Selbstlernphase
- Ausblick bzw. Einführung in die Praxisphase

## Genussbot- schafter:in



Innerhalb von 1 Woche in 8-10 Stunden zur Genussbotschafter:in

Die Fortbildungen sind auch als reine online Formate umsetzbar. Der Startworkshop wird dann durch ein 90-minütiges Startwebinar ersetzt.

# Für das ganze Kita-Team: die Ich kann kochen!-Teamfortbildung



- **Alle Beteiligten sind einbezogen:** Pädagogische Fachkräfte, Leitungen, Köchinnen und Köche, Fachkräfte für Hauswirtschaft und Küche -alle, die an der Essbegleitung und Ernährungsbildung der Kinder beteiligt sind, nehmen zusammen an der **Fortbildung teil.**
- **Gemeinsame Wissensbasis:** Alle im Team haben das gleiche Grundverständnis von Ernährungsbildung und entwickeln gemeinsam Ideen zur Umsetzung
- **Individuelle Lösungen und konkrete Ideen:** Die Situation in der eigenen Einrichtung wird betrachtet und individuelle Lösungsansätze entwickelt.
- **Teamgefühl:** Der Team-Tag fördert die Motivation, die Mahlzeitsituationen weiterzuentwickeln und praktische Ernährungsbildung umzusetzen.



Bildquelle © Sarah Wiener Stiftung

# Voraussetzungen für die Ich kann kochen!- Team-Fortbildung



- **Ort:** Es gibt einen passenden Raum für das gesamte Team sowie Zugang zu einer Küche mit Kühlschrank und Waschbecken.
- **Gruppengröße:** Das Team umfasst 15 bis 30 Personen.
- **Dauer:** Die Kita nimmt sich einen ganzen Tag/8 Stunden Zeit – z. Bsp. durch einen Schließtag.
- **Lebensmittel und Ausstattung** können durch die Kita bereitgestellt werden. Checklisten schicken wir zu.
- **Die Fortbildung eignet sich auch für Kitas, in denen nicht selbst gekocht wird!!!**

Die Fortbildung ist kostenfrei und wird bundesweit angeboten. Praxisnahe Bildungsmaterialien, Rezepte und Selbstlernmodule ergänzen die Fortbildung und unterstützen die Umsetzung nach der Fortbildung genauso wie eine Lebensmittelförderung von bis zu 500 Euro.

# Für Genussbortschafter:innen: Das Online-Portal mit Bildungsmaterialien



### Knusperkartoffeln mit Ketchup

Einmal Pommes mit Ketchup? Gerat hier als knusprige Variante aus frischen Kartoffeln mit Polenta und selbstgemachtem Ketchup. Das passt ideal zu den Gemüse-Stratzen und zum Ajran dieses Moduls.

**Modul 3.0**  
geeignet für

**Zutaten | 12 Kinder**

- 2 kg große Kartoffeln (Vollkornbrot/vermeintend festkornend)
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Polenta (Maispulver)
- 3 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel (schale wie Äpfel)
- ca. 4 EL Ölweizen (Spülöl) bedeckt
- ca. 350 g Tomatenmark
- 20 zwei Prisen Salz, Zimt und Curry
- 2 TL Honig

**Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene**

- 1 kg große Kartoffeln (Vollkornbrot/vermeintend festkornend)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Polenta (Maispulver)
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 1 kleine Äpfel
- ca. 2 EL Wasser (Spülöl) bedeckt
- ca. 75 g Tomatenmark
- je eine Prise Salz, Zimt und Curry
- 1 TL Honig

**Milchmischmasse**

- 2 große Schüsseln
- Sparschäler (D-Form)
- Küchenmesser
- Milchpulver
- 2 Backblätter mit Backpapier
- Schneewagen
- kleiner Topf mit Deckel
- Salz schmecken
- Kücheltisch

Publiche Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: Sarah Wiener Stiftung BARMER

## Rezepte

### Kita Sinnesübung Brot

Das wird gebraucht | 12 Kinder

- 2 Brötchen
- Schneidmesser
- Messer
- 3 kleine Teller

Ein Teller benötigt Zeit, daher eine Brotkruste für alle erkunden, als zwei Sorten in Hecht.

Das kann vorbereitet werden | ca. 10 Minuten

Ein Brot in Stücke schneiden und auf einem Schneidbrett anrichten. Jedes Brötchen sollte aus Krume (die weichere innere Teil) und Kruste (die härtere äußere Teil) bestehen. Den zweiten Brötchen ganz lassen als Anschauungsmaterial, und um später gemeinsam mit den Kindern damit Geräusche zu erzeugen.

Ablauf | ca. 20 Minuten

**1. Sehen**

Das Gespräch zum Einstieg: Was ist das eigentlich? Welche Brotsorten kennt ihr? Welches Brot essst ihr gerne? Habt ihr eine Idee, warum Brot hergestellt wird?

**2. Riechen**

1. Welche Form und Farbe hat das Stück Brot? Ist es hart oder dunkel? Wie sieht es innen und außen aus? Gibt es einen Unterschied? Sind z. B. Körner in dem Brot?

**3. Tasten**

2. Kennst ihr den Geruch? Erkennt euch der Geruch an etwas? Riecht das Stück Brot anders? Ist es hart oder weich? Wie fühlt sich das Stück Brot an? Ist es hart oder weich? Wie fühlt sich die Kruste beim darüber Streichen an?

**4. Hören**

4. Klopft einmal gegen das ganze Brot. Wie klingt das? Macht es ein dumpfes Geräusch oder klingelt es hell? Jetzt klopft gegen das halbe Brot. Hört es sich anders an? Wie schmeckt das Brot? Schmeckt es eher sauer oder vielleicht doch eher süß? Kennt ihr den Geschmack?

**5. Schmecken**

Das Gespräch zum Abschluss: Was habt ihr herausgefunden? Was fandet ihr spannend? Was hat euch nicht so gefallen? Habt ihr Lust so etwas noch einmal zu machen?

Typ: Mit einer Waschlösung den abtrocknen Schritt markieren.

Publiche Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: Sarah Wiener Stiftung BARMER

## Praxistipps

### Alle an einem Tisch!

Elternarbeit in der praktischen Ernährungsbildung

Publiche Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: Sarah Wiener Stiftung BARMER

## Lernmodule

### Das passende Rezept

Wie wähle ich Rezepte fürs Kochen mit Kindern aus?

mit Checkliste der Kriterien

Publiche Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: Sarah Wiener Stiftung BARMER

# Für Eltern und Familien: Die Familienküche



TUN

**Ich will mit meinem Kind kochen.**

[Mehr →](#)



WISSEN

**Ich möchte mein Kind verstehen.**

[Mehr →](#)



ORGANISATION

**Ich brauche einen Plan.**

[Mehr →](#)



TIPPS

**Ich will weniger Stress im Alltag.**

[Mehr →](#)



IDEEN

**Ich suche Rezepte und Inspiration.**

[Mehr →](#)



ORGANISATION

**Ich will gesund und günstig kochen.**

[Mehr →](#)

**Kinder lernen essen, wie sie laufen lernen!**

Tipps, Tricks und leckere Rezepte für die Familienküche zu Hause helfen **Eltern** bei alltäglichen Herausforderungen und **Genussbotschafterinnen** in der Elternarbeit

# Für Kitas, Grundschulen und Horte: einmalige Lebensmittelförderung von bis zu 500 € pro Einrichtung



# BARMER



Wir freuen uns, dass Sie Ich kann kochen! in Ihrer Kita umsetzen und dazu eine finanzielle Förderung beantragen möchten. Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Die Initiative wird gemeinsam von der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung umgesetzt. Dabei qualifizieren wir pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür, mit Kindern in ihren Kitas zu kochen.

Die Anschubförderung soll den Genussbotschafterinnen und -botschaftern – also den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Ich kann kochen!-Fortbildungen – helfen, Ich kann kochen! nachhaltig in ihren Kitas zu etablieren. Die finanzielle Förderung der Lebensmittel soll den Aufbau eines eigenen Angebots und die gesundheitsförderliche Anpassung der Rahmenbedingungen in den Kitas erleichtern.

Pro Kita können einmalig bis zu 500 € beantragt werden. Die Mittel sind ausschließlich für den Einkauf von Lebensmitteln bestimmt, die für die Umsetzung von gesundheitsförderlichen Koch- und Ernährungs-Projekten im Rahmen von Ich kann kochen!-Projekten geeignet sind. Beispiele finden Sie auf der folgenden Seite. Andere Sachmittel wie z. B. Küchenausstattungen sind nicht förderfähig.

#### Bitte beachten Sie:

Da die Lebensmittelförderung Bestandteil der Initiative Ich kann kochen! ist, kann die Förderung nur gewährt werden, wenn die Person, die das Projekt in der Kita durchführt, zuvor eine Ich kann kochen!-Fortbildung besucht hat. Die Teilnahme an der Schulung ist durch eine Kopie des Zertifikats zur Genussbotschafterin/zum Genussbotschafter zu belegen. Da die BARMER mit der Lebensmittelförderung eine nachhaltige Implementierung von Ich kann kochen! erreichen möchte, können nur Projekte gefördert werden, die durch Genussbotschafter/-innen umgesetzt werden, die in den Einrichtungen angestellt sind.

#### Reichen Sie den Förderantrag bitte bei der BARMER ein:

• Per Post:  
BARMER Hauptverwaltung  
Stichwort: „Gesunde Kita – gute Kita“  
73520 Schwäbisch Gmünd

• Gerne auch per E-Mail an:  
[gesundekita-gutekita@barmar.de](mailto:gesundekita-gutekita@barmar.de)  
(Hinweis: Bitte denken Sie dabei an eine gesicherte Datenübermittlung!)

**Anschubförderung:** Genussbotschafter:innen erhalten nach der Teilnahme eine Lebensmittelförderung, um Ich kann kochen! nachhaltig in ihren Einrichtungen zu etablieren. Die einmalige finanzielle Förderung von Lebensmitteln soll den Start eines eigenen Angebots erleichtern.

**Umsetzung:** Förderantrag Ich kann kochen! auf der Website der BARMER oder im Online Portal herunterladen, ausfüllen und an die BARMER vor Ort senden

**Mitmachen können** alle Einrichtungen (Kitas, Horte und Grundschulen) mit Ich kann kochen!-Genussbotschafter:innen

*Die Initiative unterstützt in der strukturellen Weiterentwicklung der praktischen Ernährungsbildung in der Einrichtung. Die Fortbildungen konnten positive Haltungen zur praktischen Ernährungsbildung bei den Teilnehmenden verstärken; sie animierten, das Thema weiter ins Team zu tragen und unterstützten selbst erfahrene pädagogische Fachkräfte mit wertvollen praktischen Tipps wie „Tunnelgriff“, „Butter schütteln“ oder Verkostungen.*

*Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme ist Fachreferentin Gesundheitsfördernde Ernährung beim Amt für Soziale Arbeit der Stadt Wiesbaden, Abteilung Kindertagesstätte.*



Sie haben Fragen zur **Initiative Ich kann kochen?**

Sie erreichen **Marcel Oschmann** telefonisch unter Telefonnummer 030 16 63 70-107 oder per E-Mail an [m.oschmann@sw-stiftung.de](mailto:m.oschmann@sw-stiftung.de).

**Anmeldung zu einer Ich kann kochen! Fortbildung auf unserer Website: [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)**

---

## **Bildnachweis:**

Alle Fotos, Illustrationen und Abbildungen stammen von der Sarah Wiener Stiftung bis auf folgende Ausnahmen:  
Titelfolie, Folie 5: Lukas Barth, Folie 11, 12, 24, 25, 26, 35: Sarah Wiener Stiftung | photothek



**Vielen Dank  
für den Austausch**