



Familienküche

Die digitale Plattform für Eltern rund ums Essen und Kochen mit Kindern

„Was essen wir heute?“ Diese Frage kennen alle Eltern und denken oft: „Aber was und wann koche ich denn heute?“

Ernährung ist eins der zentralen Themen im Alltag vieler Familien. Um Eltern hierbei zu unterstützen, haben die **Sarah Wiener Stiftung** und **BARMER** eine neue digitale Plattform ins Leben gerufen: **die Familienküche**. Denn neben dem Wunsch nach gutem, frisch gekochtem Essen und schönen, gemeinsamen Essmomenten, gibt es viele Herausforderungen, die den Essalltag belasten können – von fehlender Zeit für die Planung, Organisation und Zubereitung der Mahlzeiten bis hin zu unterschiedlichen Vorlieben und Geschmäckern in der Familie.

Tipps und Tricks für den Essalltag in der Familie

Die kostenfreie Familienküche macht mit praktischen Videos und Rezepten Lust auf das gemeinsame Kochen mit Kindern, bietet hierfür viele praktische Tipps und Tricks und zeigt, wie Eltern ihre Kinder beim Essenlernen begleiten.



In der Familienküche finden Eltern:

Rezeptdatenbank

Abwechslungsreiche, saisonale Rezepte für die ganze Familie

Digitales Kochbuch zum Download

Kochspaß mit 55 kinderproben Rezepten und 11 Wochenplänen

Kochen mit Kindern

- Ideen, wie Eltern ihre Kinder in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten einbeziehen können
- Anleitungen, wie Eltern und Kinder gemeinsam bekannte und unbekannte Lebensmittel entdecken können
- Griffe und Kniffe in der Küche: Wie geht schneiden, waschen, braten, dünsten, würzen u.v.m.

Wissen zum Nachlesen und Anschauen

- Informationen rund ums Essenlernen
- Anregungen, wie Eltern ihre Kinder beim Essenlernen begleiten
- Antworten auf Fragen wie „Warum isst mein Kind kein Gemüse?“ oder „Was kann ich tun, wenn alles rund ums Essen und Kochen immer nur an mir hängen bleibt?“

Organisations- und Bastelideen

Wochenplan-Vorlage, Messerparkplatz, Tischsets u.v.m. für Klein und Groß

Essen ist doch kinderleicht?!

Essen ist Teil des Familienlebens. Es ist ein fester, wichtiger Bestandteil der Tagesstruktur. Aber Essen müssen Kinder erst einmal lernen, ähnlich wie Laufen, Sprechen oder Fahrradfahren. Bei diesem Lernprozess spielen Eltern eine wichtige Rolle.

In der Familienküche erfahren Eltern, wie sie ihre Vorbildfunktion nutzen können, um ihre Kinder an Lebensmittel heranzuführen und warum es ganz natürlich ist, dass Kinder Brokkoli, Spinat und Co. oft erst einmal skeptisch gegenüber sind. Der Griff zu Kochlöffel und Schneidebrett baut diese Skepsis ab und macht das Thema Essen zum Erlebnis. So kann der Essalltag für alle entspannter werden. Und nicht nur das: Das Kennenlernen von frischen Zutaten, gemeinsames Kochen und Essen stärkt die Gesundheit unserer Kinder.



Kinder lernen Essen genauso wie Laufen, Sprechen oder Fahrradfahren



Rezeptdatenbank plus digitales Familienkochbuch

Lust auf neue Gerichte? Saisonale und abwechslungsreiche Familienrezepte mit wenigen Zutaten und kurzen, wiederkehrenden Arbeitsschritten finden Sie in der Rezeptdatenbank. Und das Beste daran? Dass auch schon die Kleinsten mitkochen können!

Gut geplant ist halb gekocht – im Kochbuch der Familienküche stecken 55 ausgewählte familientaugliche Rezepte. Neben den Rezepten sorgen 11 vorbereitete Wochenpläne für bessere Planung und Organisation im Kochalltag von Familien. Von Lasagne mit roten Linsen über vegetarische Paella bis hin zur Erdbeertorte – die Rezepte einer Woche erfüllen nicht nur die Anforderungen einer vollwertigen Ernährung. Sie sind auch bezahlbar und gelingsicher! Das kostenfreie Kochbuch zum Download finden Sie unter: www.familienkueche.de/kochbuch

Die Familienküche: Ein Angebot von Ich kann kochen!

Die Familienküche baut auf die jahrelange Expertise der bundesweiten Initiative für Ernährungsbildung Ich kann kochen! auf, die 2015 von Sarah Wiener Stiftung und der BARMER ins Leben gerufen wurde. Gemeinsam mit mehr als 23.000 pädagogischen Fach- und Lehrkräften vermittelt Ich kann kochen! in Kitas und Grundschulen praxisnah und alltagstauglich Ernährungs- und Kochkompetenz. Ich kann kochen! hat bereits mehr als eine Million Kinder erreicht. Die Initiative ist ein **IN FORM-Projekt** der Bundesregierung. Mehr: www.ichkannkochen.de

Mehr Informationen zu den Initiatorinnen gibt es unter www.sarah-wiener-stiftung.de und auf www.barmer.de

www.familienkueche.de

✉ familienkueche@sw-stiftung.de

f www.facebook.com/Familienkueche.SWS