Ernährungsbildung mit allen Sinnen

ICH KANN KOCHEN!

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

Kontakt

www.ichkannkochen.de/mitmachen
E-Mail: mitmachen@sw-stiftung.de
Tel: 030 707180-260

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

Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER. Seit 2016 qualifizieren wir pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen.
Warum wir das tun? Kochen macht Spaß – und Sinn! Wir wollen Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung begeistern, praxisnah und alltagstauglich. 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 Kita- und Grundschulkinder erreichen. Seien Sie dabei! **www.ichkannkochen.de**

Wie Ich kann kochen! funktioniert

Bei uns werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu GenussbotschafterInnen!

- Mit unserem Fortbildungsprogramm qualifizieren wir ErzieherInnen, LehrerInnen und andere Fachkräfte dafür, gemeinsam mit Kindern Spaß und Freude am Umgang mit frischen Lebensmitteln zu entdecken.
- Zentrale Inhalte: Grundlagen des pädagogischen Kochens, Wissenswertes zum Ernährungs- und Essverhalten von Kindern sowie Küchenpraxis.
- Unser Ziel: Als GenussbotschafterInnen gestalten Sie in Ihren Einrichtungen eigenständig Angebote zur praktischen Ernährungsbildung – integriert in Kita-Alltag, Unterricht, als Projektwoche oder AG.
- Nach der ersten Fortbildung begleiten wir Sie kontinuierlich weiter: z. B. mit einer Aufbaufortbildung, unserem pädagogischen Newsletter und Webinaren.
- Alle Teilnehmenden erhalten zudem Zugang zu unserem Online-Portal mit Selbstlernangeboten und weiteren Bildungsmaterialien wie Hintergrundinformationen, Rezepten sowie vielen Materialien für die pädagogische Praxis.
- 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 ErzieherIn, LehrerIn oder SozialpädagogIn?

- Werden auch Sie aktiv: Melden Sie sich online für eine unserer kostenfreien Fortbildungen an und werden Sie Teil des deutschlandweiten Netzwerks. Fast 20.000 GenussbotschafterInnen sind bereits dabei; jeden Monat kommen rund 500 hinzu.
- Erzählen Sie Ihren KollegInnen von unserem Angebot. Je mehr wir werden, desto besser! Gerne organisiert unser Team auch individuelle Termine für Sie und weitere Einrichtungen Ihres Trägers. Informieren Sie gern Ihre Fachberatung.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden: Abonnieren Sie den Newsletter der Sarah Wiener Stiftung und folgen Sie uns auf Facebook!

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 in Ihren Einrichtungen an.
- Kommen Sie in unser Netzwerk! Unser Team freut sich über Ihre Anfrage.

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. Wir begeistern Kinder für eine vielseitige Ernährung und vermitteln ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Unsere praxisnahen Bildungsprogramme nehmen Kinder mit auf den Bauernhof, in den Supermarkt und die Küche: Sie können erleben, wo unser Essen herkommt und was sich daraus alles zubereiten lässt. Wir bieten Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte an, entdecken Biobauernhöfe, entwickeln Bildungsmaterialien und publizieren.

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

www.ichkannkochen.de

Hier finden Sie weitere Informationen:

Sarah Wiener Stiftung
Wöhlertstraße 12–13, 10115 Berlin
030 707180-260
mitmachen@sw-stiftung.de
facebook.com/SarahWienerStiftung

WIR SIND IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

01/20 · Fotos: Marco Urban, Sarah Wiener Stiftung | photothek.net