



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)



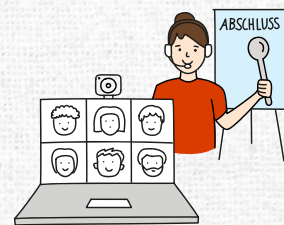
- Fachliche Impulse
- Gemeinsames Kochen und Genießen
- Praktische Übungen

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.

Termine & Anmeldung: 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 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](#) · [Instagram](#)