



## Kostenfreie Fortbildungen für Kitas, Grundschulen und Horte

Bei der Ernährungsinitiative Ich kann kochen! werden Erzieher:innen und Pädagog:innen zu Genussbotschafter:innen. Sie erfahren in kostenfreien Fortbildungen, wie sie mit Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren **frische Lebensmittel entdecken und zubereiten**. Seit 2015 begeistert Ich kann kochen! Kinder für eine vielseitige Ernährung und fördert so Ernährungskompetenz. Initiator:innen sind die Sarah Wiener Stiftung und BARMER.

- Teilnehmen können **Erzieher:innen, Lehrer:innen** sowie andere **pädagogische Fach- und Hauswirtschaftskräfte**, die in Kitas, Grundschulen und außerschulischen Lernorten regelmäßig mit Kindern arbeiten.
- Praxisnahe **Bildungsmaterialien, Rezepte** und **Selbstlernmodule** ergänzen die Fortbildungen.
- Die Fortbildungen sind **kostenfrei** und finden **bundesweit** statt. Sie dauern 8–10 Stunden über den Zeitraum von 1–2 Wochen.
- Die BARMER fördert Kitas und Grundschulen mit einmalig **500 Euro für Lebensmittel**.
- Die Inhalte der Fortbildungen orientieren sich an den **Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer**.

### Start-Workshop (vor Ort)



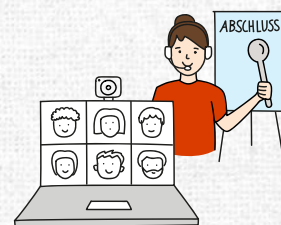
- Fachliche Impulse
- Gemeinsames Kochen und Genießen
- Praktische Übungen

### Selbstlernphase (online)



- Interaktive Lernmodule, Videos, Quizze
- Kochaufgabe für zuhause
- Erfahrungsaustausch mit der Gruppe

### Abschluss-Webinar (online)



- Reflexion und Austausch
- Ich kann kochen! im pädagogischen Alltag
- Fachliche Impulse

Alle Fortbildungen  
sind auch komplett  
online möglich.



## Einstiegsfortbildung

In der Einstiegsfortbildung lernen die Fachkräfte die Grundlagen der praktischen Ernährungsbildung und des pädagogischen Kochens mit Kita- und Grundschulkindern.

### Inhalte

- Einführung in die praktische **Ernährungsbildung**
- Entwicklung des **Ernährungs- und Essverhaltens** von Kindern
- **Verkostungen** als eine Methode für **Sinnesübungen**
- **Küchenpraxis**: Sicherheit, Arbeitsplatzeinrichtung, Umgang mit Küchenwerkzeugen, Schneidetechniken, Zeitplanung, Hygiene
- Gemeinsames **Kochen und Essen** – mit der Fortbildungsgruppe und zuhause
- **Rolle und Haltung** beim pädagogischen Kochen
- **Gestaltung pädagogischer Angebote**, um mit Kindern Lebensmittel mit allen Sinnen zu erfahren und zu verarbeiten
- Bei Kindern Begeisterung für das **gemeinsame Kochen und eine vielseitige Ernährung** wecken
- Weiterführende **Materialien und Rezepte** (Online-Portal, Lebensmittelförderung)

## Aufbaufortbildung

Die Aufbaufortbildung richtet sich an Genussbotschafter:innen, die bereits an der Einstiegsfortbildung teilgenommen haben und neue Impulse für die praktische Ernährungsbildung erhalten möchten.

### Inhalte

- Austausch zu **Erfahrungen und Herausforderungen** beim Essen und Kochen mit Kindergruppen und **Entwicklung von Lösungsideen**
- Vertiefung **Küchenpraxis und Küchentechniken**: u. a. vielfältig abwandelbare **Basisrezepte**
- Gemeinsames **Kochen und Essen** – mit der Fortbildungsgruppe und zuhause
- **Nachhaltigkeit** in Supermarkt und Küche
- Umgang mit dem **Ich kann kochen!-Praxisplaner**, einem Werkzeug zum Planen, Dokumentieren und Kommunizieren von Kochaktionen mit Kindergruppen
- Gezielte Einbindung von **Eltern und Kolleg:innen**



### Ich kann kochen! wirkt

Die Ernährungsinitiative wurde aus der Perspektive der Lehr-Lern-Forschung (Universität Jena) und der Ernährungswissenschaften und der Gesundheitspsychologie (Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd) über mehrere Jahre wissenschaftlich evaluiert. Die Erkenntnisse fließen in die Weiterentwicklung des Bildungsangebots ein. Weitere Infos unter [www.ichkannkochen.de/wirkung](http://www.ichkannkochen.de/wirkung).

## Termine & Anmeldung: [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)

Fragen zum pädagogischen Konzept und den Inhalten der Fortbildungen beantwortet Ihnen unser Ich kann kochen!-Team unter [mitmachen@sw-stiftung.de](mailto:mitmachen@sw-stiftung.de) oder telefonisch unter 030 166370-100.

WIR SIND

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Hier finden Sie weitere Informationen:

Sarah Wiener Stiftung · Chausseestr. 8 · 10115 Berlin · [facebook.com/SarahWienerStiftung](https://facebook.com/SarahWienerStiftung)