



Kochen verbindet!

Einblicke aus 10 Jahren Ich kann kochen!

Seit 2015 zeigt Ich kann kochen! mit starken Partnern in ganz Deutschland, wie praktische Ernährungsbildung Kinder stärkt und gesundes Aufwachsen möglich macht.

Die Ernährungsinitiative von:


SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER





Vorwort

Gesundheitsförderung und Prävention gelingt dann besonders gut, wenn viele Menschen gemeinsam Verantwortung übernehmen – in Kitas und Schulen, in Kommunen, Trägern und Netzwerken. Seit 2015 engagieren sich die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER mit Ich kann kochen! für praktische Ernährungsbildung und die Förderung eines gesunden Essalltags von Kindern in ganz Deutschland.

Von Beginn an war klar: Dieses Ziel erreichen wir nur gemeinsam. Ich kann kochen! lebt von starken Kooperationen, von Menschen und Institutionen, die Ernährungsbildung zu einem festen Bestandteil ihrer Arbeit machen. Ob Träger, Kommunen, Fachinstitutionen oder Landesprogramme – sie alle tragen dazu bei, dass Kinder die Freude am Kochen entdecken und einen selbstverständlichen Zugang zu frischen Lebensmitteln erhalten.

Zehn Jahre nach dem Start möchten wir mit diesen Interviews die vielfältigen Ideen und das Engagement vor Ort sichtbar machen. Sie zeigen, wie unterschiedlich die Zusammenarbeit aussehen kann und wie viel gemeinsam bewegt wird, wenn sich Akteur:innen auf den Weg machen, Ernährungsbildung in ihren Lebenswelten nachhaltig zu verankern.

Wir danken allen, die unsere Arbeit in den zurückliegenden zehn Jahren unterstützt und mitgestaltet haben, und laden alle anderen herzlich ein, Teil von Ich kann kochen! zu werden.

Viel Freude beim Lesen und herzliche Grüße
Franziska Böhm, Leitung Ich kann kochen!



Inhalt

4	Vorwort
6	Amt für Schule und Bildung Stadt Freiburg
8	Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Sektion Niedersachsen
10	Kinderstiftung Essen
12	Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz
14	Forum Küche – Bremer Kompetenzzentrum für nachhaltige Ernährung
16	Fröbel, Bildung und Erziehung
18	Frühkindliche Bildung der Stadt Monheim am Rhein
20	Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.
22	Hedi Kitas – Erzbistum Berlin
24	INA.KINDER.GARTEN in Berlin
26	Jugendamt Stuttgart, Fachdienst für Ernährung
28	Kinderschutz München
30	Kita Stadt Augsburg
32	Netzwerk Gesunde Kita Brandenburg
34	Stadt Nürnberg Jugendamt, Städtische Kitas
36	Verband Evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder
38	Vernetzungsstelle Kita- & Schulverpflegung Brandenburg
40	Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen
42	Impressum

Johanna Beckmann

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN,
SACHBEARBEITERIN IM FACHSERVICE SCHULVERPFLEGUNG UND ERNÄHRUNGSBILDUNG

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Unser Zielbild für Ernährungsbildung in der Stadt Freiburg ruht auf drei Säulen:

1. Gesundheitsförderung: Frühe Ernährungs-
bildung unterstützt eine ausgewogene
Ernährung und beugt Übergewicht sowie
ernährungsbedingten Erkrankungen vor.
2. Chancengerechtigkeit: Über die Schulen
erreichen wir alle Kinder, auch jene aus
Familien mit geringem Ernährungswissen
oder begrenzten Ressourcen.
3. Alltagskompetenz: Kinder erwerben
praktische Fähigkeiten im Umgang mit
Lebensmitteln und entwickeln Wertschät-
zung für nachhaltige Ernährungssysteme.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir setzen in Freiburg Ernährungsbil-
dungsprojekte an und mit Schulen um,
die sowohl direkt vor Ort im Unterricht als

auch als Projekttage oder Exkursionen zu
Partnerorganisationen stattfinden. Diese
Vorhaben werden durch uns teilweise
finanziell unterstützt. Projekte für Kinder
und Jugendliche aus bildungsbenachteilig-
ten Familien haben dabei Priorität. Inhalt-
lich arbeiten wir jährlich zu Schwerpunkten
wie Gesundheit, Klima, Umwelt, Sprach-
förderung, Anbau und Kochkompetenzen.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Wir haben viele neue und vor allem leckere
Rezepte kennengelernt, die sich für das
Kochen mit Kindern wunderbar eignen und
weitergeben lassen.



Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Das Programm gibt einen ersten Einblick in die praktische Ernährungsbildung mit Kindern: Wie kann ich Angebote schnell und einfach umsetzen und gleichzeitig Wissen und Kompetenzen an die Kinder weitergeben? Die Teilnehmenden werden selbstsicherer und verlieren die Hemmung, einfach loszulegen und mit Kindern in den Koch-AGs zu kochen.

Was braucht es, um loszulegen?

Ein paar Tipps aus Freiburg:

1. Alle Akteur:innen an einen Tisch bringen und Bedarfe und Wünsche zusammentragen.
2. Sich Unterstützung von anderen Schulen holen, die Angebote zur praktischen Ernährungsbildung bereits etabliert haben.

3. Bei der jeweiligen Stadt nach Unterstützung und einem passenden Netzwerk fragen.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Wir wählen die vegetarische Linsenbolognese. In der Stadt Freiburg haben wir an allen Grundschulen die vegetarische Schulverpflegung umgesetzt. Bolognese ist ein Klassiker, der gut läuft. Die Umstellung von der nicht-vegetarischen zur vegetarischen Verpflegung ist vor drei Jahren gut angelaufen. Deshalb entscheiden wir uns für diesen Klassiker.



Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Sektion Niedersachsen



Sonja Pöhls

NETZWERK-KOORDINATORIN

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Das Thema ist uns als DGE besonders wichtig, weil Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme ist und eine bewusste Gestaltung der Mahlzeiten als Bestandteil der pädagogischen Arbeit genutzt werden sollte. Praktische Ernährungsbildung sensibilisiert pädagogische Fachkräfte für die Bedeutung von Ernährung für ein gesundes Aufwachsen der Kinder und gibt Tipps, wie Hauswirtschaft und Pädagogik im Alltag gut zusammenwirken können.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir bieten in Niedersachsen Seminare und sogar eine ganze Fortbildungsreihe zu Themen rund um die Ernährung, Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung

an, die sich insbesondere an Fachkräfte aus Pädagogik und Hauswirtschaft im Setting Kita und Co. richten.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Unsere Arbeit wurde durch Ich kann kochen! noch einmal bestätigt. Wenn sich Einrichtungen mehr und intensiver mit dem Thema praktischer Ernährungsbildung beschäftigen wollen, weisen wir auf die Angebote von Ich kann kochen! hin.



Was braucht es, um loszulegen?

Unsere drei Tipps sind:

1. Weniger ist mehr! Manchmal genügen Kleinigkeiten, die im Alltag nicht viel Vorbereitung benötigen, um ernährungsbildend aktiv zu sein. Nehmen wir zum Beispiel den Geruch von Brot: „Mmh, mein Brot duftet – wie ist es bei dir?“

2. Die natürliche Neugierde von Kindern spielerisch nutzen, statt über „gesunde Ernährung“ zu belehren.

3. Die Kinder selbst machen und entdecken lassen, ohne dabei probieren zu müssen!

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Man sagt, dass in den DGE-Mitarbeitenden „grünes Blut“ fließt. Deshalb ist Frankfurter Grüne Sauce zwar kein niedersächsisches Rezept, passt aber gut zu unserer Einstellung.

Frankfurter Grüne Sauce**Zutaten:**

- 400 g Joghurt
- 200 g Schmand
- 1 Bund aus 7 Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kresse, Pimpinelle, Borretsch, Kerbel)
- Salz und Pfeffer
- etwas Senf

**Zubereitung:**

Die Kräuter werden zunächst gründlich gewaschen und in der Salatschleuder oder in einem Tuch getrocknet. Anschließend werden sie entweder von Hand oder in einem Mixer fein gehackt und mit dem Joghurt und Schmand verrührt. Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Dazu passen wunderbar Pellkartoffeln und ein gekochtes Ei. Richtig lecker!



Elke Remiorsch

PROJEKT ESSBARE KITA ESSBARE SCHULE

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Es ist wichtig, schon in der Kita zu lernen, was dem eigenen Körper guttut. Klettern, Balancieren, Rennen und Hüpfen sind dafür ebenso wichtig wie gesundes Essen und Trinken sowie geistige Nahrung. Wenn der Körper ausreichend Bewegung und Nährstoffe hat, fällt auch das Lernen leichter. Deshalb fördern wir schon bei Kita-Kindern die Freude an gesunder Ernährung und bringen die Kleinen spielerisch auf Trab.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Das Projekt „Fünf am Tag – machen Kinder stark“ ist ein präventives und nachhaltiges Programm der Kinderstiftung Essen für ein gesundes Aufwachsen in Essener Kindertageseinrichtungen. Initiiert wurde das Modellprojekt 2010 mit dem Jugendamt und dem Gesundheitsamt in ausgewählten Essener Kitas verschiedener Träger:

Zunächst bekamen sie Fördergelder für den Obst- und Gemüseinkauf und ergänzende Bewegungsangebote sowie professionelle Ernährungsberatung. Fortbildungen für Erzieher:innen und die Einbeziehung der Eltern ergänzen das Angebot. Die Kitas tauschen ihre Erfahrungen aus und lernen voneinander. Mit Unterstützung von verlässlichen Förderern ist das Modellprojekt zu einem facettenreichen, übertragbaren Gesundheitsprogramm entwickelt worden. Das Projekt „Essbare KiTa Essbare Schule“ unterstützt seit 2017 als Teilprojekt von „Fünf am Tag – machen Kinder stark“ KiTa und Schulen beim Gärtnern.



Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Die Kooperation mit Ich kann kochen! ermöglicht die Qualifikation der Team-Mitarbeitenden auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand. Insbesondere die Angebote für Eltern (Familienküche, Elternabend) sind sehr hilfreich. Die Kooperation von KiTa und Elternhaus im Bereich Ernährungsbildung wird sinnvoll unterstützt.

Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Mit Ich kann kochen! kommen immer wieder neue Ideen in die KiTa. Das Internetportal lädt zum Stöbern ein. Wer auf der Suche nach neuen Impulsen ist, wird hier garantiert fündig!

Was braucht es, um loszulegen?

Unsere Tipps sind:

1. Die Kochpraxis sollte als Schwerpunkt gesetzt sein.
2. Auch kleine Schritte zählen!
Das selbst bestrichene Butterbrot, die Kresse auf der Fensterbank, die erste eigene Ernte von Radieschen aus dem Hochbeet.
3. Einfach anfangen!

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Hier in Essen im Herzen des Ruhrgebiets stehen die „Pommes rot-weiß mit Currywurst“ unbestritten ganz oben auf der Liste der beliebtesten Speisen. Dazu die Knusperkartoffeln mit Ketchup aus der Ich kann kochen!-Datenbank zubereiten, dabei den Ketchup mit etwas mehr Curry abschmecken (am besten einen milden Curry ohne Schärfe nehmen). Eine vegetarische Bratwurst in kleine Stücke schneiden, anbraten, den Curry-Ketchup dazugeben und zusammen noch einmal kurz erwärmen. Mit den Knusperkartoffeln stilgerecht in einem Pommesschälchen servieren. Variante: Ein Rezept für Carrot Dogs finden, die Möhren nach Rezept zubereiten und mit dem Curry-Ketchup zu den Knusperkartoffeln servieren.



Ein passendes Rezept findet ihr auch in unserer Familienküche!

**Franziska Still
und weitere Kolleginnen**

C/O DIENSTLEISTUNGSZENTRUM LÄNDLICHER RAUM WESTERWALD-OSTEIFEL

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Ernährungsbildung legt den Grundstein für unser gesamtes Leben und unsere Gesundheit. Es ist besonders wichtig, in frühen Jahren damit zu beginnen und bereits die kleinsten für das Thema Ernährung und das Entdecken von Lebensmitteln zu begeistern. Getreu dem Motto: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Im Fachzentrum Ernährung bieten wir verschiedene Seminare und Weiterbildungen zum Thema Kitaverpflegung und Ernährungsbildung an. Wir haben Allergieworkshops und Elternabende im Programm, unterstützen bei der Erarbeitung von Verpflegungskonzepten und bieten Team-Coachings und sogar die Qualifizierung zur Ernährungs-Kita an.

Was braucht es, um loszulegen?

Unsere 3 Tipps:

1. Vorhandene Angebote nutzen und Infos darüber weitergeben.
2. Engagierte und interessierte Personen mit ins Boot holen.
3. Dran bleiben und nicht aufgeben, auch wenn die Umsetzung nicht immer sofort gelingt.



Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Das Fachzentrum Ernährung is(s)t ein bunter Sommersalat mit vielen frischen Zutaten aus dem Garten oder Hochbeet: grüner Salat, Radicchio, Rucola, Rote Bete, Kichererbsen, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Feta und ein leckeres Essig-Öl-Dressing mit frischen Kräutern – vielfältig und lecker.

Ein passendes Rezept findet ihr auch in unserer Familienküche!





Anne Bockelmann

PROJEKTL EITUNG

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Wir möchten Kinder befähigen, gesunde und nachhaltige Lebensmittel kennenzulernen und durch Ernährungsbildungsangebote die Vielfalt z. B. von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten lieben zu lernen. Lernen Kinder früh viele Lebensmittel kennen und wird ihnen gesundheitsförderliches Essverhalten selbstverständlich vorgelebt, fällt es ihnen später – auch im Erwachsenenalter – leichter, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.

Adipositas und andere Krankheiten treten häufig schon im Kindesalter auf. Zielgruppengerechte Ernährungsbildung und praktische Aktionen in Kitas und Schulen wirken dem nachweislich entgegen. Ernährungsbildung in der Lebenswelt Kita und Schule fördert zudem gesundheitliche Chancengleichheit, weil viele Kinder unabhängig vom familiären Hintergrund erreicht wer-

den und Grundlagen für ein gesundheitsförderliches Essverhalten lernen.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir qualifizieren pädagogische Fachkräfte, Einrichtungsleitungen und Küchenfachkräfte aus Kitas und Schulen zu gesunder und nachhaltiger Ernährung und unterstützen alle Beteiligten bei der Verbesserung der Verpflegung in den Einrichtungen. Dafür bieten wir Beratungen direkt vor Ort und ein Qualifizierungsprogramm in unserer Lehrküche an. Zusätzlich stellen wir mobile Kochwagen für Ernährungsbildungsangebote in den Einrichtungen zur Verfügung.



Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Ich kann kochen! qualifiziert pädagogische Fachkräfte, ernährungsrelevantes Fachwissen spielerisch an Kinder weiterzugeben und die Inhalte in den Einrichtungsalltag zu integrieren. Eigene Gesundheit und Wissen über gesundes Essen sind eng verzahnt. Die durch Ich kann kochen! geschulten Fachkräfte legen mit ihrer Ernährungsbildung einen Grundstein für gesundheitsförderliche Essweisen – auch im Erwachsenenalter.

Was braucht es, um loszulegen?

Drei Tipps aus Bremen:

1. Eltern in Maßnahmen und Angebote einbeziehen.

2. Biobetriebe als Kooperationspartner für Hofbesuche oder gemeinsame Aktionen gewinnen.

3. Mit kleinen, unaufwendigen Aktionen beginnen und Kinder schrittweise heranzuführen, damit die Konzentrationsspanne nicht ausgereizt wird.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Mit diesem Rezept haben wir in unseren Kursen einige Skeptiker:innen überzeugt, dass Tofu schmecken kann. Und weil im Herbst und Winter ein Eintopf immer geht, haben wir uns für dieses Rezept entschieden:

Spitzkohleintopf mit Tofu

Zutaten | ca. 8 Portionen:

- 1 großer Spitzkohl
- 1 kg Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 3 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 400 g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl
- Gewürze (Pfeffer, Salz, geräuchertes Paprikapulver, Kümmel, Muskat)
- Kräuter nach Wahl (Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

- 1.** Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen, fein schneiden.
- 2.** Räuchertofu mit Küchenpapier trocknen und klein würfeln.
- 3.** Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tofu ca. 5 Min. andünsten, dann das restliche Gemüse zugeben und weitere 5 Min. dünsten.
- 4.** Tomatenmark und Gewürze zugeben, kurz mitrösten. Mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis das Gemüse gar ist.
- 5.** Abschmecken und mit Kräutern bestreut servieren.





Robert Kapa

PRAXISBERATUNG KÜCHE UND ERNÄHRUNG

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Praktische Ernährungsbildung in der Kita ist entscheidend, weil wir dadurch die Ernährungsbiografie der uns anvertrauten Kinder maßgeblich mitgestalten. Wir übernehmen eine wichtige Aufgabe im Schulterschluss mit ihren Familien. Gleichzeitig fördern wir eine zukunftsorientierte Haltung im Umgang mit unserem Heimatplaneten, den Wertschöpfungsketten und mit Lebensmitteln im Allgemeinen.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Viele unserer Kindergärten verfügen über sogenannte Kinderküchen, in denen durch Küchen-AGs praxisnahe Ernährungsbildungsangebote stattfinden. In den meisten Fröbel-Einrichtungen gibt es zudem Genussbotschafter:innen, die – unterstützt durch das umfangreiche Portal von Ich kann kochen! – mit klugen Angeboten Ernährungsbildung aktiv in den Alltag der Kinder bringen.

Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Ein wichtiger Impuls von Ich kann kochen! ist, dass Ernährungsbildung nicht zwangsläufig in großen Kochworkshops stattfinden muss. Vielmehr lässt sie sich auch in kleinen Häppchen umsetzen – etwa ganz praktisch durch Schmeckexperimente, Verkostungen, Sinneserlebnisse oder das spielerische Neuentdecken bekannter Lebensmittel, wie zum Beispiel beim Butterschütteln. Ebenso kann Ernährungsbildung theoretisch gestaltet werden, indem Kinder gemeinsam Lebensmittel erforschen und Wertschöpfungsketten erkunden.



Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Unser Unternehmen wäre am ehesten ein frisch gebackenes Brot. Brot ist in seiner Essenz unkompliziert und erfüllt ein wichtiges Grundbedürfnis. Es ist inklusiv und wandelbar und wird oft unterschätzt. Es lässt sich vielfältig einsetzen und mit unzähligen Zutaten bereichern. Brot begleitet, gibt Sicherheit und verbindet Menschen

über Grenzen hinweg. Auf der ganzen Welt wird es in unterschiedlichsten Formen geteilt. Und doch ist dieses wichtige Lebensmittel nicht für alle gleichermaßen zugänglich. Es erinnert uns daran, dass Wertschätzung und Teilhabe keine Selbstverständlichkeit sind – sondern etwas, das bewusst gepflegt, geteilt und ermöglicht werden muss. Ein passendes Rezept gibt es hier: Hmm, lecker!

Frisch gebackenes Brot

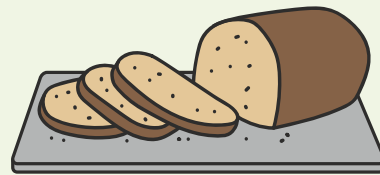
Zutaten:

- 300 g Weizenmehl (Typ 1050)
- 200 g Weizenmehl (Typ 550)
- 100 g Dinkelmehl
- 30 g Roggenmehl
- 5 g Backmalz
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen
- 25 g Haferflocken (kernig)
- 20 g Roggenschrot
- 4 g Minze (gerieben)
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Zuckerrübensirup
- 400 ml Wasser (lauwarm)
- 10 g Öl

Zubereitung:

1. Zuckerrübensirup und Trockenhefe in 300 ml warmes Wasser geben (Idealtemperatur 36 °C), verrühren und 15 Min. stehen lassen.

2. 100 g Weizenmehl (Typ 1050), Backmalz, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Haferflocken, Roggenschrot und Minze vermengen, zum Wasser-Hefegemisch geben und 20 Min. gehen lassen.



3. 200 g Weizenmehl (Typ 1050), Weizenmehl (Typ 550), Dinkelmehl, Roggenmehl, Öl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Teig mindestens 10–15 Min. lang kneten, bis er nicht mehr an den Fingern klebt. Bei Bedarf etwas mehr Mehl oder Wasser hinzugeben.

4. Teig teilen und in zwei schöne Laibe formen oder in Backformen geben. Laibe nochmals mindestens 30 Min. bis 2 Std. gehen lassen. Anschließend bei 220 °C mit 40 % Dampf für 20 Min. backen. Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 10 Min. backen.

Tipp: Dieses Basisrezept lässt sich abwandeln mit Kartoffeln, Möhren, Rote Bete oder anderen Zutaten. Traut euch! Auch die Mehlsorten sind austauschbar. Bei hohem Roggen- oder Vollkornanteil empfiehlt es sich, mit Sauerteig zu arbeiten. Der Teig kann abgedeckt in einer Form bis zu fünf Tage lang im Kühlschrank lagern.

Frühkindliche Bildung der Stadt Monheim am Rhein

Jasmin Becker

FACHBERATERIN

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Praktische Ernährungsbildung in der Kindertagespflege ist essenziell, weil Kinder von Anfang an gesunde Essgewohnheiten lernen und besser einschätzen können, was gut für ihren Körper ist. Das Risiko, später an Übergewicht oder Mangelernährung zu leiden, ist geringer. Durch gemeinsames Einkaufen, Ernten, Kochen und Essen lernen sie Nährstoffe, Portionen und Hygiene besser kennen. Die Tageskinder entwickeln eine positive Beziehung zu Lebensmitteln und fördern soziale Kompetenzen, Teamarbeit und Verantwortung. Das steigert langfristig die Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir setzen in Monheim einen kommunalen Präventionsansatz um. Im Mittelpunkt aller Bemühungen stehen das Kind und seine Entwicklung. Daraus hat sich das Konzept Monheim für Kinder entwickelt – kurz MoKi. Wir begleiten Kinder von der Geburt bis zur Ausbildung in allen Lebensphasen. Ernährungsbildung ist ein wichtiger Baustein für das gesunde Aufwachsen.

Das MoKi-Team setzt deshalb gesunde Essenszubereitung in den MoKi-U3-Cafés bereits viele Jahre um und hat für die jungen Familien auch eine beratende Funktion. Ich kann kochen!-Kurse sind jetzt fester Bestandteil unseres Fortbildungs-Portfolios für Erzieher:innen und Kindertagespflegepersonen. Wir unterstützen unsere Betreuungskräfte bei der praktischen Umsetzung der Ernährungsbildung im U3-Bereich bei Hausbesuchen und in Telefonaten.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Die Betreuungspersonen in Monheim haben durch Ich kann kochen! einfache und kindgerechte Rezepte und Tipps für eine sichere Küchenpraxis erhalten. Je nach Alter laden wir im Sinne des Inklusion- und Beteiligungsgedanken Kinder dazu ein,



mitzuplanen und selbst zu entscheiden, was auf den Teller kommt. Dabei werden auch kulturelle Unterschiede respektiert.

Dabei werden viele Sinne geschult – etwa der Geschmackssinn, das Fühlen von Texturen oder das Wahrnehmen unterschiedlicher Farben. In der praktischen Ernährungsbildung werden sehr viele Bildungsbereiche gefördert, z. B. die Mathematik (Mengen, Portionen), Sprache (Kommunikation untereinander, Rezepte), Biologie (Apfel vs. Banane), Fein- und Grobmotorik sowie soziale Kompetenzen wie Teamarbeit und Verantwortung.

Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Ich kann kochen! leistet praktische und theoretische Impulse rund um die praktische Ernährungsbildung für den U3- und Ü3-Bereich.

Was braucht es, um loszulegen?

Drei Tipps aus Monheim:

1. den inhaltlichen Schwerpunkt der Ernährungsbildung ganz klar benennen,
2. natürlich die Ich kann kochen!-Schulungen in Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung anbieten,
3. und schließlich regelmäßige Auffrischung bei den Betreuungspersonen anregen sowie die Umsetzung im Betreuungsalltag praktisch unterstützen.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Monheim am Rhein ist ein moderner rheinischer Tapas-Teller: eine Mischung aus traditionellen Spezialitäten wie Himmel und Ääd, Sauerbraten oder Reibekuchen – neu interpretiert, bunt serviert, mit Einflüssen aus aller Welt – klein, überraschend vielfältig, bodenständig und gleichzeitig innovativ.

Hamburgische Arbeits- gemeinschaft für Gesund- heitsförderung e. V.



Silke Bornhöft

ARBEITSFELD ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Silke Prüßner

ARBEITSFELD GESUND AUFWACHSEN – NETZWERK GESUNDE KITAS IN HAMBURG

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Gute, vielfältige Ernährung ist eine wichtige Säule für gesundes Aufwachsen und Wohlbefinden. Praktische Ernährungs-
bildung in Kitas und Grundschulen fördert nachhaltig die Gesundheitskompetenz von Kindern und Eltern. Durch Spaß, Genuss und ein gutes Miteinander erlernen Kinder frühzeitig, wie gesunde Ernährung gelingen kann. Dies prägt sie oft ein Leben lang und kann ernährungsbedingte Erkrankungen im Erwachsenenalter vorbeugen.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Mit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg unterstützen wir alle Akteur:innen in Schulen darin, sich auf verschiedene Arten dem Thema Ernährung zu nähern. Das Netzwerk Gesunde Kitas in Hamburg

gibt in Austauschformaten Impulse und konkrete Hinweise, die zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von Kita-Kindern beitragen. Einige Einrichtungen setzen zum Beispiel das Programm Ich kann kochen! um und fördern damit ein gesundes Essverhalten von Kindern.

Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Die Angebote sind praxisnah und passen gut in den Kita-Alltag.



Was braucht es, um loszulegen?

1. Der Zugang ist einfach – melden Sie sich an und probieren Sie es aus!
2. Stimmen Sie gemeinsam im Team ab, ob der Starttermin des Programms für Ihre Organisation gut passt.
3. Ich kann kochen! passt zu Ihnen, wenn Ihr Team Lust auf das Thema Ernährung hat.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Zu uns passt am besten ein leckeres indisches Gemüse-Curry: Die HAG setzt sich auf vielfältige Weise dafür ein, Kinder im Prozess des gesunden Aufwachsens zu stärken. Neben unterschiedlichen Projekten braucht es für die erfolgreiche Umsetzung viele engagierte Partner – also viele bunte Gemüsesorten und eine kräftige Gewürzmischung. So entsteht Vielfalt – und nur mit der passend abgeschmeckten Mischung an Zutaten gelingt ein köstliches, abwechslungsreiches Gericht.



Ein passendes Rezept findet ihr auch in unserer Familienküche!



Hedi Kitas – Erzbistum Berlin



Anne Wolf

PROJEKTFERENTIN BNE

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Praktische Ernährungsbildung in Kitas bedeutet für mich: Fürsorge für sich, andere und die Umwelt lernen!

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir sind 2025 mit einer Multiplikator:innen-Schulung zur „Schöpfungsfreundlichen Kita“ gestartet. Das Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung ist uns besonders wichtig. Wir sehen dabei viele Anknüpfungspunkte zur Religionspädagogik. Durch die Kooperation mit Ich kann kochen! haben wir den Aspekt der Nachhaltigkeit um die praktische Ernährungsbildung ergänzt. Als Leuchtturmprojekt der Kantine Zukunft versuchen wir außerdem frischen Wind in unsere Gemeinschaftsverpflegung zu bringen. Wir sind gespannt, was sich daraus noch entwickeln wird.

Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Das Programm Ich kann kochen! stärkt schon die Kleinsten in unseren Hedi Kitas im Erzbistum Berlin, indem Kinder spielerisch und sinnlich erfahren, wie viel Freude frisches, gesundes Essen bereitet. Pädagog:innen werden befähigt, Koch- und Ernährungsbildung alltagsnah in ihre Arbeit zu integrieren – so entstehen wertvolle Momente, in denen Kinder Selbstwirksamkeit erleben und ihre Sinne schulen. So wird der Grundstein für eine nachhaltige, gesundheitsbewusste Lebensweise gelegt. Das passt perfekt zu unserem BNE-Ansatz: gemeinsam Zukunft schmecken, gestalten und genießen.



**Berlin, Brandenburg und
Mecklenburg-Vorpommern**

Foto: Anne Wolf

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Wir finden die gefüllte Bischofsmütze sehr lecker!

Gefüllte Bischofsmütze

Zutaten | 3 Personen:

- 1 Bischofsmütze (Speisekürbis)
- 300 g Hackfleisch
- 250 g braune Champignons
- 100 g Reis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Pizzatomaten
- 50 g Schmelzkäse
- etwas Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver scharf, Thymian, Oregano, Basilikum
- Olivenöl

Zubereitung:

Von der Bischofsmütze den Deckel abschneiden, vom Kerngehäuse befreien, und etwas vom Fruchtfleisch auskratzen.

Den Kürbis mit Olivenöl auspinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. schmoren.

Den Reis mit der doppelten Menge Gemüsebrühe zum Kochen bringen und ca. 15 Min. ziehen lassen, das Kürbis-Fruchtfleisch zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Die Zwiebel pellen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten, Hackfleisch zugeben und krümelig braten, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian und Oregano würzen, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die Champignons in Scheiben schneiden und in der Pfanne dünsten.

Reis, Hackfleisch und Pilze vermischen und in den Kürbis füllen.

Den Kürbis auf ein Backblech setzen und bei 200 °C ca. 50 Min. backen.

Die Pizzatomaten in einen Topf geben, mit einem Pürierstab etwas pürieren, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen, Schmelzkäse zufügen und einmal kurz aufkochen.

Den Kürbis mit der Tomatensoße begossen servieren. Guten Appetit!



Anne Fresen

REFERENTIN ERNÄHRUNG UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Die Gesundheit von Kindern durch Ernährungsbildung in der Kita zu fördern, ist eine gesellschaftliche Gemeinschaftsaufgabe. Bei INA.KINDER.GARTEN bilden Mitarbeitende und Familien dafür ein Ernährungsteam. Sie tauschen sich regelmäßig aus, teilen praktisches Ernährungswissen und Rezeptideen. So erhalten bei uns alle Kinder, unabhängig von ihrer sozialen Herkunft, Zugang zu vollwertiger Verpflegung und pädagogischen Kochangeboten. Durch das alltägliche Erleben nachhaltiger Ernährung und ihrer aktiven Beteiligung legen wir den Grundstein für eine gesunde Zukunft.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Unser umfassendes Ernährungskonzept ist Leitlinie für alle Mitarbeitenden und Teil unseres Onboarding-Prozesses. Unsere qualifizierten Küchenfachkräfte kochen täglich frisch in den modern ausgestatteten Großküchen der Kitas. Bei Speiseplanung und Einkauf für unsere Mahlzeiten,

nach dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, achten wir auf Nachhaltigkeit. Kinderspeisepläne in den Kitas informieren bildhaft und mit echten Lebensmitteln über das Mittagessen des Tages. Beim pädagogischen Kochen lernen die Kinder neue Lebensmittel kennen. In jeder Kita wird Obst und Gemüse angebaut.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Die Fortbildungen von Ich kann kochen! haben uns dabei unterstützt, die Geschmacksentwicklung der Kinder noch bewusster in den Blick zu nehmen und die Begleitung der pädagogischen Mahlzeiten weiter zu professionalisieren.





Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Ich kann kochen! ist ein gutes Forum für fachlichen Austausch zur Ernährungsbildung und zum pädagogischen Kochen. Der Zugang zu praxisrelevanten Informationen wie Rezepten und zur Kommunikation mit Familien ist einfach und sehr hilfreich.

Was braucht es, um loszulegen?

Aus unserer Sicht sind dies wichtige Schritte:

1. Ernährungsbildung als wertvollen Bildungsauftrag verstehen und als Trägeraufgabe definieren.
2. Die Zusammenarbeit von Küchenfachkräften, Pädagog:innen und Familien unterstützen – damit sie ein Ernährungsteam bilden.

3. Praktische Ernährungsbildung durch gemeinsames Kochen vollwertiger Speisen umsetzen.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Vollkornnudeln mit Linsenbolognese ist ein beliebtes Rezept bei Kindern und Erwachsenen – und ein gutes Sinnbild für die Ernährungsbildung bei INA.KINDER.GARTEN. Indem es neue Erkenntnisse (oder Zutaten) mit beliebten Gewohnheiten wie Pasta verbindet, baut es Brücken. Das schmackhafte Ergebnis auf dem dampfenden Teller erinnert an die bekannte Bolognese – geschmacklich wie ästhetisch.

Ein passendes Rezept findet ihr auch in unserem Ich kann kochen!-Online-Portal.
Hier geht's zum Login





Gerd Danner

Dienststellenleiter

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

In jungen Jahren werden Essgewohnheiten etabliert und der Geschmackssinn trainiert. Der beste Ansatz ist, dass Kinder bereits in der Kita Lebensmittel in ihrer Grundform kennenlernen. Dass sie lernen, wie Karotten geschält werden und wie einfach es ist, Melonenkugeln auszusteichen. Je mehr die Kinder selbst machen, umso besser schmeckt es ihnen dann.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

In den Einrichtungen in Stuttgart werden Ernährungsaktionen mit dem Titel „Kinder entdecken Lebensmittel“ angeboten. Fünf Ernährungs-Fachkräfte führen täglich Aktionen in den Kitas durch, bei denen die Kinder unverarbeitete Lebensmittel kennenlernen. Im Jahr finden rund 600 solcher Aktionen mit unterschiedlichen Lebensmitteln statt. 3.600 Kinder kommen dadurch in den Genuss unserer Arbeit, sie nehmen Ideen

und Rezepte mit nach Hause. Wir beliefern unsere eigenen städtischen Kitas und seit 2022 sind wir als Caterer DGE-zertifiziert. Alle 156 Kitas, die wir beliefern sind von der DGE Fit-Kid-zertifiziert (IN FORM). Mit diesen Maßnahmen vermitteln wir, wie wichtig uns gesunderhaltendes Essen ist.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Von Ich kann kochen! haben wir zahlreiche praxisnahe Ideen für die Umsetzung unserer Projekte mitgenommen.



Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Die Angebote unterstützen unser Handeln, sodass wir selbstsicher eigene Aktionen planen können.

Was braucht es, um loszulegen?

Tipp 1: Der Bereich „Ernährung“ muss einen größeren Stellenwert erhalten. In Stuttgart wurden hierfür neue Stellen geschaffen, die sich vor allem um Ernährungsbildung in den Kitas kümmern.

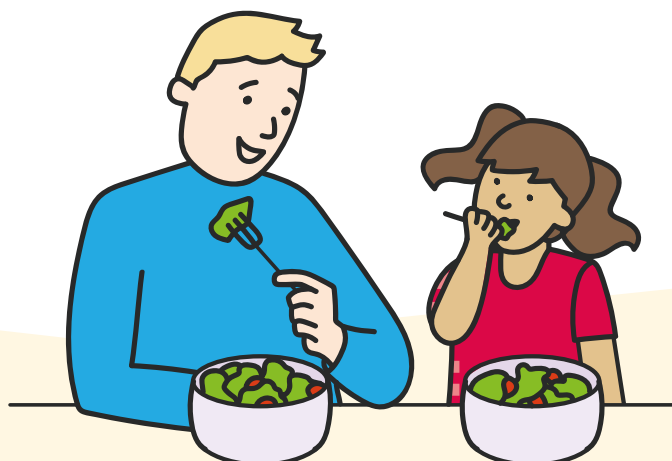
Tipp 2: Interne Fortbildungen für interessierte Pädagog:innen anbieten, die als Multiplikator:innen in ihren Kitas wirken.

Tipp 3: Tue Gutes und rede darüber. Mit Newslettern informieren wir Eltern und Pädagog:innen über Grundlagen gesundheitsfördernder Ernährung.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Es wäre ein kunterbunter Obst- oder Gemüsesalat, den die Kinder selbst herstellen. Kinder lieben es, ihre Speisen getrennt zu essen. Leipziger Allerlei wird abgelehnt, weil alles vermischt ist. Wenn die Kinder den Salat oder das Gemüse selbst zusammenstellen, wird nicht mehr getrennt, weil die Kinder es ja selbst gemacht haben.

Es ist wichtig, die Kinder frühzeitig an die Prozesse der Essenszubereitung heranzuführen. Gemeinsam kochen macht Spaß. Meine eigenen Kinder sind schon groß, scheuen sich aber nicht, Spätzle zu schaben und z. B. eine leckere Kartoffelsuppe zu kochen. Beim Maultaschenzubereiten war immer eins von ihnen dabei. Sie kennen Grundlagen der Speisenzubereitung und bewegen sich selbstsicher in der Küche.



Christine Scherm

HAUSWIRTSCHAFTSLEITUNG

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

In unseren 12 Kindertageseinrichtungen – Kinderkrippen, Kindergärten, Häuser für Kinder und 2 Hortgruppen – haben wir ein nachhaltiges Verpflegungskonzept mit biologischer, saisonaler und regionaler Vollverpflegung. Die Schulung zu Genussbotschafter:innen hat unseren pädagogischen Teams und Küchenteams geholfen, den Aspekt der praktischen Ernährungs-
bildung noch mehr in den Kita-Alltag einfließen zu lassen. Deswegen können die Kinder bei uns frisch gekochte Mahlzeiten nicht nur schmecken und erleben, sondern wir beteiligen sie und zeigen ihnen, wie Essen zubereitet wird, woher die Zutaten kommen, welche Kombinationen gut oder weniger gut sind. Das fördert Bildung, Gesundheit und Motorik.

Was setzen wir bereits vor Ort um?

Wir schauen uns die Lebensmittel an, welchen Ursprung sie haben, bewerten Qualität und zeigen Unterschiede auf. Je nach Alter der Kinder können sie sich selbst einbringen und bestimmte Zutaten wiegen

oder schneiden und auch einfache Speisen zubereiten. Zum Beispiel schütteln unsere Krippenkinder die Butter, die dann frisch zur Brotzeit aufs Brot geschmiert wird, selbst.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Seit den Schulungen richten wir unseren Fokus noch bewusster auf die Begleitung der Kinder in Sachen Ernährung. Die Essenswünsche der Kinder, die oft auch vollwertige Gerichte sind, werden in die Speiseplanung miteinbezogen. Es gibt abwechslungsreiche vegetarische Mahlzeiten, zum Beispiel Kartoffelauflauf oder Linsen-Lasagne. Die einfach zu realisierenden Rezepte von Ich kann kochen! bereichern die Ideen für den Wochenspeiseplan.



So regen wir auch die Familien an, zuhause frisch zu kochen. Unsere Verpflegungsrichtlinien wurden mit zusätzlichen Qualitätsstandards ergänzt, die Begleitung der Kinder beim Essen ist ein wichtiger Baustein unserer pädagogischen Arbeit.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Vollkornspätzle mit Käse überbacken mit Karotten-Sesam-Rohkost-Rezept. Spätzle sind ein beliebtes Gericht in Bayern. Mit diesem Rezept zeigen wir den Kindern, dass Spätzle richtig gesund und vollwertig sein können und so richtig lecker sind!

Vollkornkäsespätzle mit Karotten-Sesam-Rohkost

Zutaten | Spätzleteig:

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 4 Eier
- Salz
- ca. 175 ml Wasser
- 200 g Reibkäse
- 1/8 l Milch

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen zähflüssigen Teig herstellen, ca. 20 Min. ruhen lassen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Spätzleteig portionsweise mit einem Spätzlehobel oder einer Spätzlepressen in das kochende Wasser geben, kurz aufkochen lassen. Spätzle abseihen, kurz kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. In einer ausgebutterten Form Spätzle mit Reibkäse und etwas Milch vermengen. Bei ca. 170 °C, 20 Min. überbacken.

Zutaten | Karotten-Sesam Rohkost:

- 500 g Karotten
- Sesam
- Senf
- Apfelsaft
- Essig
- Öl (Leinöl)
- Prise Salz

Zubereitung:

Karotten reiben, mit Sesam und dem Dressing vermengen, durchziehen lassen, abschmecken.

Gabriela Bosnjak

LEITUNG UND SACHBEARBEITUNG HAUSWIRTSCHAFT,
ERNÄHRUNG IN DEN KITAS

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

In der Kita entdecken Kinder spielerisch, welche Lebensmittel ihrem Körper guttun und wie eine ausgewogene Ernährung aussieht. Gemeinsam Riechen, Schmecken und Zubereiten weckt Neugier und erweitert den Geschmackshorizont. Durch diese Sinnes- und Geschmacksschulung sammeln die Kinder positive Erlebnisse mit gesunden Lebensmitteln, die langfristig das Risiko von Übergewicht, Mangelernährung sowie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Uns ist es wichtig, das Selbstvertrauen und die Alltagskompetenz der Kinder zu stärken, indem sie beim Kochen, Schneiden und Anrichten mit anpacken und dabei erfahren: "Ich kann das selbst!" Außerdem sind wir überzeugt, dass gemeinsames Essen die Wertschätzung, Rücksichtnahme und den Austausch unterschiedlicher Esskulturen fördert. Es ist uns zudem wichtig, Regionalität, Saisonalität und Lebensmittel zu thematisieren und ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit zu schaffen.

Was setzen wir bereits vor Ort um?

Wir setzen auf gemeinsames Essen als Lernfeld: Die Kinder sitzen zusammen am

Tisch, lernen Tischkultur und probieren neue Lebensmittel in einer wertschätzenden Atmosphäre. Vom Waschen des Obstes über das Schneiden mit kindgerechten Messern bis hin zum Anrichten dürfen sie mithelfen und erleben, wie genussvolle Gemeinschaft entsteht. Ernährung verbinden wir spielerisch mit Mathematik, Sprache und Naturkunde – sei es beim Zählen von Äpfeln oder Sortieren von Lebensmitteln. Obst- und Gemüsetage, gemeinsame Backaktionen, saisonale Feste und kleine Kochprojekte sorgen für Abwechslung und stärken die Vorfreude auf gesundes Essen. Im hauseigenen Garten oder Hochbeet pflanzen die Kinder Kräuter, Gemüse und Beeren und erleben den Weg „vom Samen bis auf den Teller“. Gleichzeitig beziehen wir unterschiedliche Kulturen und Essgewohnheiten ein, damit die Kinder ein breites Verständnis für vielfältige Ernährung entwickeln.



Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Durch Ich kann kochen! haben wir viele neue Ideen für unsere Arbeit erhalten. In der Kita Provinostraße entstand ein Kräuterhochbeet aus Paletten, dessen Kräuter wir für gesunde Brotzeiten nutzen. Während einer Gesundheitswoche haben wir Rezepte wie Nicecream und Smoothies ausprobiert – ein voller Erfolg bei Kindern und Eltern. In der Kita St. Stephan begeisterten uns die kreativen Rezeptideen und das Wissen, den Kindern mehr Zeit zu geben, neue Lebensmittel kennenzulernen. Seitdem nutzen wir regelmäßig Rezepte und Materialien von der Website und hängen auch Informationsplakate für Eltern aus.

Was braucht es, um loszulegen?

Praktische Ernährungsbildung in Kita oder Schule kann gelingen,

... wenn genug Budget vorhanden ist, um die Ideen umsetzen zu können.

... wenn die Mitarbeitenden Fortbildungen besuchen dürfen, damit das nötige Wissen erlangt werden kann.

... wenn genug Personal da ist, das die Angebote mit den Kindern gestalten kann.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Unsere Rezepte kommen aus den Kitas Provinostraße und St. Stephan: Wenn wir ein Rezept wären, wären wir ein Obstsalat. Wir haben viel Obst und Beeren im Garten, die wir mit den Kindern ernten und verarbeiten.

Oder eine frischgebackene Waffel mit Haferflocken: viele süße Zutaten, die zusammen am besten schmecken.

Waffeln mit Haferflocken

Zutaten:

- 250 g zarte Haferflocken
- 1 Prise Salz
- Nach Belieben Zimt oder Vanille
- 500 ml Milch
- 100 g weiche Butter oder Margarine
- 2 Eier
- 3–4 EL Zucker

Zubereitung:

Alles zu einem geschmeidigen Teig vermengen und im Waffeleisen ausbacken.

Netzwerk Gesunde Kita

Brandenburg



Janet Priebe

NETZWERK-KOORDINATORIN

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Die ersten Lebensjahre sind entscheidend und prägen gesundheitsförderliche Gewohnheiten weit über die Kita- und Grundschulzeit hinaus. Wenn Kinder früh lernen, was gesunde Ernährung bedeutet, legen sie damit den Grundstein für dauerhaft gesundes Verhalten.

Da Kinder einen großen Teil ihres Alltags in Kitas und Horten verbringen, sind diese Einrichtungen zentrale Orte, um genau das zu unterstützen. Hier erreichen wir Kinder und Eltern aus allen sozialen Lagen frühzeitig und finden ideale Voraussetzungen, um Gesundheitsressourcen alters- und geschlechtergerecht zu stärken.

Frühzeitige Intervention ist zugleich Prävention – sie bietet die Chance, Folgeprobleme zu reduzieren oder sogar zu verhindern. Genau hier setzt das Netzwerk Gesunde Kita an: In engem Austausch begleiten und

motivieren wir Kitas und Horte, Gesundheit gezielt in den Blick zu nehmen und Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Kinder gesund aufwachsen können.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir geben Impulse und teilen Beispiele guter Praxis in den Gesundheitsfeldern gesunde Ernährung und Ernährungsbildung, Bewegungsförderung sowie Stärkung der mentalen Gesundheit.

Mit großer Freude machen wir die Initiative Ich kann kochen! in den Kitas und Horten Brandenburgs bekannt und tragen dazu bei, sie weiter zu verbreiten.





Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Ich kann kochen! ist praktische Ernährungsbildung und spricht eine Vielzahl an Lern- und Entwicklungsfeldern der Kinder an: Wahrnehmung mit allen Sinnen, Zahlen- und Mengenverständnis, den Umgang mit Rezepten, Feinmotorik, Selbstwirksamkeit, Sozialverhalten, Gemeinschaftsgefühl, Wertschätzung von gesundem Essen, Tischkultur und Genuss.

Für alle Kinder – besonders aber für diejenigen, deren Eltern gesundes Essen nicht so gut im Blick haben – bietet Ich kann kochen! wertvolle Korrekturerfahrungen und unterstützt sie dabei, positive Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Typisch brandenburgisch – und ein Lieblingsgericht im Netzwerk Gesunde Kita: Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl.

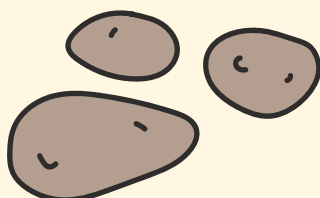
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl

Zutaten:

- Bio-Kartoffeln
- Bio-Quark
- Zwiebel
- Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Schmackhafte Bio-Kartoffeln – am besten eine alte Sorte – in Wasser weichkochen.



2. Bio-Quark mit Salz, Pfeffer, frischen Zwiebelwürfeln und Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Dill) glattrühren.

Tipp: Wer mag, gibt einen Hauch Knoblauch und etwas Schabzigerklee hinzu.

3. Kartoffeln pellen und mit dem Quark sowie einem Schuss guten Leinöls servieren.

Tipp: Wer möchte, kann zusätzlich frische Zwiebelwürfel, Schnittlauch und ein Stückchen Butter dazugeben. Regional, einfach, gesund – und richtig lecker!

Stadt Nürnberg Jugendamt

Städtische Kitas



Petra Torscher

QM FÜR ZENTRALE ESSENSVERSORGUNG

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Gerade die Essenssituation stellt ein wichtiges und prägendes Erfahrungs- und Lernfeld für Mitwirkung und Beteiligung von Kindern dar. Für ein gesundes Aufwachsen ist es unabdingbar, möglichst frühzeitig ein Gefühl für die eigenen physischen Bedürfnisse zu entwickeln. Deswegen gilt es sicherzustellen, dass die Kinder in unseren städtischen Kindertageseinrichtungen das Essen selbst anfassen dürfen, etwas probieren, aber genauso etwas ablehnen dürfen und sie dafür auf keinen Fall eine negative Sanktion erfahren. Sie sollen bei der Auswahl ihres Essens und bei der Zubereitung der Zwischenmahlzeiten beteiligt werden, genauso wie an der Auswertung am Ende der Woche. So können die Einrichtungen den Kindern in vielen Facetten vermitteln, welche Speisen über die Woche für den eigenen Körper wichtig und gesund sind. Und so erfahren und erleben die Kinder auch auf eine ungezwungene und selbstbestimmte Art und

Weise die Vielfalt von Bulgur, Kartoffeln, Reis und Nudeln, aber auch von Karotten, Pastinaken und Kürbis kennen und zu schätzen. Damit wollen wir eine hohe pädagogische Qualität erreichen sowie eine kindgerechte Gesundheitserziehung und einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln realisieren.

Zu einem gesunden Aufwachsen von Kindern gehört neben dem Zusammenspiel einer qualitätsvollen und verbindlichen Essensversorgung auch ein regelmäßiges Bewegungsangebot. Daher sollte Ernährungserziehung immer auch einen Bezug zur Bewegungs- und Gesundheitserziehung schaffen.



Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir setzen sehr viel um: Bewegungsangebote und -formate, Hygienerituale wie z. B. Händewaschen vor dem Essen, freiwilliges Zähneputzen, Gemeinschaftliches Einkaufen, Back- und Kochgruppen, Gartenprojekte mit Anpflanzung von Gemüse und Obst, Besuch von Bauernhöfen, Lebensmittelherstellbetrieben etc., Projektarbeit zu Umweltthemen, Elternbildungsangebote, Gezielte Fortbildungsangebote für Fachkräfte.

Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Eine enge Zusammenarbeit mit der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER hat es uns ermöglicht, durch eigene Kurse vielen Menschen Ich kann kochen! mit auf den Weg zu geben. Die Essensversorgung ist ein wichtiger Bestandteil im Kita-Alltag und der Austausch darüber sehr bereichernd. Die tollen Anregungen und Tipps und die

Freude, mit der diese vermittelt werden, sind eine wertvolle Unterstützung für die kindgerechte Umsetzung unseres pädagogischen Auftrags.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Wenn Nürnberg ein Rezept wäre, dann wäre es auf jeden Fall ein frischer Lebkuchen. Es duftet seit Wochen wieder in ganz Nürnberg nach Lebkuchen und der Himmel färbt sich herbstlich rot. „Die Engel backen schon“, wurde mir als Kind immer liebevoll gesagt. Nürnberg ist seit vielen Jahrhunderten durch seine Geschichte und Lage international aufgestellt. Entsprechend finden sich exotische Gewürze im Lebkuchen, die in ihrem Zusammenspiel nicht nur herrlich schmecken, sondern auch kulinarisch unsere Vielfalt erfahrbar machen. Die Zutaten sind gesund und nahrhaft und bieten den Kindern ganz besondere Geruchs- und Geschmackserfahrungen.

Verband Evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder



Svenja Gottschling

REFERENTIN

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Ernährungsbildung ist für uns ein elementarer Bestandteil frühkindlicher Bildung. Kinder lernen von Anfang an, was ihnen guttut und was sie stark macht – dazu gehört auch ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln. Wir sehen gesunde Ernährung als Teil von Chancengerechtigkeit: Jedes Kind sollte die Möglichkeit haben, gute Erfahrungen mit Essen und Kochen zu machen. So legen wir gemeinsam die Basis für eine gesunde Zukunft der nächsten Generation.

Was setzen wir bereits vor Ort um?

In vielen unserer rund 420 Kitas werden die Grundsätze einer gesunden Ernährung bereits aktiv umgesetzt – sei es in der täglichen Verpflegung, bei kleinen Kochaktionen oder in Gesprächen mit den Kindern. Das Angebot der Sarah Wiener Stiftung ist dabei eine wunderbare Ergänzung:

Es bietet unseren Kitas die Möglichkeit, sich weiterzubilden, neue Impulse zu erhalten und die praktische Ernährungsbildung noch gezielter in den Alltag zu integrieren.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Ich kann kochen! hat uns noch einmal gezeigt, wie wichtig es ist, gemeinsam mit den Kindern die Freude am Kochen, Probieren und Genießen zu entdecken. Es geht nicht nur um Wissen, sondern um Erleben – um das gemeinsame Schneiden, Riechen, Kosten und Staunen. Diese genussvolle Herangehensweise motiviert und inspiriert die Einrichtungen besonders.



Foto: Svenja Gottschling

Welchen Beitrag leistet Ich kann kochen! für die pädagogische Arbeit?

Da fällt mir sofort der schöne Titel als Genussbotschafter:in ein, der nach der Fortbildung an die Teilnehmenden vergeben wird. Ein zentraler Gedanke ist für uns, dass Erzieher:innen als Vorbilder wirken – gerade beim Thema Essen. Ich kann kochen! erinnert uns daran, wie wichtig diese Vorbildrolle ist, und stärkt sie zugleich: als echte Genussbotschafter:innen, die Freude, Neugier und Achtsamkeit beim Essen weitergeben.

Was braucht es, um loszulegen?

Als Verband empfehlen wir Kitas, die sich im Bereich Ernährungsbildung weiterentwickeln möchten, an den Ich kann kochen!-Fortbildungen teilzunehmen – auch in

unserem Programmheft weisen wir darauf hin. Auf Landesebene setzen wir uns dafür ein, dass Kitas die notwendigen Ressourcen erhalten, um gesunde Ernährung nachhaltig umzusetzen. Denn gute Ernährungsbildung braucht nicht nur Motivation, sondern auch Rahmenbedingungen, die sie ermöglichen.

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Für Brandenburg wäre es wohl ein Klassiker: Kartoffeln mit selbstgemachtem Quark, Leinenöl und einer sauren Gurke aus dem Spreewald. Für Berlin dagegen passt eine gute Kartoffelsuppe mit einem (vegetarischen) Würstchen oder eine Boulette mit Kartoffelsalat. Beide Gerichte sind einfach, regional und nahrhaft.

Vernetzungsstelle

Kita- & Schulverpflegung

Brandenburg

Dr. Maren Daenzer-Wiedmer

GESAMTKOORDINATION

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

Es ist wichtig, positive Ernährungsgewohnheiten früh zu prägen und Ernährungskompetenzen schon von Klein an zu stärken. So lernen Kinder, früh Verantwortung zu übernehmen und in Entscheidungen, die sie betreffen, mit eingebunden zu werden – etwa bei der Essensplanung oder -zubereitung. Zudem ist eine gute Ernährung Voraussetzung für gesundes Aufwachsen und ein langes Leben. Kitas und Schulen tragen hier eine gesellschaftliche Verantwortung und bieten die Chance, eine gesundheitsförderliche Ernährungsumgebung für alle Kinder gleichermaßen zu gewährleisten.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Für Kitas bieten wir zum Beispiel eine umfangreiche Ideensammlung und nachhaltige Vesper-Rezepte an. Unsere Angebote zeigen, wie Mittagessen und Zwischenverpflegung partizipativ und gesundheitsförderlicher gestaltet werden können. Mit den kostenfreien Qualitätsmanagement-Tools „Unser Kita-essen“ und „Unser Schulessen“ können Schulen und Kitas die Verpflegung vor Ort individuell voranbringen – über Speiseplanchecks,

Aktionspläne und Umfrage-Optionen. Im schulischen Ganztags- bzw. Hort unterstützen wir mit dem dreistufigen Schulprogramm „Unser Schulessen“. Das Programm hilft dabei, individuell die Schulverpflegung zu verbessern und sie enger mit Ernährungsbildungsangeboten zu verknüpfen.

Welche frischen Impulse habt ihr durch Ich kann kochen! erhalten?

Die Sarah Wiener Stiftung macht Wissen durch praktische Ernährungsbildung erlebbar. Von den Lebensmitteln über das Kochen bis hin zur Ess- und Tischkultur: Zahlreiche Beispiele zeigen, wie Kinder beteiligt werden können. Besonders gefallen uns die Ideen, dass Kinder ihre Lieblingslebensmittel oder Gerichte des Monats selbst wählen und dass immer alle Sinne mitgedacht werden.



Wie bereichert Ich kann kochen! unsere pädagogische Arbeit?

Weitergebildete Genussbotschafter:innen sind fachlich fit und können das gesamte Kita-Team auch emotional mitnehmen. Sie sind Ansprechpartner:innen bei Ernährungsfragen in der Kita – und setzen zum Beispiel passende Ernährungsbildungsaktionen um, binden die Kinder in die Speiseplanung ein und übernehmen die Elternkommunikation.

Was braucht es, um loszulegen?

Tipp 1: Fragt die Kinder & Jugendlichen und nehmt ihre Wünsche und Anliegen ernst!

Tipp 2: Bindet die relevanten Akteur:innen wie Träger, Eltern, Küchenpersonal, Pädagog:innen ein – am besten in einem

Verpflegungsausschuss. Denn mit einem gemeinsamen Verständnis für gutes Essen und transparenter Kommunikation können Verbesserungen beim Essen schrittweise und damit nachhaltig etabliert werden.

Tipp 3: Ihr seid nicht allein. Nutzt die verfügbaren Unterstützungsangebote und den Austausch untereinander!

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Haferflockenkuchen ist das Lieblingsrezept der Vernetzungsstelle, da es vielseitig einsetzbar und durch die drei Lebensmittelgruppen Getreide, Obst und Milch vollwertig ist. Je nach Saison und Obstwahl verändert es seine Farbe – und ist damit so bunt wie unser Angebotsportfolio.

Haferflockenkuchen

Zutaten:

- 180 g zarte Haferflocken
- ½ TL Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ½ TL Zimt
- 150 ml Milch (tierisch oder pflanzlich)
- 2 reife Bananen
- 1 große Karotte
- 1 Handvoll saisonales Obst
- optional 1 Handvoll gehackte Nüsse
- zum Verziern: Honig, Joghurt, Nussmus

Zubereitung:

Die Haferflocken mit Zimt, Vanillezucker und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Milch/Milchalternative abmessen und dazugeben. Die geschälten Bananen mit einer Gabel im tiefen Teller zerdrücken. Die Karotten waschen und schälen. Mit einer feinen Reibe in die Schüssel reiben. Alle Zutaten in der großen Schüssel miteinander verrühren. Das Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und unterheben. Alternativ tiefgefrorenes Obst wie z. B. Beeren unterheben. Wer mag, mischt gehackte Nüsse unter. Die Masse in die Auflaufform füllen und maximal 30 bis 40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160 °C (Umluft) bzw. 180 °C (Ober-/Unterhitze) backen. Wenn beim Reinpieksen kein feuchter Teig am Holzstäbchen kleben bleibt, ist der Kuchen fertig. Den abgekühlten Kuchen in kleine Stücke schneiden und nach Wunsch verzieren.

Vernetzungsstelle

Kita- und Schulverpflegung

Sachsen



Caterina Winter

PROJEKTKOORDINATORIN

Warum ist euch praktische Ernährungs- bildung in der Kita oder Schule wichtig?

... weil sie gesunde Essgewohnheiten von Anfang an verankert, Wissen vermittelt und eigenes praktisches Tun und Entscheidungsfähigkeit stärkt. Über den gemeinsamen Obst- und Gemüseanbau und das Verarbeiten der Produkte beim Kochen und Backen lernen Kinder Geschmack, Vielfalt und Verantwortung kennen. Dadurch entsteht eine Offenheit, Bekanntes und Neues auszuprobieren. Mit dem erlangten Wissen und den Kompetenzen können langfristig Übergewicht und Ernährungsdefizite reduziert und Achtsamkeit gegenüber Umwelt und Tierwohl gestärkt werden.

Was setzt ihr vor Ort bereits um?

Wir unterstützen, beraten und begleiten Kitas, Schulen, Caterer, Küchenfach- und Hauswirtschaftskräfte, Eltern, Schüler:innen und Multiplikator:innen auf ihrem Weg zu einer gesundheitsfördernden und nach-

haltigen Verpflegung durch vielfältige Fortbildungen, Online-Seminare, Materialien und Prozessbegleitungen. Unser Ziel ist es, die Verpflegungssituation an sächsischen Kindertagesstätten, Kindertagespflegeeinrichtungen und Schulen in Bezug auf die Qualität und ihre Akzeptanz nachhaltig zu verbessern bzw. zu optimieren. In unserer Arbeit berücksichtigen wir die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und orientieren uns an den DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und Schulen. Folgende Angebote können über uns genutzt werden:

- Handlungsempfehlungen zur Verpflegung für Träger von Kitas und Schulen





- Vision Mensa®, ein interaktives Brettspiel kombiniert mit einer Zukunftswerkstatt, ab Klassenstufe 8
- digitale Lernausstellung THINK FOOD-THINK FUTURE® ab Klassenstufe 7
- Unser Schulesen, digitales Qualitätsmanagement-Tool und Unterrichtsideen für gesunde Schulverpflegung.

Was braucht es, um loszulegen?

Tipp 1: ausreichend und qualifiziertes Fachpersonal

Tipp 2: gute Bedingungen in den Einrichtungen (Räume, Inventar etc.)

Tipp 3: Transparente Kommunikation und Partizipation aller Beteiligten

Welches Rezept wäre eure Organisation und warum?

Unser Carrot-Cake-Energiebällchen-Rezept beschreibt unsere Arbeit ganz gut: Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Sachsen bringt mit vollem Energieeinsatz unterschiedliche Interessen zusammen und arbeitet mit allen Beteiligten an einer bunten und ausgewogenen Kita- und Schulverpflegung, die schmeckt.

Carrot-Cake-Energyballs

Zutaten für 12–14 Bällchen:

- 60 g Möhre, geschält
- 75 g Datteln, entsteint
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g zarte Haferflocken
- ½ TL Zimt
- 2–4 EL kaltes Wasser
- Kokosraspeln zum Wälzen

Zubereitung:

Alle Zutaten abwiegen. Die Möhre schälen und fein reiben, die Datteln halbieren. Anschließend Datteln, gemahlene Mandeln, Möhrenraspel,

Haferflocken und Zimt in einen Mixer oder Multi-zerkleinerer geben und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Je nach Konsistenz 2–4 EL kaltes Wasser hinzufügen.

Aus der Masse etwa 12–14 kleine Bällchen formen, nach Wunsch in Kokosraspeln wälzen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Das Wiegen und Abmessen der Zutaten ist eine tolle Aufgabe für Kinder. Statt Datteln können auch andere Trockenfrüchte – zum Beispiel Aprikosen – verwendet werden.

Impressum:

Ich kann kochen! Die Ernährungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER



Herausgeber: Sarah Wiener Stiftung und BARMER

Verantwortlich: Christina Mersch (V.i.S.d.P.)

Redaktion: Marcel Oschmann, Johanna Matuzak

Grafik und Layout: Simone Blauert

November 2025

Kontakt:

Sarah Wiener Stiftung

Wrangelstr. 31, 10997 Berlin

Tel.: 030 166370-100

E-Mail: mitmachen@sw-stiftung.de

www.ichkannkochen.de



Bildnachweise:

Alle Abbildungen und Illustrationen stammen von der Sarah Wiener Stiftung bis auf folgende Ausnahmen:

Titel, S. 2,3, 4: Sarah Wiener Stiftung | photothek. Die Bildnachweise der Partner-Porträtfotos stehen auf der jeweiligen Partnerseite.



www.ichkannkochen.de

Sarah Wiener Stiftung · Wrangelstraße 31 · 10997 Berlin