

# Ernährungsbildung mit allen Sinnen



Die Ernährungsinitiative von  
Sarah Wiener Stiftung und BARMER

## Kontakt

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

E-Mail: [mitmachen@sw-stiftung.de](mailto:mitmachen@sw-stiftung.de)

Tel.: 030 166370-100

„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, Stiftungsründerin und Köchin

Die Ernährungsinitiative von:



**BARMER**

# Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

Mit ihrer bundesweiten Initiative Ich kann kochen! begeistern die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER Kinder für eine vielseitige Ernährung. Wir qualifizieren kostenfrei pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Kitas, Grundschulen und außerschulischen Lernorten, gemeinsam mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen. Und auch Eltern bekommen von uns praktische Unterstützung für das genussvolle Essen im Familienalltag. Denn Kochen macht Spaß – und Sinn! Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht das Zubereiten von Lebensmitteln für alle zum Erlebnis. Das gemeinsame Kochen vermittelt Ernährungswissen und fördert wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Kochen Sie mit!

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



## So funktioniert Ich kann kochen!

### Bei uns werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu Genussbotschafter:innen!

- Mit unseren Fortbildungen qualifizieren wir Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere pädagogische Fachkräfte, mit Kindern den Umgang mit frischen Lebensmitteln zu entdecken – voller Spaß und Genuss!
- Zentrale Inhalte: Grundlagen des Kochens mit Kindern, Wissenswertes zum Ernährungs- und Essverhalten von Kindern und der eigenen Rolle in der Essbegleitung, Nachhaltigkeit beim Einkaufen und Kochen, Anregungen für die Elternarbeit und Tipps für die Küchenpraxis.
- Unser Ziel: Als Genussbotschafter:innen gestalten Sie in Ihren Einrichtungen eigenständig Angebote zur praktischen Ernährungsbildung – integriert in Kita-Alltag, Unterricht, als Projektwoche oder AG.
- Nach der Fortbildung begleiten wir Sie kontinuierlich weiter: mit unserem pädagogischen Newsletter, Webinaren, digitalen Angeboten und weiteren Fortbildungen.
- Alle Teilnehmenden erhalten Zugang zu unserem Online-Portal mit Selbstlernangeboten und weiteren Bildungsmaterialien für die pädagogische Praxis, Hintergrundinformationen und Rezepten.
- Alle Fortbildungen und Bildungsmaterialien sind kostenfrei. Die Inhalte orientieren sich an den Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer.
- 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 Erzieher:in, Lehrer:in oder Sozialpädagog:in?

- Werden auch Sie aktiv: Melden Sie sich online für eine unserer kostenfreien Fortbildungen an und werden Sie Teil des deutschlandweiten Netzwerks. Rund 25.000 Genussbotschafter:innen sind bereits dabei!
- Erzählen Sie Ihren Kolleg:innen von unserem Angebot. Je mehr wir werden, desto besser! Informieren Sie gern Ihre Einrichtungsleitung oder Fachberatung.
- Gerne organisiert unser Team auch individuelle Termine exklusiv für Sie und weitere Einrichtungen Ihres Trägers an Terminen Ihrer Wahl. Wir übernehmen die gesamte Organisation der Fortbildung – sprechen Sie uns an!

## Sie sind Träger von Bildungseinrichtungen?

- Wir sind Ihre Ansprechpartnerin, wenn es darum geht, praktische Ernährungsbildung im pädagogischen Konzept Ihrer Einrichtungen zu verankern.
- Wir helfen Ihnen, die Fachkräfte in Ihren Einrichtungen über unsere Initiative zu informieren.
- Auf Wunsch bieten wir gesonderte Fortbildungen für Ihre Einrichtungen an.
- Kommen Sie in unser Netzwerk! Unser Team freut sich über Ihre Anfrage.

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



# Die Ich kann kochen!-Familienküche

Mit der Familienküche schlägt Ich kann kochen! die Brücke an den Familientisch, um Eltern im Alltag mit Kindern zu unterstützen. Die digitale Plattform ...

... erklärt, wie Kinder essen lernen – und Eltern Herausforderungen begegnen können.

... zeigt, wie das gemeinsame Kochen zu Hause gelingt und Spaß macht.

... hilft mit Rezepten, Wochenplänen und zahlreichen Anregungen bei der Planung und Organisation leckerer und ausgewogener Mahlzeiten für die ganze Familie.

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



# Gemeinsam engagiert für gesunde Kinder

## Die Sarah Wiener Stiftung

Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007 unter ihrem Motto „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“. Mit praxisnahen Bildungsprogrammen sowie über digitale Angebote und Materialien für Pädagog:innen und Eltern begeistern wir Kinder für eine vielseitige Ernährung und vermitteln ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Ob in Kitas, Schulen, auf dem Bauernhof oder in der Küche: Wir möchten, dass Kinder erleben, woher unsere Lebensmittel kommen und dass jedes Kind vielfältig, gesund und genussvoll essen und kochen lernt. [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  
Chausseestraße 8, 10115 Berlin  
Tel.: 030 166370-100  
E-Mail: [mitmachen@sw-stiftung.de](mailto:mitmachen@sw-stiftung.de)  
Facebook: [facebook.com/SarahWienerStiftung](https://facebook.com/SarahWienerStiftung)