



**5 Jahre Ich kann kochen! -  
Praktische Ernährungsbildung,  
die wirkt**

## Grußwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Über 20.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte, 10.000 Einrichtungen in ganz Deutschland, mehr als eine Million Kinder – fünf Jahre Ich kann kochen! sind ein toller Anlass, darauf zurückzublicken, was die gemeinsame Initiative für praktische Ernährungsbildung der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung seit Oktober 2015 alles bewegt hat. Engagierte ErzieherInnen und LehrerInnen aus Einrichtungen in ganz Deutschland haben sich seither mit der Ich kann kochen!-Fortbildung zu GenussbotschafterInnen qualifiziert. Das sind pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus 10 Prozent aller Kitas und 14 Prozent aller Grundschulen in Deutschland. Das finden wir großartig! Mittlerweile sind wir die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern.



Unser Ziel ist, dass Kinder von klein auf lernen und erleben, wie sie sich ausgewogen ernähren können und wie gut eine selbst zubereitete Mahlzeit aus frischen Zutaten schmeckt. Wenn Kinder mit Freude und Genuss an Kochtopf und Schneidebrett aktiv sind und wissen, worauf es beim Thema Ernährung ankommt, ist dies ein elementarer Grundstein dafür, dass sie gesund aufwachsen. Diese Chance wollen wir allen Kindern eröffnen.

Ich kann kochen! trägt dazu bei, das Ess- und Ernährungsverhalten von Kindern positiv zu prägen und hilft, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen. Dabei spielen die Lebenswelten Kita und Grundschule eine zentrale Rolle. Dort können wir alle Kinder, unabhängig von ihrer sozialen Herkunft, erreichen. Und zusammen mit geeigneten strukturellen Rahmenbedingungen in den Einrichtungen, aber auch der Unterstützung der Eltern, kann praktische Ernährungsbildung nachhaltig gelingen.

Mit der vorliegenden Publikation möchten wir Einblicke in unsere Arbeit geben und zeigen, dass Ich kann kochen! wirkt. Es freut uns, dass auch die wissenschaftliche Evaluation belegt: die GenussbotschafterInnen kochen engagiert und motiviert mit den Kindern in ihren Einrichtungen. Und das überträgt sich – die Kinder haben Spaß, ihr Wissen über ausgewogene Ernährung wächst und sie sind stolz auf ihr Können in der Küche.

Wir wollen diese Gelegenheit auch nutzen, um „Danke!“ zu sagen. Danke an alle ErzieherInnen und LehrerInnen. Natürlich gilt unser Dank auch allen Einrichtungen und den zahlreichen PartnerInnen. Gemeinsam setzen sie sich mit uns für Ernährungsbildung ein und helfen, dass unsere Initiative wächst und wirkt. Für uns steht fest, dass wir gemeinsam mit ihnen weiter kochen werden!

*Sarah Wiener*

Sarah Wiener, Köchin und Gründerin  
der Sarah Wiener Stiftung

*Christoph Straub*

Prof. Dr. Christoph Straub,  
Vorstandsvorsitzender BARMER

## Gegenstand des Berichts

Seit fünf Jahren macht die Initiative Ich kann kochen! deutschlandweit ErzieherInnen, LehrerInnen und andere pädagogische Fachkräfte fit für das Kochen mit Kindern. Wir arbeiten gemeinsam daran, dass praktische Ernährungsbildung fester Bestandteil des pädagogischen Alltags in Kitas und Grundschulen wird. Denn unser Ziel ist es, dass Kinder von klein auf mit Spaß und Genuss lernen, sich ausgewogen zu ernähren. Die Erfolge der ersten Jahre sind für uns ein Grund, mit allen GenussbotschafterInnen und PartnerInnen zu feiern.

Forschungsteams der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd und der Friedrich-Schiller-Universität Jena haben uns drei Jahre lang intensiv auf unserem Weg begleitet. Sie untersuchten umfassend unseren Wirkungsansatz, unsere Fortbildungen und Bildungsmaterialien, und sie haben mit ErzieherInnen und LehrerInnen, aber auch mit Kindern, Einrichtungsleitungen und Eltern gesprochen.

Mit diesem Bericht wollen wir die Initiative Ich kann kochen! vorstellen – unser Konzept und unseren pädagogischen Ansatz, unser Bildungsangebot und die Qualität und Wirkung. Wir zeigen Ergebnisse und Handlungsempfehlungen der Evaluation, die bereits in die kontinuierliche Weiterentwicklung eingeflossen sind und weiter einfließen werden. Und wir freuen uns sehr, nach fünf Jahren praktischer Ernährungsbildung in Kitas und Schulen mit diesem Bericht begründet sagen zu können: Ich kann kochen! wirkt.

## Die Initiative Ich kann kochen!

Hinter der Initiative für praktische Ernährungsbildung Ich kann kochen! stehen zwei engagierte und erfahrene Partnerinnen: Die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder in Kitas und Grundschulen frühestmöglich für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern. Dazu arbeiten wir eng mit pädagogischen Fach- und Lehrkräften zusammen und bilden sie zu GenussbotschafterInnen fort. Im Rahmen des Präventionsgesetzes fördert Ich kann kochen! Gesundheit in den Lebenswelten Kita und Grundschule.



## Ausgezeichnet: Wir sind IN FORM

Seit 2017 sind wir Teil von IN FORM, der Initiative der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung von Kindern unter Federführung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft sowie des Bundesministeriums für Gesundheit.



## Inhalt

Grußwort	1
Gegenstand des Berichts	2
<b>Gesellschaftlicher Bedarf</b>	<b>5</b>
<b>Unsere Antwort</b>	<b>7</b>
<b>Unser pädagogischer Ansatz</b>	<b>10</b>
<b>So funktioniert Ich kann kochen!</b>	<b>14</b>
<b>„Wir wirken!“ Interview mit Christoph Straub und Sarah Wiener</b>	<b>16</b>
<b>Unsere PartnerInnen</b>	<b>18</b>
<b>Unser Weg 2015–2020</b>	<b>24</b>
<b>Ich kann kochen! in Zahlen</b>	<b>26</b>
<b>Qualität und Wirkung</b>	<b>30</b>
<b>Evaluation</b>	<b>32</b>
<b>TrainerInnen</b>	<b>36</b>
<b>Fortbildungen</b>	<b>39</b>
<b>Bildungsmaterialien</b>	<b>43</b>
<b>GenussbotschafterInnen</b>	<b>47</b>
<b>Kinder</b>	<b>53</b>
<b>Kitas und Grundschulen</b>	<b>57</b>
<b>Eltern</b>	<b>61</b>
<b>Wir kochen weiter!</b>	<b>63</b>
<b>Initiatorinnen</b>	<b>64</b>
Quellen und Literatur	65
Impressum	68

# Gesellschaftlicher Bedarf

„Bei Ich kann kochen! hab ich schon viel gelernt: dass aus Sahne Butter wird, dass Nudeln in heißem Salzwasser gekocht werden, wie man Kräuter und Gemüse schneidet. Und dass man einfach vieles probieren sollte!“

Fritzi, 6 Jahre, Hort Reinhardswaldschule, Berlin

Mit Ich kann kochen!, der Initiative für praktische Ernährungsbildung, wollen die Sarah Wiener Stiftung und BARMER die Gesundheit von Kindern fördern, ihre Ernährungskompetenz stärken und den Spaß am Kochen wecken. Denn ausgewogene Ernährung ist für ihr gesundes Aufwachsen sowie für ihre körperliche und geistige Entwicklung ein entscheidender Aspekt. Sich ernähren können hat mit allem, was dazugehört – vom Wissen um Lebensmittel und ihre Zubereitung bis hin zum genussvollen gemeinsamen Essen – den Rang einer Kulturtechnik.<sup>1</sup> Denn es geht dabei nicht nur um ernährungs- und körperbezogene, sondern auch um soziale und kulturelle Kompetenzen.<sup>2</sup> Kochen und die gemeinsame Ess- und Tischkultur sind elementarer Teil des Menschseins, und Kinder haben Anspruch darauf, dieses grundlegende Gut zu erleben und bestmöglich zu erlernen.

Allerdings hat sich in den letzten Jahrzehnten nicht nur stark geändert, was wir essen – sondern auch wie, wann, wo und mit wem wir es tun.<sup>3</sup> Hochverarbeitete Fertigprodukte und Konserven füllen im Supermarkt Tiefkühltruhen und Regale. Selbst Lebensmittel wie Möhren, Salat oder Obst werden gewaschen, geschält und portioniert angeboten. Sandwiches, Pommes und Burger sind jederzeit und fast überall schnell verfügbar, wenn uns der Hunger packt. Neben dem Angebot an Convenience-Produkten und Fast Food<sup>4</sup> oder der Außer-Haus-Verpflegung betreffen die Veränderungen auch die Arbeits-, Betreuungs- und Familienmodelle, die unseren Essalltag strukturieren. Es wird immer seltener zu Hause gegessen; Mahlzeiten werden mit möglichst geringem Zeitaufwand zubereitet. Sprich: In immer weniger Familien wird selbst gekocht.<sup>5</sup> In der Folge geht die Kompetenz verloren, die Qualität von Lebensmitteln beurteilen zu können, sie auszuwählen, zu verarbeiten, zuzubereiten – und sie zu genießen.



Dieses Bild setzt sich in Kitas<sup>a)</sup>, der Kindertagespflege und Grundschulen fort. In der Mittagsverpflegung gibt es viel Luft nach oben: Die Kinder sehen ihr Mittagessen oft erst auf ihrem Teller, die Zutaten und Gewürze bleiben verborgen und über die Qualität entscheidet vor allem der Preis. Gerade in Schulen werden Kantinen nicht selten in Keller verbannt, die Essenszeit ist streng getaktet. Gut ausgestattete Lehrküchen stehen nur wenigen Kindern zur Verfügung; Ernährungsbildung hängt meist vom Engagement Einzelner ab. Dabei ist sie laut einer Studie der Universität Paderborn in den Bildungs- und Lehrplänen aller Länder verankert.<sup>6</sup> Ihre Bedeutung für ein gesundes Aufwachsen der Kinder ist auch in den Einrichtungen anerkannt.<sup>7</sup> In der Praxis zeigt sich dann aber, dass Ernährungsbildung nicht alle Kinder erreicht und zudem oft rein kognitiv begriffen und umgesetzt wird. Fachwissen zu den Themen Essen und Ernährung wird in der ErzieherInnen-Ausbildung nicht ausreichend vermittelt und in den Lehramtsstudiengängen, solange keine Spezialisierung vorliegt, stiefmütterlich behandelt.<sup>8</sup> Lehrbücher haben Mängel, und für die Ausbildung pädagogischer Fachkräfte fehlen Materialien.<sup>9</sup>

a) Der Begriff Kitas steht kurz für Kindertagesstätten, Kindertageseinrichtungen und Kindergärten.

Dies hat ganz konkrete Konsequenzen: Die Ernährungs- und Kochkompetenz – vom Einkauf über die Zubereitung bis zur Tischkultur – sinkt bei Kindern und Erwachsenen.<sup>10</sup> So erwiesen sich in einer Studie zur Ernährungskompetenz in Deutschland das Wissen, die Fertigkeiten und die Verhaltensweisen für eine gesunde und lebenslange Ernährung bei mehr als der Hälfte der Befragten zwischen 18 und 69 Jahren als problematisch bis unzureichend.<sup>11</sup> Mit anderen Worten: Immer weniger Menschen sind in der Lage, sich selbstständig, selbstbestimmt und gesundheitsförderlich zu ernähren. Bildung und Einkommen sind dabei zentrale Faktoren: Ärmere und sozial niedriger gestellte Familien sind besonders betroffen.<sup>12</sup> Soziale Ungleichheit spiegelt sich auch auf dem Teller wider.

Eine weitere erschreckende Entwicklung: Fast zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland sind übergewichtig, etwa 800.000 davon adipös. Das entspricht einem Anteil von 15 bzw. sechs Prozent der Drei- bis Siebzehnjährigen.<sup>13</sup> Auch wenn der Prozentsatz in den letzten Jahren nicht mehr gestiegen ist, stagniert er doch auf einem hohen Niveau.<sup>14</sup> Für die Betroffenen steigt im Laufe des Lebens das Risiko von Herz-Kreislauf-

Erkrankungen. WissenschaftlerInnen rechnen damit, dass auch der ursprünglich im Volksmund „Alters-Diabetes“ genannte Typ 2 vermehrt Kinder und Jugendliche betreffen wird.<sup>15</sup> Die kindliche Ernährung spielt dabei insbesondere mit Blick auf den Zuckerverzehr und das Verhältnis von Energiezufuhr und -verbrauch eine wesentliche Rolle. Zwar gibt es in den letzten 15 Jahren einen erfreulichen Trend zu etwas weniger Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken und etwas mehr Obst und Gemüse. Der Anteil der Kinder, die die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) einhalten und täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse essen, ist mit ca. 14 Prozent aber weiterhin sehr gering.<sup>16</sup> Besonders Kinder aus sozial und ökonomisch benachteiligten Familien bekommen an Schultagen seltener zu Hause ein Frühstück, essen deutlich weniger Obst und Gemüse und nehmen insgesamt eher minderwertige bzw. hoch verarbeitete Lebensmittel zu sich.<sup>17</sup>

Mit der Initiative Ich kann kochen! reagieren BARMER und die Sarah Wiener Stiftung auf diese gesellschaftlichen Bedarfe und setzen auf Prävention und Bildung als Antwort: Wir wollen praktische Ernährungsbildung in Kitas und Grundschulen stärken.

## Prävention und Gesundheitsförderung

Prävention und Gesundheitsförderung sind eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und haben durch das Präventionsgesetz eine starke Aufwertung erhalten. Es geht darum, Menschen fit zu machen – Gesundheitskompetenzen zu entwickeln und Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass ein gutes und gesundes Leben ermöglicht wird. Dabei leisten die Krankenkassen und andere AkteurInnen einen

wesentlichen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit der Menschen in Deutschland.

Voraussetzung für eine gelungene Prävention ist, dass die Menschen genau dort erreicht werden, wo sie leben und sich aufhalten: etwa in Kitas, Schulen, Stadtteilen, Betrieben oder Kommunen. Man spricht daher von Prävention in Lebenswelten.<sup>b)</sup>

Im Rahmen des Präventionsgesetzes fördern Krankenkassen wie die BARMER Ideen und Projekte der Prävention und Gesundheitsförderung in den Lebenswelten. Dazu zählt auch Ich kann kochen!. Dank dieser Mittel können wir als Initiative unsere Fortbildungen und Bildungsmaterialien kostenfrei anbieten, damit praktische Ernährungsbildung möglichst vielen Kindern zugutekommt.

b) Definition im Sinne des GKV-Bündnis für Gesundheit: „Das Konzept der Gesundheitsförderung in Lebenswelten wird auch als Lebenswelt- oder Settingansatz bezeichnet. Mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung nach dem Lebensweltansatz werden die Menschen in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld wie Kommune, Schule oder Kita angesprochen und erreicht. Maßnahmen nach dem Lebensweltansatz sind darauf ausgerichtet, sowohl das Verhalten Einzelner (Verhaltensprävention) als auch die Lebenswelten selbst (Verhältnisprävention) gesundheitsfördernd zu verändern. Verhaltens- und verhältnisbezogene Elemente werden immer miteinander verknüpft. Man bezieht die Menschen vor Ort mit ein (Partizipation) und stärkt deren Eigenverantwortung (Empowerment).“ Online: <https://www.gkv-buendnis.de/index.php?id=96&filter=l&name=Lebensweltansatz>. Abgerufen am 23.09.2020.

# Unsere Antwort



Indem wir das Kochen in den Kita- und Schulalltag holen, lernen die Kinder, sich frisch und vielseitig zu ernähren, in der Küche selbstbewusst zu agieren und Essen mit Genuss zu verbinden. Mit dem Wissen, den Fertigkeiten und der Einstellung zu ausgewogener Ernährung, die sie an Kochtopf und Schneidebrett erlangen, können sie ihre Gesundheit stärken und ernährungsmitbedingten Krankheiten vorbeugen. Denn wer selbst kocht, greift nachweislich öfter zu ernährungsphysiologisch vorteilhaften Lebensmitteln wie Obst und Gemüse und ist offener für Neues, während der Konsum von Fertigprodukten sinkt.<sup>18</sup> Beim Kochen kommen Kinder also wieder in Kontakt mit unverarbeiteten Lebensmitteln. Das trägt auch dazu bei, dass sie unsere Lebensmittel und die Arbeit, die in ihre Herstellung geflossen ist, mehr wertschätzen.

## Kinder lernen essen

Wer Kinder für frische Lebensmittel und eine ausgewogene, gesundheitsförderliche Ernährung begeistern will, kann nicht früh genug damit anfangen: Unser Geschmack, der schon während der Schwangerschaft und Stillzeit durch die Ernährung der Mutter geprägt wird, entwickelt und verfestigt sich in der Kindheit ge-

nauso wie unsere Essgewohnheiten.<sup>19</sup> Von der Beikost über die ersten Familiengerichte bis zum Essen in der Schulkantine entdecken Kinder immer wieder neue Geschmäcker, entwickeln Vorlieben und Abneigungen, etablieren Gewohnheiten – sie lernen essen. Was und wie sie in der Kindheit essen, prägt ihr Ernährungsverhalten ein Leben lang. Ernährung ist damit immer auch ein durch Einflüsse der Eltern<sup>c)</sup>, der erweiterten Familie, der Bezugspersonen im Umfeld und anderer Kinder geprägter Sozialisationsprozess. Essen lernen ist eingebettet in unsere soziale Lebenswelt sowie die Regeln und Essgewohnheiten unseres direkten Umfelds – wie auch in die regionale, gesellschaftliche und heute immer internationalere Esskultur.

„An Ich kann kochen!  
finde ich gut,  
dass man viel mit  
den Händen macht.“

Annalena, 8 Jahre, Hort der 8. Grundschule Dresden

c) Den Begriff Eltern verwenden wir im Sinne der Erziehungsberechtigten bzw. der Erwachsenen, bei denen die Kinder ihren Familienalltag erleben.

„Mit unserer Erzieherin kneten wir Teig, ernten Kresse, Petersilie und Rosmarin, schneiden Kartoffeln klein, braten Zucchini-scheiben an, backen und verzieren Plätzchen. Ein Lieblingsrezept? Hab ich nicht. Ich fand alle toll!“

Jorden, 6 Jahre, Kita Sonnenschein, Bad Kösen

### Ausgewogene Ernährung

Wenn wir als Initiative Ich kann kochen! von einer ausgewogenen, vielseitigen Ernährung sprechen, orientieren wir uns an unabhängigen Fachinstitutionen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) und dem Verband für unabhängige Gesundheitsberatung (UGB). Ihre Regeln und Grundsätze zur Vollwert-Ernährung bzw. vollwertigen Ernährung<sup>20</sup> greifen den aktuellen Stand der Forschung auf und umfassen – mit unterschiedlichen Schwerpunkten – gesundheitsförderliche Empfehlungen, aber auch ökologische und soziale Aspekte bei der Produktion und Verarbeitung.

Wichtig ist uns zuallererst, dass Kinder die große Vielfalt der Lebensmittel kennen und sie zu abwechslungsreichen Gerichten verarbeiten können. Dabei setzt

Ich kann kochen! auf reichlich pflanzliche Lebensmittel, ergänzt durch Milchprodukte sowie hin und wieder Fleisch, Wurst und Fisch. Wir bevorzugen ökologisch erzeugte, unverarbeitete Lebensmittel der Saison und aus der Region. Die Qualitätsmerkmale saisonal, regional und – wann immer möglich – ökologisch sind uns wichtig, denn deren Berücksichtigung gewährleistet ein relativ hohes Maß an Ressourcen-, Klima- und Umweltschutz. Eine schonende Zubereitung ist uns zum Erhalt der Nährstoffe genauso wichtig, wie auf (hoch) verarbeitete Lebensmittel oder Fertigprodukte zu verzichten – sie enthalten meist deutlich zu viel Salz, einfache Zucker und oft auch minderwertige Fette.<sup>21</sup> Die vielseitige, ausgewogene Ernährung soll zudem ausreichend Flüssigkeit liefern und eine dem Bedarf

entsprechende Energiezufuhr. Neben den energieliefernden Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) versorgt sie den Körper mit Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe) sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Nichts wird rigoros ausgeschlossen. So finden zum Beispiel auch Süßspeisen – sofern man sie mag – ihren Platz im Speiseplan. Denn kein Lebensmittel ist per se gesund oder ungesund. Über eine gesunde oder ungesunde Ernährungsweise entscheidet die Menge, die man jeweils davon verzehrt.

Auch beim Kochen in den Einrichtungen bleiben wir pragmatisch: Hauptsache selbst kochen mit möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln und in Gemeinschaft essen und genießen!

### Ernährungsbildung von Anfang an

Neben dem Elternhaus sind es heutzutage vermehrt die Betreuungs- und Bildungseinrichtungen, die das Essverhalten der Kinder über ihr Verpflegungsangebot und ihr pädagogisches Konzept prägen. Gemeinsame Mahlzeiten in der Kindertagespflege, Kita und Grundschule sind ein fester, wichtiger Bestandteil des kindlichen Essalltags. Weil die Kinder dort viel Zeit verbringen, eignen sie sich besonders gut als Orte der Gesundheitsförderung.<sup>22</sup> Dass Ernährungskompetenz stark einkommens- und bildungsabhängig ist<sup>23</sup>, macht ihre Rolle gesellschaftlich noch relevanter, lassen sich so doch möglichst viele Kinder – unabhängig von ihrem sozialen Hintergrund – erreichen.

Aus diesen Gründen will Ich kann kochen! dazu beitragen, Ernährungsbildung fest in Kitas und Grundschulen

zu verankern. Dafür arbeiten wir Seite an Seite mit Deutschlands pädagogischen Fach- und Lehrkräften. Die Sarah Wiener Stiftung und BARMER qualifizieren ErzieherInnen, LehrerInnen und andere Fachkräfte für das Kochen mit Kindern und machen sie zu MultiplikatorInnen der Ernährungsbildung. Als GenussbotschafterInnen tragen sie ihr Wissen, ihre Fertigkeiten und ihre Begeisterung langfristig und nachhaltig in ihre Einrichtungen. Dort geben sie es als vertraute Bezugspersonen an die Kinder weiter.

Die Ernährungsbildung wird aus den Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer in die Praxis getragen und mit dem gemeinsamen Kochen in die Grundschulen und Kitas geholt – ob bei der Vorbereitung der Zwischenmahlzeiten, als fächerübergreifender Teil des Unterrichts oder in AGs, regelmäßigen Kita- und Hortangeboten oder Projektwochen.

„Mein Lieblingsrezept von Ich kann kochen! ist das für die Schulbrote. Am liebsten mit Kräuterbutter. Das Butterschütteln macht viel Spaß!“

Fritzi, 6 Jahre, Hort Reinhardswaldschule, Berlin

### GenussbotschafterIn

Pädagogische Fach- und Lehrkraft, die als Teil des Ich kann kochen!-Netzwerks in ihrer Einrichtung Kinder für frische Lebensmittel und das Kochen begeistert.

GenussbotschafterInnen haben eine Ich kann kochen!-Fortbildung absolviert und wissen um die Entwicklung des kindlichen Geschmacks. Bei ihren Kochangeboten sprechen sie alle Sinne der Kinder an und bringen sie ins praktische Tun. Dadurch wecken sie das kindliche Interesse an einer vielseitigen, ausgewogenen Ernährung und fördern ein gesundes Essverhalten. GenussbotschafterInnen agieren mit ihrer positiven und wertschätzenden Haltung gegenüber Lebensmitteln und ihrer Zubereitung bewusst als Rollenvorbild.



# Unser pädagogischer Ansatz

Gesundheitsförderliches Essverhalten verfestigt sich im Tun, nicht in der Theorie: Zentraler Ansatz der Initiative Ich kann kochen! ist daher die **praktische Ernährungsbildung** für Kinder. Im Sinne des Food-Literacy-Konzepts<sup>d)</sup> fördert unsere Ernährungsdidaktik die Kompetenzen der Kinder rund um die Zubereitung von Lebensmitteln und das Essen sowie die gemeinsame Ess- und Tischkultur. Kinder haben so die Möglichkeit, sowohl das notwendige **Wissen** als auch die **praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten**<sup>e)</sup> in Bezug auf Lebensmittel und Ernährung zu erwerben. So können sie ihren Essalltag selbstbestimmt und verantwortungsbewusst im Sinne einer gesunden Lebensführung genussvoll gestalten.<sup>24</sup>

## Konkret wollen wir als Ich kann kochen! Kita- und Grundschulkinder darin unterstützen und begleiten,

- Lebensmittel in ihrer Vielfalt kennenzulernen, auszuwählen und zu genießen,
- sich kompetent in der Zubereitung von Nahrungsmitteln zu erleben und selbst tätig zu werden,

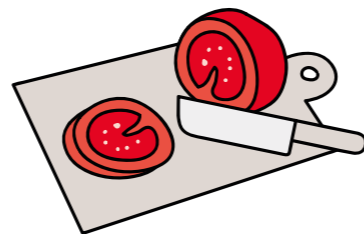
- eine positive Haltung und Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und ihrer Zubereitung zu entwickeln, und
- Esssituationen mit Freude und Genuss zu erleben.

## Ran an die Töpfe: Kompetenzen praktisch vermitteln

Zentrale Methode ist das **pädagogische Kochen**, die gemeinsame Nahrungszubereitung der Fach- und Lehrkräfte mit den Kindern im pädagogischen Kontext. Ist allgemein beim Kochen die fertige Mahlzeit das Ziel, so steht beim *pädagogisch* begleiteten Kochen der gesamte Prozess im Vordergrund – von der Auswahl der Lebensmittel über Verkostungen und Sinnesübungen, die Zubereitung, das Tischdecken und gemeinsame Essen bis zum Aufräumen des Arbeitsplatzes. Je nach Alter und Fähigkeiten der Kinder werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Indem die GenussbotschafterInnen geeignete Rezepte

## Kochen

Fachwissenschaftlich betrachtet ist Kochen eine Garart. Umgangssprachlich wird der Begriff für die verschiedenen Schritte der Aufbereitung weitestgehend unverarbeiteter Lebensmittel zu Speisen und Gerichten verwendet. Der korrekte Fachbegriff dafür ist *Nahrungszubereitung*. Diese beinhaltet immer die Vorbereitung (einkaufen, lagern usw.), praktische Zubereitung (schneiden, schälen, erhitzen, fühlen, riechen usw.) und Nachbereitung (schmecken, reflektieren, aufräumen usw.).<sup>25</sup> Bei Ich kann kochen! verstehen und nutzen wir *Kochen* im Sinne der *Nahrungszubereitung* sowohl von großen als auch kleinen Speisen, für die warme wie die kalte Küche. Sprechen wir von frisch kochen, meint das die Zubereitung möglichst wenig verarbeiteter Zutaten.



d) Food Literacy will zur Selbstbestimmung beim alltäglichen Essen und Trinken befähigen. Im Sinne von Empowerment gehört hierzu die Förderung einer angemessenen Entscheidungskompetenz, z. B. beim Umgang mit dem Überangebot an Lebensmitteln oder mit den zahllosen Ernährungsempfehlungen. Vgl. Bartsch et al., 2013.

e) Mit Fertigkeiten sind konkrete, erlernte Verhaltensabfolgen wie Schneiden oder Rühren gemeint. Fähigkeiten beziehen sich auf genetische oder erworbene Voraussetzungen, die Basis für die Bewältigung einer Anforderung sind. Vgl. Bönsch, 2006.



auswählen, ein sicheres Arbeitsumfeld schaffen und die Kinder angemessen begleiten, können diese selbstständig arbeiten.

Pädagogisches Kochen vermittelt aber nicht nur Wissen und feinmotorische Kompetenzen im Bereich Essen und Ernährung, sondern bezieht immer auch weitere Kompetenz- und Bildungsbereiche mit ein. Dazu zählen zum Beispiel:

- Sprachkompetenz (Benennung von Lebensmitteln, Beschreibung von Sinneseindrücken)
- Mathematische Kompetenz (zählen, rechnen, abmessen)
- Schreib- und Lesekompetenz (Schreiben und Lesen von Rezepten und Einkaufslisten)
- Naturwissenschaftliche Kompetenz (Aggregatzustände von Wasser, Reaktionen beim Backprozess)
- Soziale Kompetenz (arbeitsteiliges Arbeiten, gemeinsames Entscheiden und Abschmecken)
- Künstlerisch-kreative Kompetenz (dekoriere, anrichten, Tisch eindecken)

## Lernen mit Genuss und allen Sinnen

Unser Ansatz der praktischen Ernährungsbildung geht über den Erwerb von reinem Wissen sowie bloßen Fähigkeiten und Fertigkeiten hinaus. Im Rahmen des pädagogischen Kochens ermutigen wir die GenussbotschafterInnen, Situationen zu schaffen, die die Kinder einladen zu reflektieren und zu genießen – zum Beispiel durch Sinnesübungen, Lebensmittelverkostungen oder gemeinsame Tischgespräche über das Essen. Genuss verstehen wir nicht als reines Geschmacksurteil, sondern als Prozess, den ErzieherInnen und LehrerInnen aktiv mit den Kindern gestalten können. Genuss ist mit Sinneseindrücken, Gedanken und Gefühlen verbunden. Genuss braucht Zeit – und ist bei Ich kann kochen! ein wichtiger Teil praktischer Ernährungsbildung.

Gleichzeitig ist das pädagogisch begleitete und selbstständige Kochen auch ein zentraler methodisch-didaktischer Faktor für den Lernprozess der Kinder, denn es spricht all ihre Sinne, Emotionen und Fähigkeiten an und setzt auf die Quellen ihres Lerneifers:

Neugier, Freude am Ausprobieren, Experimentieren und Entdecken.<sup>26</sup> Das gemeinsame Kochen ermöglicht den Kindern, aktiv zu sein, zu entdecken und zu forschen, autonom zu handeln, andere zu beobachten, sich am Lösungsprozess zu beteiligen und mit Kopf und Herz in der Gemeinschaft wirksam zu werden. Praktische Ernährungsbildung erfüllt somit wesentliche Bedingungen für ein gelingendes kindliches Lernen.<sup>27</sup>

Bei der gemeinsamen Zubereitung von kleinen und großen, kalten und warmen Speisen im Gruppenraum oder in einer Kinder- bzw. Lehrküche können Kinder eine Beziehung zu ihrem Essen aufbauen und ihren Geschmack entwickeln. Wesentlich dabei ist die sinnliche Erfahrung, das Herantasten und Probieren in einer positiv begleiteten Atmosphäre.<sup>28</sup> Eine wichtige Rolle spielen aber auch die GenussbotschafterInnen; ihre Authentizität und Glaubhaftigkeit sind von zentraler Bedeutung.<sup>29</sup> Leben wichtige Bezugspersonen – Eltern, aber auch ErzieherInnen und LehrerInnen – eine positive Haltung zu Lebensmitteln und zum Essen vor, ist dies eine große Chance für die Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Essverhaltens.

### **Ich kann kochen – und will es auch**

Damit Kinder das Gelernte im Alltag auch anwenden können, sind neben dem *Können* auch das *Wollen* und das eigene Zutrauen in die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheidend. Deshalb stellen wir das Kind als selbstständig handelndes Individuum mit seinen psychologischen Grundbedürfnissen ins Zentrum. Anstelle der Zeigefingerpädagogik klassischer Ernäh-

rungerziehung, welche – von Normen geleitet – Wissen und Verhaltensregeln vermittelt und vordergründig auf Gesundheitsrisiken in der Zukunft ausgerichtet ist,<sup>30</sup> setzen wir auf Selbstwirksamkeit, intrinsische Motivation und das Herausbilden einer eigenen Haltung.

Wenn Kinder alters- und entwicklungsangemessen in einer wertschätzenden Atmosphäre aktiv und selbstbestimmt zusammen kochen, erleben sie ihre **Selbstwirksamkeit**. Sie bewältigen Aufgaben aus eigener Kraft und sind handlungsfähig. Je öfter sie dies erleben, desto mehr vertrauen sie in ihr eigenes Können. Selbstwirksam sein, etwas einkaufen, schneiden, abwiegen, kochen, braten, servieren zu *können* ist Grundvoraussetzung dafür, es tatsächlich zu tun. Selbstwirksamkeit, Autonomie und das Eingebundensein in eine Gruppe wiederum sind entscheidend für die Ausbildung und Aufrechterhaltung einer intrinsischen **Motivation**.<sup>31</sup> Das gemeinsame Kochen, die sinnliche Erfahrung und die Begleitung durch die GenussbotschafterInnen schaffen einen Erlebnisraum, der dazu führt, dass Kinder eine positive **Haltung** zu frischen Lebensmitteln, ihrer Zubereitung und zum gemeinsamen Essen und Genießen einnehmen.

Ziel der Bildungsangebote von Ich kann kochen! ist es daher, den pädagogischen Fach- und Lehrkräften als MultiplikatorInnen das Wissen, die praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie pädagogisch-didaktische Anregungen an die Hand zu geben, die sie für das Kochen mit Kindern brauchen. Dafür müssen wir durch unsere Fortbildungen und Bildungsmaterialien auch deren eigene Selbstwirksamkeit, Motivation und Haltung fördern und stärken.

„Mit unserer Erzieherin backen wir manchmal, wir holen Kräuter aus unserem Hochbeet, wir schneiden Kartoffeln oder Äpfel, und alle Kinder, die mitgekocht haben, essen gemeinsam.“

Frederick, 6 Jahre, Kita Sonnenschein, Bad Kösen

„Wenn wir mit unserem Erzieher kochen, dann gehen wir einkaufen, schneiden Kräuter, Gemüse und Obst, vermischen Zutaten, tun Nudeln in heißes Wasser, rühren Quark und Joghurt, reiben Käse und schlagen Eier auf.“

Jelena, 9 Jahre, Hort der 8. Grundschule Dresden



# So funktioniert Ich kann kochen!

## 1 Ich kann kochen!-Fortbildungen: Vor Ort und online

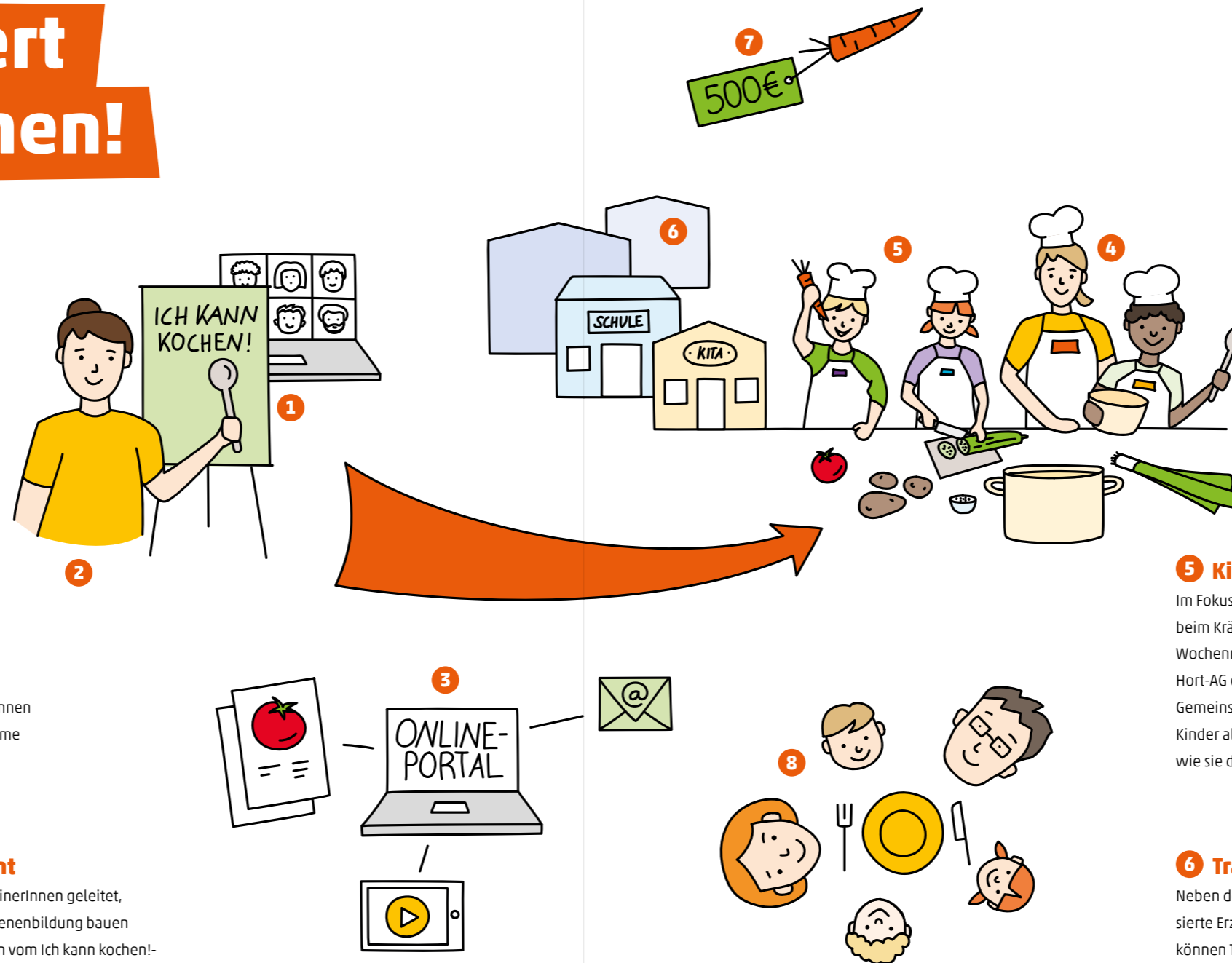
Die Ich kann kochen!-Fortbildungen richten sich an pädagogische Fach- und Lehrkräfte in Kitas, Grundschulen und anderen Bildungseinrichtungen. Sie sind konsekutiv als Einstiegs- und Aufbaufortbildung angelegt: Die Einstiegsfortbildung vermittelt in Theorie und Praxis die Grundlagen des pädagogischen Kochens, Wissenswertes zum Ess- und Ernährungsverhalten von Kindern sowie Küchenpraxis (Arbeitssicherheit, Zeitplanung und Hygiene). Die Aufbaufortbildung stärkt GenussbotschafterInnen in ihrer Handlungskompetenz und darin, ihr pädagogisches Angebot individuell zu planen und zu gestalten. Beide Angebote können als Präsenz- oder Online-Fortbildung absolviert werden. Die Teilnahme ist immer kostenfrei.

## 2 TrainerInnen: Engagiert und kompetent

Die Fortbildungen werden von hoch qualifizierten, engagierten TrainerInnen geleitet, die auf eine langjährige Erfahrung in der Ernährungs- und Erwachsenenbildung bauen können. Sie werden in regelmäßigen Workshops und Hospitationen vom Ich kann kochen!-Team intensiv begleitet.

## 3 Bildungsmaterialien: Praxisnah und digital

Nach der Einstiegsfortbildung stellen wir den neuen GenussbotschafterInnen zahlreiche Bildungsmaterialien digital zur Verfügung, die sie nutzen können, um ihre Angebote für Kinder zu gestalten und ihr Wissen zu vertiefen. Im Online-Portal der Initiative finden sie zudem Rezepte für das pädagogische Kochen, Hintergrundinformationen wie unser Merkblatt zu Guter Hygienepraxis, Sinnesübungen und Selbstlernmodule. Die Materialien können kostenfrei heruntergeladen werden. Das Angebot wird stetig erweitert. Außerdem erhalten die GenussbotschafterInnen über den Newsletter „Bildungshäppchen“ regelmäßig Anregungen und Informationen.



## 4 Pädagogische Fach- und Lehrkräfte stärken

Kernzielgruppe der Ich kann kochen!-Fortbildungen sind ErzieherInnen, LehrerInnen und andere fest eingebundene Fachkräfte in Kitas, Grundschulen und Horten. Aber auch dort tätige Hauswirtschaftskräfte, KöchInnen und MitarbeiterInnen anderer Lernorte können unter bestimmten Voraussetzungen an den Fortbildungen teilnehmen und sich zu GenussbotschafterInnen qualifizieren. Sie alle erwerben das nötige Wissen und grundlegende Kompetenzen, um in ihren Einrichtungen zusammen mit Kindern in der Gruppe zu kochen – ob als regelmäßiges Angebot, in Koch-AGs, Projektwochen oder Ferienkochkursen.

## 5 Kita- und Grundschul Kinder begeistern

Im Fokus stehen Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren. Ob beim Kräuterziehen auf dem Fensterbrett, Einkaufen auf dem Wochenmarkt, Schneiden des Obstfrühstücks, beim Kochen in der Hort-AG oder beim kulinarischen Vorbereiten des Sommerfestes: Gemeinsam mit den GenussbotschafterInnen entdecken die Kinder altersgerecht die Vielfalt unserer Lebensmittel und lernen, wie sie daraus etwas Köstliches zubereiten können.

## 6 Träger und Kommunen einbinden

Neben den bundesweiten Fortbildungen, bei denen sich interessierte ErzieherInnen und LehrerInnen direkt anmelden können, können Träger und Kommunen individuelle Fortbildungstermine speziell für ihre Mitarbeitenden vereinbaren und sie in das interne Fortbildungsangebot integrieren.

## 8 Eltern auf den Geschmack bringen

Was die Kinder bei den Ich kann kochen!-Aktivitäten lernen, nehmen sie idealerweise mit nach Hause. Deshalb bieten wir den GenussbotschafterInnen auch zahlreiche Anregungen für die Elternarbeit – ein Beispiel sind Rezepte zum Nachkochen für zu Hause.

## 7 Finanzielle Starthilfe

Für die Umsetzung von Ich kann kochen!-Angeboten nach der Fortbildung, gibt die BARMER Einrichtungen eine einmalige finanzielle Unterstützung von bis zu 500 Euro für den Kauf von Lebensmitteln.



## „Wir wirken!“

**Professor Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender BARMER, und Sarah Wiener, Köchin und Stiftungsgründerin, über die Bedeutung praktischer Ernährungsbildung und die Zukunft von Ich kann kochen!.**

### **Weshalb ist es so wichtig, dass Kinder selbst kochen lernen?**

**Wiener:** Wir müssen alle essen, also sollten wir alle auch kochen lernen. Leider kochen immer weniger Familien mit ihren Kindern oder wissen, wie das geht. Dadurch ent-

fernen wir uns vom eigenen Körper, verlieren die Souveränität über unsere Ernährung und Gesundheit. Jeder Mensch sollte sich selbstständig, frisch, vielseitig und gesund von möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln ernähren können.

**Straub:** Ein immer größerer Anteil der Kinder und Jugendlichen ist heute fehlernährt, übergewichtig und zum Teil fettleibig, was im Erwachsenenalter nur schwer rückgängig zu machen ist. Deutliches Übergewicht ist ein Risiko-



faktor für sehr viele Erkrankungen. An diesem Punkt wollen wir mit unserer Initiative Ich kann kochen! präventiv gegensteuern, indem wir Kinder früh an gesundes Essen heranzuführen. Dafür müssen wir bei ihnen ein Bewusstsein entwickeln; und zwar gemeinsam mit Fachkräften, Einrichtungen und Trägern – und natürlich auch die Eltern ins Boot holen.

### **Wie kann das Wissen über gute Ernährung auch in den Küchen der Eltern ankommen?**

**Straub:** Es ist wichtig, die Eltern aktiv einzubeziehen. Wir liefern dazu Informationsmaterial und geben Anregungen für die Elternarbeit. Zum Beispiel, dass die Kinder bei gemeinsamen Festen etwas zu essen vorbereiten oder die Rezepte zum Nachkochen mit nach Hause bekommen.

### **Ist gesunde Ernährung eine Preisfrage?**

**Wiener:** Nein. Aber gesundes Essen bedeutet etwas mehr Aufwand. Es ist leichter, ein Tiefkühlfertiggericht aufzuwärmen als – häufig zu einem niedrigeren Preis – frische Lebensmittel, Obst und Gemüse einzukaufen und zuzubereiten. Und darum wollen wir, dass diese Kochkompetenz nicht verloren geht und Kinder erfahren: selbst und frisch gemacht schmeckt uns häufig noch besser.

### **Welche Kniffe gibt es, um Kinder an Obst und Gemüse heranzuführen?**

**Wiener:** Unsere Erfahrung ist: mitmachen lassen. Am besten vom

Acker, vom Beet direkt in die Küche. Man sollte die Kreativität und Neugier der Kinder fördern, sie ausprobieren lassen und ihnen vertrauen. Kinder verweigern oft Essen, weil sie keinen Bezug dazu haben. Wenn sie es selbst zubereiten und wissen, was da drin ist, sind sie meist sehr stolz und wollen es auch probieren – seien es Artischockenböden mit Knoblauch-Mayonnaise!

### **Wie können Kitas und Grundschulen dazu beitragen, dass Kinder gesunde Esser werden?**

**Straub:** Wenn wir das Essverhalten von Kindern verändern und eine nachhaltige Entwicklung in Gang setzen wollen, müssen wir genau mit diesen Einrichtungen zusammenarbeiten. ErzieherInnen sind Vorbilder und Einrichtungsträger können pädagogische Kochangebote direkt im Alltag der Kinder verankern. Viele bereiten zum Beispiel schon Zwischenmahlzeiten selbst zu oder gründen Speiseplan-Komitees.

### **Was ist ihr Fazit nach fünf Jahren Ich kann kochen!?**

**Wiener:** Wir sind dankbar, stolz und euphorisch! Ich bin jedes Mal begeistert, wenn ich eine Ich kann kochen!-Gruppe treffe, erlebe, wie die Kinder mit den Lebensmitteln umgehen, wie sie das Kochen und die gemeinsamen Mahlzeiten genießen. Die GenussbotschafterInnen leisten unglaublich tolle Arbeit!

**Straub:** Ja, das Schöne ist: wir wirken! Das hat auch die Evaluation gezeigt. Die GenussbotschafterIn-

nen und Kinder sind motiviert, sie haben Spaß an ausgewogener Ernährung, probieren, kochen selbst. Und das bundesweit – ich freue mich sehr über die große Resonanz, die Ich kann kochen! in den letzten fünf Jahren gefunden hat.

### **Wie geht es in den kommenden Jahren weiter mit der Initiative?**

**Straub:** Wir wollen weiterwachsen – auch in unserer Qualität und Wirkung. Die Ergebnisse der Evaluation haben gezeigt: Wir machen mit Ich kann kochen! schon sehr viel richtig, und können natürlich noch einiges besser machen. Dafür wollen wir die Chancen der Digitalisierung nutzen, damit unsere Bildungsangebote passgenauer werden und um den Austausch zwischen den GenussbotschafterInnen zu fördern. Auch die Eltern stärker für die praktische Ernährungsbildung zu gewinnen, den Weg von den Einrichtungen in die Familien zu ebnen, ist unser Ziel für die nächsten Jahre.

**Wiener:** Mit Ich kann kochen! haben wir eine starke und wirkungsvolle Initiative ins Leben gerufen, darum kann es nur heißen: Wir kochen natürlich weiter! Am besten in jeder Kita und Grundschule, mit allen Kindern!



# Unsere PartnerInnen

Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten kann nur gelingen, wenn möglichst alle relevanten AkteurInnen auf Bundes-, Landes- und insbesondere auf kommunaler Ebene einbezogen werden und Angebote in bestehende Strukturen eingebettet sind. Die Sarah Wiener Stiftung und BARMER arbeiten daher bei der Umsetzung und nachhaltigen Verankerung von Ich kann kochen! sehr eng und vertrauensvoll mit vielen unterschiedlichen PartnerInnen zusammen und sind in zahlreiche Netzwerke eingebunden.

Wir bringen uns bundesweit durch Informationsformate, Impulsvorträge oder praktische Workshops in Arbeitskreisen, bei regionalen und überregionalen Fachveranstaltungen sowie auf Kongressen zum Thema Ernährungsbildung aktiv ein. Die Landesgeschäftsstellen der BARMER informieren insbesondere ihre Netzwerke und Kontakte im Gesundheits- und Präventionsbereich vor Ort. Gemeinsam sind wir außerdem seit 2017 auf der Bildungsmesse didacta vertreten. Darüber hinaus organisieren wir Informations- und Netzwerkveranstaltungen: 2018 diskutierten über 100 FachexpertInnen von Wohlfahrtsverbänden, Trägern, Kommunen und Institutionen aus dem Bereich Ernährung in Berlin am Beispiel von Ich kann kochen! über Umsetzungsstrategien für die praktische Ernährungsbildung in Kitas.

## Kommunen

Bei der Gesundheitsförderung und Prävention kommt Kommunen eine Schlüsselrolle zu. Viele haben die Bedeutung der Ernährungsbildung in Kitas und Schulen erkannt und sind bereits aktiv. Oftmals haben sie direkten Einfluss auf die Konzepte der Gemeinschaftsverpflegung und auf die Gestaltung von Küchen in Einrichtungen. Ich kann kochen! arbeitet eng mit Jugend- und Gesundheitsämtern sowie anderen kommunalen Organisationseinheiten zusammen. Wir unterstützen sie gezielt, indem wir Fortbildungen zu

praktischer Ernährungsbildung für Kitas, Grundschulen und andere Bildungseinrichtungen in der Kommune anbieten. Insbesondere die Jugendämter informieren wiederum die Einrichtungen in der Kommune gezielt über Ich kann kochen!.

Ein besonderes Beispiel für eine systematische Verankerung von Ich kann kochen! in der Kommune ist unsere Kooperation mit der Stadt Nürnberg. Koordiniert durch das Jugendamt Nürnberg haben seit 2018 MitarbeiterInnen aller 136 städtischen Kindertageseinrichtungen an Ich kann kochen!-Fortbildungen teilgenommen. Zur Umsetzung der Ich kann kochen!-Aktivitäten fördert die BARMER zusätzlich 80 der städtischen Kindertageseinrichtungen mit ihrer Starthilfe in Höhe von bis zu 500 Euro pro Einrichtung für den Einkauf von regionalen und Bio-Lebensmitteln. Davon profitieren rund 5.000 Kinder, die die städtischen Einrichtungen besuchen.

## Träger

Für die Etablierung praktischer Ernährungsbildung in den Einrichtungen ist die Unterstützung der Träger zentral. Viele haben sie bereits in ihre pädagogischen Konzepte integriert und arbeiten an einem guten Zusammenspiel von Ernährungsbildung und Gemeinschaftsverpflegung. Trägern, die praktische Ernährungsbildung in den pädagogischen Alltag ihrer Einrichtungen etablieren wollen, bietet Ich kann kochen! auch individuelle Fortbildungstermine für ihre Mitarbeitenden.

In den ersten fünf Jahren haben wir mit 118 freien und öffentlichen Trägern von Kitas, Schulen und Horten individuelle Fortbildungstermine für ihre pädagogischen Fach- und Lehrkräfte geplant und durchgeführt. Wir arbeiten dabei eng mit den großen Wohlfahrtsverbänden wie Arbeiterwohlfahrt (AWO), Deutscher Caritasverband, Diakonie Deutschland, Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband zusammen sowie mit Kita-Dachverbänden wie dem

## „Frische Zutaten, kindgerechte Rezepte und Kniffe für die Küchenpraxis – durch die GenussbotschafterInnen entstehen viele genussvolle Momente im Kita-Alltag.“

Christian Rester, Bereichsleiter der städtischen Kitas beim Jugendamt Nürnberg, über die Kooperation mit Ich kann kochen!

Verband katholischer Kindertageseinrichtungen Bayern oder dem Verband evangelischer Tageseinrichtungen für Kinder Berlin-Brandenburg-Schlesische Oberlausitz. Darüber hinaus liefern wir Beiträge für ihre Fachpublikationen und Mitgliedszeitschriften im Bereich Ernährungsbildung.

## LAB „Mahlzeiten und Ernährung in der Kita“

Wie praktische Ernährungsbildung ganzheitlich in den pädagogischen Alltag integriert werden kann, zeigt unsere Zusammenarbeit mit dem Kita-Träger FRÖBEL. Im Rahmen einer LAB-Woche – einer Fortbildungs- und Entwicklungswoche – unter dem Motto „Mahlzeiten und Ernährung in der Kita – Bildungsmomente gemeinsam gestalten“ trafen sich Kitaleitungen, KöchInnen, Hauswirtschaftskräfte, ErzieherInnen und ÖkotrophologInnen im Mai 2019 in Berlin. Beim gemeinsamen Kochen entwickelten sie Ideen, wie sich Ernährungsbildung künftig in den Einrichtungen des Trägers umsetzen lässt und Mahlzeiten pädagogisch gestaltet werden können. Die Projektideen wurden dann in Phase zwei rund eineinhalb Jahre lang konkretisiert. Unter anderem gab es AGs zwischen Küche und pädagogischen Teams sowie Kochkurse für Familien. Außerdem wurden Bewertungs- und Mitbestimmungssysteme für Kinder entwickelt, Gemüsebeete angelegt und Speisepläne überarbeitet. Das LAB hat alle Teilnehmenden motiviert, ihre Kitas zu Modelleinrichtungen für das Thema Mahlzeiten und Ernährung weiterzuentwickeln.

## Landesministerien

Wir arbeiten bei der Umsetzung von Ich kann kochen! auch mit den für die Ernährungsbildung und Gesundheitsprävention in Kitas und Schulen verantwortlichen Landesministerien zusammen. Ziel ist es, Ich kann kochen! gut in die bestehenden Strukturen und Landesprogramme einzubetten.

Wir freuen uns sehr, dass wir die zuständigen Landesministerinnen in Rheinland-Pfalz, Sachsen und Nordrhein-Westfalen gewinnen konnten, sich persönlich für Ich kann kochen! zu engagieren. Als Ich kann kochen!-Botschafterinnen und Multiplikatorinnen unterstützen sie die Wirksamkeit unserer Initiative, indem sie Know-how und Ressourcen für praktische Ernährungsbildung mobilisieren und zusammenzuführen.

Ein Beispiel für eine Verknüpfung mit bestehenden und bewährten Landesprogrammen ist die Anerkennung von Ich kann kochen!-Fortbildungen in vielen Bundesländern als pädagogische Maßnahme im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch. Ein weiteres Beispiel ist die Zusammenarbeit mit dem Landesministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz (MLR) Baden-Württemberg: Kitas und Schulen, die an unseren Fortbildungen teilnehmen und Ich kann kochen!-Angebote umsetzen, können sich dies für die Zertifizierung der Einrichtung durch die Landesinitiative Bewusste Kinderernährung (BeKi) des Landesentrums für Ernährung anerkennen lassen. Mit dem BeKi-Zertifikat dokumentieren ernährungsbewusste Kitas und Schulen den hohen Stellenwert dieses Themas in ihrer Einrichtung.

## Fachinstitutionen im Bereich Ernährung und Gesundheit

Uns als Ich kann kochen! ist eine enge Zusammenarbeit mit Fachinstitutionen im Bereich Ernährung und Ernährungsbildung wichtig. Ihre Expertise, Empfehlungen und Materialien fließen in unsere Bildungsangebote ein.

Ein Beispiel ist die Kooperation mit dem **Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)**. Kern der Zusammenarbeit ist ein gemeinsam entwickeltes Online-Selbstlernmodul zu Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Kontext praktischer Ernährungsbildung, das allen GenussbotschafterInnen zur Verfügung steht. Der Kurs liefert den PädagogInnen umfassende Informationen zur Entstehung von Lebensmittelallergien, weist auf Risiken allergener Zutaten und Rezepte hin und gibt Tipps, wie Kinder nichtsdestotrotz an Kochprojekten teilnehmen können. Ergänzt wird das Angebot durch themenspezifische Webinare und eine Beratungshotline des DAAB.

Wie sich Bildungsmaterialien anderer Fachorganisationen einbinden lassen, zeigt unsere Kooperation mit

dem **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)**. In Ergänzung zu unseren Online-Bildungsmaterialien stellen wir den Ich kann kochen!-GenussbotschafterInnen Print-Materialien des BZfE zur Verfügung. So können sie zum Beispiel die Küchenkartei zu Themen wie Hygiene oder dem Umgang mit Küchengeräten und Lebensmitteln kostenfrei bestellen.

Die Empfehlungen der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)** und des **Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB)** fließen in die Erarbeitung unserer Bildungsmaterialien ein. Wir verweisen an unterschiedlichen Stellen auf die vertiefenden Angebote und Informationen der Fachinstitutionen. Außerdem dürfen wir die Präsidentin des UGB, Edith Gätjen, zu unseren Ich kann kochen!-TrainerInnen zählen.

Auf Landesebene kooperiert Ich kann kochen! mit vielen **Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung (VNS)**. Sie empfehlen die Ich kann kochen!-Fortbildungen ihren Kitas und Grundschulen und gemeinsam führen wir MultiplikatorInnen-Workshops für FachexpertInnen zum Thema Ernährungsbildung durch.

## Ich kann kochen!-Botschafterinnen

**Ulrike Höfken, Ministerin für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten in Rheinland-Pfalz**, wurde 2018 unsere erste Ich kann kochen!-Botschafterin auf ministerieller Ebene. Unser Bildungsangebot ist seitdem Teil der Strategie „Rheinland-Pfalz isst besser“ und wird als anerkannte pädagogische Begleitmaßnahme im Zusammenhang mit dem EU-Schulprogramm beworben. Gemeinsam mit der Vernetzungsstelle Kitaverpflegung und den ErnährungsberaterInnen der Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLRs) setzen wir individuelle Fortbildungstermine um.



V.l.n.r.: Dunja Kleis, Landesgeschäftsführerin der BARMER Rheinland-Pfalz und Saarland; Ulrike Höfken, Staatsministerin für Umwelt, Energie, Ernährung und Forsten Rheinland-Pfalz; Sarah Wiener, Köchin und Stiftungsgründerin

**Barbara Klepsch, seit Herbst 2019 Staatsministerin für Kultur und Tourismus (zuvor für Soziales und Verbraucherschutz) in Sachsen** ist seit 2019 Ich kann kochen!-Botschafterin. Unsere Initiative hat sich als wichtiger Bestandteil der Ernährungsbildungslandschaft in Sachsen etabliert; das Bundesland zählt zu den bundesweit fortbildungsstärksten. Auch in Sachsen ist Ich kann kochen! als pädagogische Begleitmaßnahme im EU-Schulprogramm anerkannt; wir kooperieren mit der Vernetzungsstelle für Kita- und Schulverpflegung.



V.l.n.r.: Dr. Fabian Margerl, Landesgeschäftsführer BARMER Sachsen; Barbara Klepsch, Staatsministerin für Kultur und Tourismus Sachsen; Sarah Wiener



V.l.n.r.: Sarah Wiener; Ursula Heinen-Esser, Landesministerin für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen; Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer BARMER Nordrhein-Westfalen

**Ursula Heinen-Esser, Ministerin für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen**, setzt sich seit 2020 als Ich kann kochen!-Botschafterin für das gemeinsame Ziel ein, den Zugang zu praktischer Ernährungsbildung zu stärken. Unsere Initiative ergänzt die seit rund zehn Jahren erfolgreich etablierten Landesprogramme „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“, „EU-Schulprogramm NRW mit Obst, Gemüse und Milch“ sowie „Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW“.

## Institutionen der Erwachsenenbildung

Dank der Zusammenarbeit mit 92 Institutionen der Erwachsenenbildung können wir unsere Fortbildungen regelmäßig in ganz Deutschland anbieten. Vor allem Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und Berufsschulen sind uns als Durchführungsorte wichtige Partner. Sie stellen ihre Infrastruktur – wie Lehrküchen und Seminarräume – zur Verfügung, nehmen Ich kann kochen! in ihre Fortbildungsprogramme auf und weisen pädagogische Fachkräfte auf unsere Angebote hin. Da sie mit lokalen Bildungseinrichtungen und Organisationen sehr gut vernetzt sind, helfen sie uns oft dabei, Vertrauen aufzubauen sowie Ich kann kochen! vor Ort bekannt zu machen und zu verankern. Eine Übersicht der Institutionen, mit denen wir vor Ort zusammenarbeiten, finden Sie unter: [www.ichkannkochen.de/partner](http://www.ichkannkochen.de/partner).

Darüber hinaus fanden bisher in fast 300 Städten und Gemeinden individuelle Ich kann kochen!-Fortbildungen auf Einladung von Kommunen, Trägern oder Verbänden statt.



„Vielen Dank für die tolle Fortbildung in Neuwied! Sie hat viel Spaß gemacht und für einige Inspiration gesorgt! Besonders klasse empfand ich die kleine übersichtliche Teilnehmergruppe und die sehr sympathische und angenehme Trainerin des Fortbildungstages.“

Fortbildungsteilnehmerin auf Facebook

# Unser Weg 2015–2020

„An die Töpfe, fertig, los!“ – mit diesen Worten startete 2016 die erste Fortbildung von Ich kann kochen! Schon in den ersten fünf Jahren konnten die Sarah Wiener Stiftung und BARMER gemeinsam mit starken PartnerInnen und einem engagierten Netzwerk viel erreichen. Die Initiative ist stetig gewachsen; wir bieten Fortbildungen in ganz Deutschland, aber auch online an und entwickeln unser Angebot gemeinsam mit unseren GenussbotschafterInnen, TrainerInnen, EvaluatorInnen, PartnerInnen und vielen anderen klugen und kreativen Köpfen kontinuierlich weiter.

Die Initiatorinnen BARMER und Sarah Wiener Stiftung verbindet ihre langjährige Erfahrung in der Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung. Als eine der größten Krankenkassen Deutschlands bietet die BARMER ihren Versicherten zahlreiche Präventionsleistungen, um das Entstehen von Krankheiten zu vermeiden, sie frühzeitig zu erkennen oder Folgeschäden zu verhindern. Sie unterstützt Initiativen darin, strukturelle Rahmenbedingungen in den Lebenswelten gesundheitsförderlich zu verändern. Das Team der Sarah Wiener Stiftung wiederum bildet bereits seit 2007 ErzieherInnen und LehrerInnen im Kochen mit Kindern fort und unterstützt sie darin, Koch- und Ernährungskurse in ihren Einrichtungen zu etablieren. Vor der Partnerschaft mit der BARMER hatte die Stiftung rund 3.000 GenussbotschafterInnen und schon knapp 140.000 Kinder erreicht.

2015 bündelten die BARMER und die Sarah Wiener Stiftung im Rahmen des Präventionsgesetzes ihre Kräfte und entwickelten mit Ich kann kochen! eine deutschlandweite Initiative, damit praktische Ernährungsbildung fester Bestandteil im Alltag aller Kinder und der Lebenswelt Kita und Grundschule wird.





# Ich kann kochen! in Zahlen

Zum Start von Ich kann kochen! 2015 hatten wir uns Großes vorgenommen. Unser erklärtes Ziel war, innerhalb der ersten fünf Jahre eine Million Kinder in zehn Prozent aller Kitas und Grundschulen zu erreichen, die gemeinsam mit ihren ErzieherInnen und LehrerInnen kochen und Ernährungsbildung in der Praxis erleben. Heute können die Sarah Wiener Stiftung und BARMER sagen: Wir haben es geschafft!<sup>f)</sup>

f) Die dargestellten Zahlen geben den Stand der von der Sarah Wiener Stiftung erhobenen Teilnehmendendaten zum 31.08.2020 wieder.

# 20.098

## GenussbotschafterInnen

GenussbotschafterInnen sind (pädagogische) Fach- und Lehrkräfte, die an einer Ich kann kochen!-Einstiegsfortbildung teilgenommen haben. Mit bislang 10.028 Teilnehmenden sind ErzieherInnen die am stärksten vertretene Fachgruppe (50 %), gefolgt von 2.992 LehrerInnen (15 %). Weitere 4.495 Teilnehmende haben einen anderweitigen pädagogischen Fachhintergrund; sie sind zum Beispiel SozialpädagogInnen oder KinderpflegerInnen (22 %). Aber auch KöchInnen und Hauswirtschaftskräfte (5 %) oder ÖkotrophologInnen und DiätassistentInnen (1 %) zählen zu unseren GenussbotschafterInnen.



 = 200 GenussbotschafterInnen

2016	2017	2018	2019	2020
438	5.624	6.336	5.913	1.787

GenussbotschafterInnen

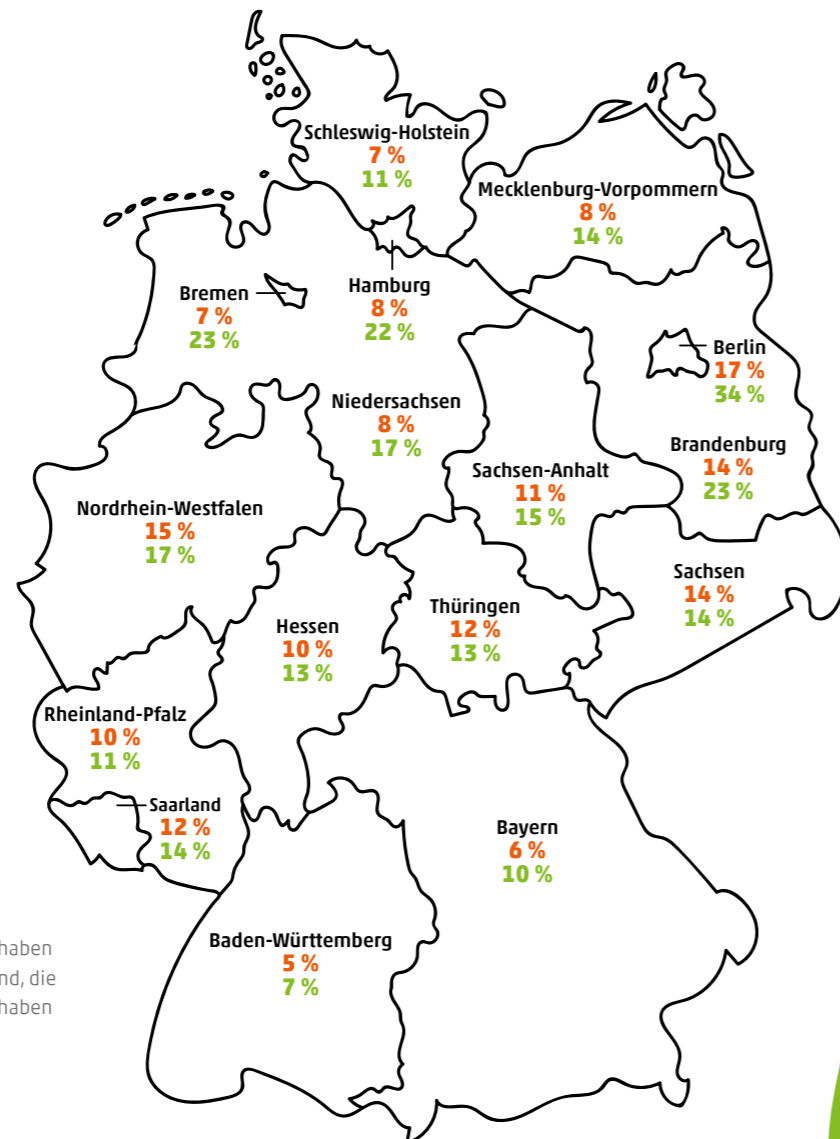
# 11.641

## Einrichtungen

Eine Ich kann kochen!-Einrichtung hat mindestens eine/n GenussbotschafterIn. Deutschlandweit haben wir in den vergangenen fünf Jahren 10 Prozent aller Kitas erreicht. In absoluten Zahlen sind das 5.616 Einrichtungen (48 % aller Ich kann kochen!-Einrichtungen).<sup>32</sup> Mit 2.146 Einrichtungen haben wir 14 Prozent aller Grundschulen erreicht (18 % aller Ich kann kochen!-Einrichtungen). Auch Horte (7 %) und weiterführende Schulen (6 %) sind sehr gut vertreten. Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, Kindertagespflege, Freizeitgestaltung sowie Berufsschulen und andere Lernorte machen 17 Prozent aller Ich kann kochen!-Einrichtungen aus.

**10 %**  
aller Kitas

**14 %**  
aller Grundschulen



- Anteil aller Kitas pro Bundesland, die mindestens ein/e GenussbotschafterIn haben
- Anteil aller Grundschulen pro Bundesland, die mindestens ein/e GenussbotschafterIn haben



Über  
**1.000.000**  
Kinder

Im Durchschnitt erreicht ein/e GenussbotschafterIn in den ersten zwölf Monaten nach der Ich kann kochen!-Einstiegsfortbildung über 50 Kinder.<sup>g)</sup> Unsere 20.098 GenussbotschafterInnen haben somit in den ersten fünf Jahren der Initiative mehr als eine Million Kinder in Deutschland mit ihren Aktivitäten zu vielseitiger Ernährung erreicht.<sup>h)</sup> Mehrheitlich kochen unsere GenussbotschafterInnen mit Kindern in der Kita (Ü3) oder Grundschule.<sup>33</sup> Entsprechend nehmen vor allem Kinder zwischen drei und sechs Jahren an Ich kann kochen!-Angeboten teil, gefolgt von Kindern im Alter zwischen sieben und elf Jahren in Grundschulen und Horten. Jedes Kind macht durchschnittlich neun Mal in zwölf Monaten bei einem Ich kann kochen!-Angebot mit.<sup>34</sup>

g) Sowohl die EvaluatorInnen der PH Schwäbisch Gmünd als auch der Universität Jena kommen in ihren Berichten zu diesem Ergebnis. Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 103 (M=53,7 Kinder) sowie Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 78 (M=52 Kinder)  
h) Bei der Berechnung haben wir die Aktivitäten der GenussbotschafterInnen in den ersten zwölf Monaten nach der Einstiegsfortbildung berücksichtigt. Die Ergebnisse der Evaluation zeigen jedoch, dass die Transfermotivation nach zwölf Monaten weiterhin sehr hoch ist und GenussbotschafterInnen auch danach ihre Ich kann kochen!-Angebote fortsetzen. Die Reichweite dieser Aktivitäten ist in der Berechnung nicht enthalten.



# Qualität und Wirkung

Mit Ich kann kochen! wollen wir bei Kindern in puncto Ernährung eine positive und nachhaltige Veränderung erreichen – unser Ziel ist Wirkung und dafür setzen wir auf Qualität. Da rein quantitative Zahlen nur bedingt etwas über Qualität und Wirkung aussagen, haben wir uns im Rahmen einer externen Evaluation intensiv wissenschaftlich begleiten lassen. Wir wollten genauer verstehen, wie Ich kann kochen! wirkt, um aus den Erkenntnissen zu lernen und unsere Angebote weiterzuentwickeln. Basierend auf dem MultiplikatorInnen-Ansatz unserer Initiative sowie den für Kinder und pädagogische Fach- und Lehrkräfte definierten Wirkungszielen haben wir dafür gemeinsam mit dem gemeinnützigen Analyse- und Beratungshaus PHINEO unsere Wirkungslogik und ein Evaluationskonzept entwickelt.

## Wirkung heißt Veränderung

Grundlage des Wirkungsverständnisses von Ich kann kochen! ist die **Input-Output-Outcome-Impact-Logik**, dargestellt in der Wirkungstreppe von PHINEO. Sie versteht Wirkung als Veränderungen, zu denen man durch Angebote und Leistungen bei einer konkreten Zielgruppe beiträgt. Diese Veränderungen können stufen-

weise stattfinden und in unterschiedliche Dimensionen hineinreichen (Zielgruppe – Lebenswelt – Gesellschaft).

Angewandt auf Ich kann kochen! bedeutet das, dass wir mit unseren Bildungsangeboten (Input) unsere Zielgruppen bedarfsgerecht erreichen (Output) und bei ihnen eine positive Veränderung (Outcome) bewirken wollen. Kernzielgruppen unserer Initiative sind zum einen ErzieherInnen, LehrerInnen und weitere pädagogische Fachkräfte in Kitas und Grundschulen, die wir fit machen wollen für das pädagogische Kochen, und zum anderen Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren. Wir wollen für sie ein Angebot schaffen, das Ernährungskompetenz mit Spaß und Genuss verbindet.

## Output: Qualität als Basis für Wirkung

Neben der erfolgreichen **Umsetzung unserer Bildungsangebote** (Stufe 2) ist für Ich kann kochen! daher ihre **Akzeptanz durch die Zielgruppen** (Stufe 3) ausschlaggebend – sie macht den Unterschied zwischen reiner Teilnahme und tatsächlicher Wirkung aus. Die wissenschaftliche Evaluation sollte zeigen, ob unsere Angebote

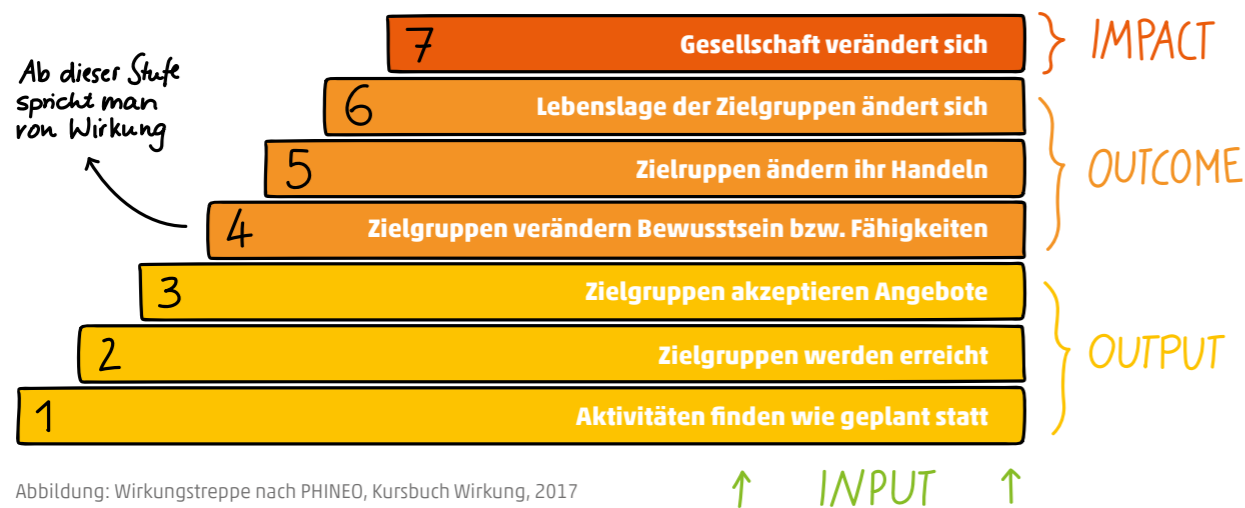


Abbildung: Wirkungstreppe nach PHINEO, Kursbuch Wirkung, 2017

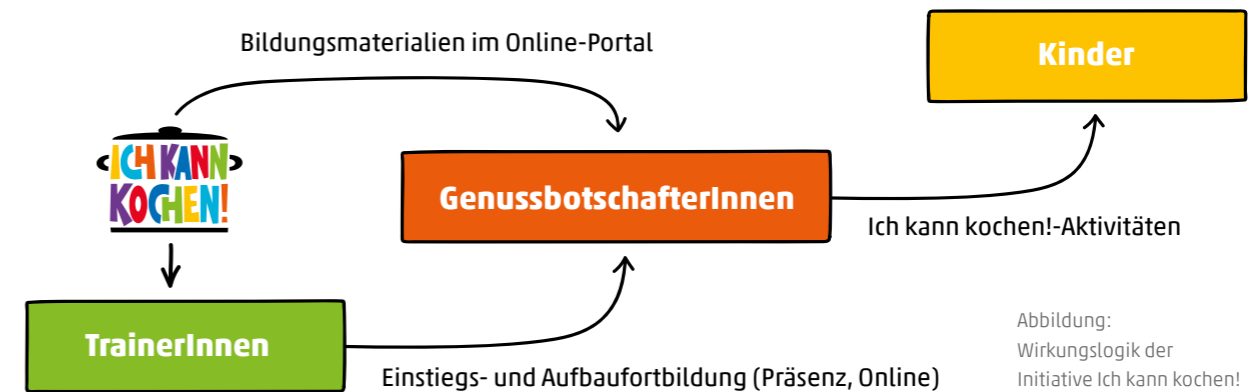


Abbildung: Wirkungslogik der Initiative Ich kann kochen!

die Bedarfe der Zielgruppen erfüllen, sowohl hinsichtlich der fachlichen Inhalte, des methodisch-didaktischen Konzepts unserer Fortbildungen und Bildungsmaterialien als auch der Qualifikation unserer TrainerInnen.

Warum Qualität für unsere Initiative zentral ist, wird beim Blick auf die Ich kann kochen!-Wirkungslogik besonders deutlich. Dem MultiplikatorInnen-Ansatz folgend bilden unsere TrainerInnen pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu GenussbotschafterInnen fort, die in Kitas, Grundschulen und Horten Angebote der praktischen Ernährungsbildung umsetzen und damit auf Kinder, aber auch auf die Einrichtungen und Eltern wirken. Das heißt: Je besser die Ich kann kochen!-TrainerInnen und -Bildungsangebote, desto größer und wahrscheinlicher deren Wirkung bei den Kindern.



## Outcome: Wirkung von Ich kann kochen!

Es ging uns mit der Evaluation auch darum, besser zu verstehen, welche Wirkung unsere Angebote bei GenussbotschafterInnen und Kindern entfalten. Wirkung verstehen wir hier vor allem als **Veränderung von Bewusstsein sowie der Fähigkeiten und Fertigkeiten** (Stufe 4) und damit als Basis **veränderten Handelns** (Stufe 5) im Kontext Ernährung. Auf dieser Grundlage haben wir uns auf Lern- und Wirkungsziele in drei Bereichen fokussiert:

- **Wissen**
- **Fähigkeiten und Fertigkeiten**
- **Motivation, Selbstwirksamkeit und Haltung**

Darüber hinaus sollte durch die wissenschaftliche Begleitung erfasst werden, wie sich die Arbeit der GenussbotschafterInnen auf die Lebenswelten Kita und Grundschule sowie die Familien der Kinder auswirkt (Stufe 6).

Übergeordnetes Ziel der Evaluation war es, den Ansatz von Ich kann kochen! kritisch zu überprüfen und die Gelingensfaktoren, aber auch die Herausforderungen und Barrieren für praktische Ernährungsbildung in Kitas und Grundschulen zu analysieren. Die gewonnenen Erkenntnisse wollen wir für die kontinuierliche Weiterentwicklung von Ich kann kochen! nutzen.

# Evaluation

Mit der externen wissenschaftlichen Evaluation wollten die BARMER und die Sarah Wiener Stiftung Ich kann kochen! als Beitrag zur Gesundheitsförderung in Kitas und Grundschulen evidenzbasiert bewerten und reflektieren lassen. Damit erfüllen wir zugleich die Vorgaben des Präventionsgesetzes für eine qualitätsgesicherte Gesundheitsförderung.<sup>35</sup> Als Initiative für praktische Ernährungsbildung gab es für Ich kann kochen! interdisziplinäre Erkenntnisinteressen aus den Perspektiven der Ernährungswissenschaft, der Gesundheitspsychologie und der Lehr-Lern-Forschung. Die Evaluation erfolgte über einen Zeitraum von drei Jahren, von Mitte 2017 bis Mitte 2020.

## Die EvaluatorInnen

Die wissenschaftliche Evaluation aus Perspektive der Ernährungswissenschaft und der Gesundheitspsychologie führte das Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd durch. Das Team bestand aus Professorin Dr. Petra Lührmann und Renán A. Oliva Guzmán, M. Sc. (Abteilung Ernährung, Konsum und Mode) sowie Professorin Dr. Birte Dohnke und Ines Schröder, M. Sc. (Abteilung Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie).

Die wissenschaftliche Evaluation aus Sicht der Lehr-Lern-Forschung übernahm die Friedrich-Schiller-Universität Jena. Das Team bestand aus Professor Dr. Alexander Gröschner, Richard Klöden und Diplom-Psychologin Swantje Tannert (Institut für Erziehungswissenschaft am Lehrstuhl für Schulpädagogik und Unterrichtsforschung). Die Durchführung der Evaluation fand in Abstimmung zwischen den EvaluatorenInnen sowie der Sarah Wiener Stiftung und BARMER statt.

## Das Evaluationsdesign

In einem begleitenden Design-Based Research-Ansatz (DBR) wurden gleichzeitig Forschungsdaten erhoben, in jährlichen Zwischenberichten dargestellt und daraus unmittelbar praktische Empfehlungen für die Initiative abgeleitet. Diese flossen direkt in die laufende Weiterentwicklung von Ich kann kochen! ein.

Beide Forschungsgruppen analysierten mit teils sehr aufwendigen Ansätzen und Erhebungsmethoden zum einen die Qualität der Fortbildung<sup>i)</sup>, TrainerInnen und Bildungsmaterialien, und zum anderen untersuchten sie die Wirkung bei unseren Zielgruppen, also den GenussbotschafterInnen und den Kindern. Sie nahmen aber auch die Einrichtungen sowie den Transfer in die Familien der Kinder in den Blick.

Das Team der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd bewertete die inhaltliche Qualität in Bezug auf Ernährung, Ernährungsbildung und Gesundheit und nahm eine theoretische Verortung der Thematik Kochen (bzw. der Initiative Ich kann kochen!) vor. Das Team der Universität Jena untersuchte in Anlehnung an die empirische Unterrichtsforschung die Rahmenbedingungen und Gestaltungsaspekte des Lernens der pädagogischen Fach- und Lehrkräfte in der Ich kann kochen!-Fortbildung.

In zwei Kohorten wurden über 2.400 GenussbotschafterInnen mit umfangreichen standardisierten Fragebögen direkt nach der Fortbildung und erneut nach etwa neun bis zwölf Monaten befragt. Die Evaluationsteams besuchten ausgewählte Kitas und Grundschulen und führten vor Ort mit den Kindern, GenussbotschafterInnen und Einrichtungsleitungen persönliche Interviews durch. Sie beobachteten und videografierten Fortbildungen, befragten die TrainerInnen und analysierten sämtliche Ich kann kochen!-Bildungsmaterialien.



## Teilstudien und Erhebungsmethoden

### Untersuchung der Fortbildung

- Videografie von Fortbildungen: Soll-Ist-Vergleich; Untersuchung Qualitätsmerkmale (Universität Jena)
- Teilnehmende Beobachtung (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd)

### Befragung der TrainerInnen

- Standardisierte schriftliche Befragungen der TrainerInnen (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd und Universität Jena)

### Untersuchung der Bildungsmaterialien

- Dokumentenanalysen aller Bildungsmaterialien (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd und Universität Jena)
- Kinderbefragungen zu Rezepten (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd)

**Die vollständigen Evaluationsberichte können unter [www.ichkannkochen.de/wirkung](http://www.ichkannkochen.de/wirkung) eingesehen und heruntergeladen werden.**

### Befragung der GenussbotschafterInnen

- Standardisierte schriftliche Befragungen der GenussbotschafterInnen nach der Fortbildung in zwei Kohorten (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd und Universität Jena)
- Standardisierte schriftliche Befragung der jeweiligen Kohorte neun bis zwölf Monate nach der Fortbildung (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd und Universität Jena) mit Querschnitts- und Längsschnittanalysen

### Bundesweite Untersuchung von Ich kann kochen!-Einrichtungen (Kitas und Grundschulen)

- In Kitas: Interviews und standardisierte Befragung von Einrichtungsleitungen und GenussbotschafterInnen sowie standardisierte Interviews mit Kindern und standardisierte schriftliche Befragung von Eltern (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd)
- In Grundschulen: Teilnehmende Beobachtung an Ich kann kochen!-Angeboten und anschließenden Interviews mit Kindern und GenussbotschafterInnen (Universität Jena)



i) Zum Zeitpunkt der Evaluation bestand das Ich kann kochen!-Fortbildungsangebot aus einer eintägigen Fortbildung (heute Einstiegsfortbildung).



**Professorin Petra M. Lührmann**  
**Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd**

„Insgesamt zeigen die Ergebnisse der mehrperspektivischen Evaluation deutlich, dass es für die Prävention und Gesundheitsförderung in Lebenswelten lohnenswert ist, bei Kindern die Kompetenzen für eine genussvolle Nahrungszubereitung zu fördern. Die Settings Kita und Schule sind dabei von besonderem Interesse, da hier alle Kinder – unabhängig ihrer sozialen Herkunft – erreicht werden. Genau hier setzt die Initiative Ich kann kochen! an.“

**Professorin Birte Dohnke**  
**Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd**



**Professor Alexander Gröschner**  
**Friedrich-Schiller-Universität Jena**

„Nach drei Jahren Evaluation lässt sich feststellen, dass die Sarah Wiener Stiftung und BARMER mit Ich kann kochen! ein Fortbildungsprogramm entwickelt haben, das von den Teilnehmenden positiv bewertet wird und eine hohe Akzeptanz, Motivation und Selbstwirksamkeitserwartung bei den geschulten pädagogischen Fachkräften erzeugt. Zusammen mit der Startfinanzierung der BARMER bietet Ich kann kochen! eine gute Basis, um erste Kochangebote durchzuführen, aber auch bestehende Angebote zu verstetigen und qualitative Verbesserungen vorzunehmen.“



## Zentrale Erkenntnisse für Ich kann kochen!

Die **TrainerInnen** sind in Bezug auf das Kochen mit Kindern fachlich, fachpraktisch und fachdidaktisch sehr kompetent. Sie gestalten im Rahmen der Vorgaben eine stimmige Fortbildung, die an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst ist. Sie arbeiten aus innerer Überzeugung als TrainerInnen für Ich kann kochen!. (Siehe Kapitel TrainerInnen, S. 36)

Die Ich kann kochen!-**Fortbildungen** stoßen bei den Teilnehmenden auf positive Resonanz: ihre Zufriedenheit ist sehr groß, die große Mehrheit würde sie weiterempfehlen. Über 90 Prozent würden eine weitere Ich kann kochen!-Fortbildung besuchen. Ein Wunsch der Teilnehmenden und eine klare Empfehlung der Evaluation ist, das Fortbildungsangebot auszubauen, um ausreichend Zeit für weitere Inhalte und Fragen zu schaffen. (Siehe Kapitel Fortbildungen, S. 39)

*Auch auf diese Anregung hin bieten wir seit 2019 eine Aufbaufortbildung an.*

Die Ich kann kochen!-**Bildungsmaterialien** werden auf der Grundlage des Materialkompasses Verbraucherbildung insgesamt mit der Note „gut“ bewertet. Über 70 Prozent der GenussbotschafterInnen nutzen das Online-Portal und bewerten die Materialien überwiegend als (sehr) hilfreich. Die Rezepte werden am häufigsten verwendet und sind für die GenussbotschafterInnen sehr hilfreich. (Siehe Kapitel Bildungsmaterialien, S. 43)

Die **GenussbotschafterInnen** fühlten sich während der Fortbildung kompetent und selbstbestimmt. Sie schätzen sich in der Lage und sind motiviert, selbst in ihrer Einrichtung mit Kindern zu kochen. Tatsächlich setzt die Mehrheit schon im ersten Monat nach der Fortbildung Kochangebote um, und jede/r Zweite bereitet häufiger mit Kindern Essen zu als vorher. Drei von vier GenussbotschafterInnen lassen dabei neue Ideen – wie Verkostungen – aus der Fortbildung einfließen oder verändern ihre Angebote, zum Beispiel bei der Wahl der Lebensmittel. (Siehe Kapitel GenussbotschafterInnen, S. 47)

Im Durchschnitt nehmen über 50 **Kinder** pro GenussbotschafterIn innerhalb eines Jahres an Ich kann kochen!-Angeboten teil, fast die Hälfte der Angebote findet regelmäßig statt. Mit Erfolg: Kinder aus Kitas, in denen regelmäßig gekocht wird, haben relativ hohe Kompetenzen in der Nahrungszubereitung (Kennen, Bewerten, Probieren und Verarbeiten von Lebensmitteln). Sie lernen laut den GenussbotschafterInnen und Eltern viel über ausgewogene Ernährung, beherrschen mehr Küchentechniken und machen in der Feinmotorik Fortschritte. Sie sind selbstständiger, umsichtiger und sicherer in der Küche. Auch die Kinder selbst erleben sich als kompetent und sind stolz, dass sie etwas fürs Leben lernen: für sich selbst, aber auch für Familie und Freunde kochen zu können. Zusammen mit dem Gemeinschaftsgefühl und dem Autonomieerleben bei den Ich kann kochen!-Angeboten motiviert sie dieses Kompetenzerleben intrinsisch für das Kochen und die Themen Essen und Ernährung. (Siehe Kapitel Kinder, S. 53)

In den **Einrichtungen** ist das Thema Ernährung durch Ich kann kochen! präsenter. Es finden mehr Aktivitäten der Ernährungsbildung statt und mit der Arbeit der GenussbotschafterInnen werden Impulse in die Strukturen der Einrichtungen gegeben, was die Verhältnisse günstig beeinflusst. (Siehe Kapitel Kitas und Grundschulen, S. 57)

Die **Eltern** werden in die Angebote der praktischen Ernährungsbildung eingebunden – beispielsweise bei der Erstellung des Speiseplans, Elternabenden oder monatlichen Kochkursen – und gezielt bei Aktivitäten wie Sommerfesten oder Eltern-Kind-Aktionen beteiligt. Etwa zwei Drittel der Kita-Kinder möchten die Ich kann kochen!-Aktivitäten auch zu Hause umsetzen. Die Information und Einbindung der Eltern sollte noch stärker in den Fokus von Ich kann kochen! genommen werden. (Siehe Kapitel Eltern, S. 61)

*In der Aufbaufortbildung und der Weiterentwicklung unserer Bildungsmaterialien und -angebote tragen wir dieser Empfehlung jetzt Rechnung.*

Diese und weitere Ergebnisse und Empfehlungen der Evaluation zu unseren Bildungsangeboten und Zielgruppen werden in den nachfolgenden Kapiteln ausführlicher dargestellt.



## TrainerInnen

Zentral für den Erfolg und die Qualität unserer Fortbildungen sind unsere Ich kann kochen!-TrainerInnen. Sie sind für die pädagogischen Fach- und Lehrkräfte das Gesicht der Initiative und haben entscheidenden Einfluss darauf, welche Aktivitäten die GenussbotschafterInnen später in ihren Einrichtungen starten. Zudem entwickeln die TrainerInnen gemeinsam mit dem Ich kann kochen!-Team die Angebote der Initiative fortlaufend weiter und bringen dabei ihre fachlichen Expertisen und Erfahrungen ein. Die Qualität und Wirkung von Ich kann kochen! wäre ohne ihre große Motivation, Kompetenz und Leidenschaft folglich nicht denkbar.

Wir arbeiten sehr eng mit einem Team von derzeit 16 TrainerInnen zusammen, die regelmäßig Fortbildungen in ganz Deutschland geben. Sie kommen aus verschiedenen Regionen und Bundesländern und wissen somit auch um regionale oder landesspezifische Besonderheiten der Bildungslandschaften.

### Auswahlkriterien und Qualifikation

Ich kann kochen!-TrainerInnen kennen die Herausforderungen, vor denen ErzieherInnen und LehrerInnen

im Alltag in den Einrichtungen stehen und unterstützen sie durch die Verzahnung von Ernährungswissen, Küchenpraxis und Pädagogik. Formales Auswahlkriterium ist für uns grundsätzlich ein abgeschlossenes Hochschulstudium im Bereich Ernährung oder eine Ausbildung zur/m DiätassistentIn. Viele TrainerInnen haben weitere fachliche Zusatzqualifikationen. Praktische Erfahrungen beim Kochen, in der Erwachsenenbildung oder im Umgang mit Gruppen von Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren sind uns ebenfalls sehr wichtig.

### Zusammenarbeit und Begleitung

Wir haben uns bewusst für eine relativ kleine Gruppe von 16 TrainerInnen entschieden, damit wir sie eng begleiten und die Qualität unserer Fortbildungen besser sichern können. So reflektieren wir mit ihnen beispielsweise jedes Jahr in mehreren zwei- bis dreitägigen Workshops gemeinsam die Umsetzung der Fortbildungen und stellen ihnen neue Bildungsmaterialien vor. Wir entwickeln gemeinsam die Gestaltung der Fortbildungen und Online-Angebote weiter und geben Anregungen für ihre individuelle

fachdidaktische Weiterentwicklung. Hospitationen runden die fachliche Begleitung ab.

### Ergebnisse und Empfehlungen der Evaluation

Bei der Evaluation standen auch die Qualifikation der TrainerInnen, ihr Verhalten in der Fortbildung, ihre Persönlichkeit und die Zusammenarbeit mit der Sarah Wiener Stiftung im Fokus. Im Ergebnis hat sich die gleichermaßen hohe Kompetenz und Motivation der TrainerInnen bestätigt. Die WissenschaftlerInnen haben deshalb im Wesentlichen empfohlen, die aktuellen Auswahlkriterien und die enge Zusammenarbeit beizubehalten.<sup>36</sup>

Bestätigt wurde auch, dass die oben genannten Kriterien für die Auswahl der TrainerInnen voll und ganz erfüllt werden. Fast alle evaluierten TrainerInnen haben ein Hochschulstudium der Ökotrophologie abgeschlossen und weisen weitere berufliche Qualifikationen im Ernährungskontext auf – mehr als die Hälfte kann auf über 15 Jahre Berufserfahrung in diesem Bereich verweisen. Die Mehrzahl der TrainerInnen hat Erfahrung im

pädagogischen Kochen<sup>37</sup> (87,5 %) – im Durchschnitt acht Jahre.<sup>39</sup> Die TrainerInnen haben außerdem „hohe fachliche, fachpraktische und fachdidaktische Kompetenzen in Bezug auf die Nahrungszubereitung mit Kindern“.<sup>38</sup>

Die Befragung der TrainerInnen hat gezeigt, dass sie aus innerer Überzeugung bei Ich kann kochen! tätig sind. Motivation fördern sie auch bei den Teilnehmenden – eine Grundlage dafür, dass diese das Wissen und die Anregungen aus der Fortbildung motiviert und erfolgreich in ihren Einrichtungen umsetzen können.<sup>39</sup> Die TrainerInnen vermitteln die Fortbildungsinhalte und beantworten Fragen sehr kompetent, gehen flexibel auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein und haben ein gutes Zeitmanagement.<sup>40</sup>

Es gelingt ihnen, die Fortbildungen im Rahmen der vorgegebenen Planung so zu gestalten, dass sich ein stimmiges, an die Bedürfnisse der GenussbotschafterInnen angepasstes Angebot ergibt. Die Auswertung der videografierten Fortbildungen zeigt, dass sie die Kriterien effektiver Fortbildungen und erfolgreicher Lehr-Lernsituationen – aktives Lernen, Kohärenz, inhaltliche Klarheit und Strukturierung sowie Lernklima – weitgehend erfüllen.<sup>41</sup>

j) Siehe Kapitel „Unser pädagogischer Ansatz“. Ich kann kochen! versteht den Begriff „pädagogisches Kochen“ im Sinne der Nahrungszubereitung mit Kindern im pädagogischen Kontext.



**Julia Kasten, Diplom-Ökotrophologin, Adipositas-Trainerin für Kinder und Jugendliche sowie deren Familien (KgAS), Hobbyköchin**

„Das Besondere an Ich kann kochen! ist für mich das Lernen mit allen Sinnen und dass gesundheitsförderliches Essen über den Genuss vermittelt wird. Ich koche selbst häufig mit Kindern und erlebe daher immer wieder, wie offen Kinder über diesen Weg für neue Lebensmittel sind. Meine Begeisterung dafür möchte ich gerne an die TeilnehmerInnen weitergeben. Es freut mich, wenn sie am Ende motiviert und inspiriert sind, die neuen Ideen mit den Kindern auszuprobieren. Ich wünsche mir für jede Kita und Schule eine/n GenussbotschafterIn, denn praktische Ernährungsbildung sollte selbstverständlich sein.“

**Lars Bühlhoff, Diplom-Ökotrophologe und Beikost-Buddy**

„Die Initiative unterstütze ich seit vier Jahren als Trainer, weil die Arbeit in diesem interdisziplinären Team unglaublich spannend, inspirierend und zufriedenstellend ist. Mich motiviert, dass ich durch Ich kann kochen! positive gesellschaftliche Entwicklungen mitgestalten kann und der Erfolg spürbar und sogar messbar ist. Ich kann kochen! sollte in den nächsten Jahren noch viel mehr Menschen erreichen, denn – ungeachtet der bisherigen Erfolge – gibt es noch viel zu tun, damit wirklich jedes Kind vielfältig, gesund und mit Genuss essen und kochen lernt.“



**Lena Thyra Meyer, Küchenmeisterin und Ökotrophologin, Ernährungscoach, Genussmensch**

„Um den Erhalt unserer Koch-, Ess- und Tischkultur aktiv zu fördern, bin ich seit mehreren Jahren als Trainerin für Ich kann kochen! aktiv. Ich selbst bin mit einem großen Gemüse- und Obstgarten aufgewachsen – meine Großmutter hat jeden Tag frisch gekocht und alles verarbeitet, was wir draußen ernteten. Kochen ist mein Yoga, und diese entspannte Haltung und meine Freude im Umgang mit Lebensmitteln gebe ich gern weiter. Vieles kann ich besser mit den Händen zeigen als mit Worten erklären. Bei den Ich kann kochen!-Fortbildungen arbeite ich daher am liebsten mit den Gruppen in der Küche. Was ich mir für die Zukunft wünsche? Dass Kochen und Hauswirtschaft wieder in jeder Schule möglich gemacht werden.“



## Fortbildungen

Mit der Teilnahme an einer Ich kann kochen!-Fortbildung werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu GenussbotschafterInnen. In Theorie und Praxis erwerben und vertiefen sie das grundlegende Wissen und die Kompetenzen, um in ihren Einrichtungen mit Kindergruppen im Alter von drei bis zehn Jahren pädagogisch

zu kochen. Unsere konsekutiven Fortbildungen, die Ich kann kochen!-Einstiegs- und Aufbaufortbildung, können kostenfrei wahlweise vor Ort an einem Tag oder seit Mitte 2020 auch online besucht werden. Sie sind an den Bildungs- und Lehrplänen der Länder ausgerichtet und werden mit einem Zertifikat abgeschlossen.

## ICH KANN KOCHEN!- AUFBAUFORTBILDUNG

- Praktische Ernährungsbildung in meiner Einrichtung: Erfahrungsaustausch zu Umsetzung, Hürden und Gelingensfaktoren
- Wissenswertes rund um den Kochtopf: Einkauf, Lagerung, Zubereitung
- Küchenpraxis: Basisrezepte und ihre vielfältigen Möglichkeiten
- Ich kann kochen!-Praxisplaner: Eigene Koch-einheiten planen, gestalten und kommunizieren
- Kommunikation: KollegInnen und Eltern einbinden

## AB IN DIE PRAXIS

Die GenussbotschafterInnen setzen eigene Ich kann kochen!-Projekte um.



Die GenussbotschafterInnen erhalten Anregungen und Materialien im Online-Portal.

## ICH KANN KOCHEN!- EINSTIEGSFORTBILDUNG

- Praktische Ernährungsbildung: Was ist das?
- Grundlagen: Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern
- Geschmack entdecken: Sinnesübungen
- Küchenpraxis<sup>k)</sup>: Arbeitsplatzeinrichtung, Küchenwerkzeug und Arbeitstechniken, Zeitplanung und Rezeptauswahl; Gute Hygienepraxis, Sicherheit
- Reflexion: Rolle und Haltung beim pädagogischen Kochen

## Einstiegsfortbildung

In den Einstiegsfortbildungen vermitteln wir den Teilnehmenden, warum praktische Ernährungsbildung für Kinder wichtig ist, welche Ziele sie verfolgt und was konkrete Inhalte sein können. Sie lernen, wie sie die Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern pädagogisch sinnvoll begleiten und reflektieren ihre Rolle und Haltung als Bezugspersonen der Kinder. Erfahrungen und Kompetenzen aus dem praktischen Teil der Fortbildung – Verkostungen, Arbeitsplatzeinrichtung, Umgang mit Küchenwerkzeugen, Zeitplanung, Rezeptauswahl, Gute Hygienepraxis – können die zukünftigen GenussbotschafterInnen direkt auf die pädagogische Arbeit mit Kindern übertragen. Die Umsetzung in der eigenen Einrichtung bleibt dabei immer im Fokus, um den Transfer in die Praxis zu sichern. Beim gemeinsamen Lernen, Kochen und Essen geht es nicht zuletzt darum, Spaß an praktischer Ernährungsbildung zu wecken und Lust darauf zu machen, mit Kindern in der Küche aktiv zu werden.

Für die Teilnahme an der Einstiegsfortbildung setzt Ich kann kochen! keine Vorkenntnisse voraus. Wichtig sind im ersten Schritt das Interesse und die Motivation der PädagogInnen, die Themen Essen, Kochen und Ernährung in ihrer Einrichtung voranzutreiben.

### Die Teilnehmenden lernen,

- wie sie pädagogische Angebote gestalten, in denen sie gemeinsam mit Kindern Lebensmittel sinnlich erfahren und verarbeiten können.
- wie bedeutend ihre eigene Haltung und Rolle bei der Begleitung der Kinder ist.
- was die wichtigsten Aspekte bei der Entwicklung des Essverhaltens von Kindern sind und wie sie Kinder begleiten können.
- welche Anforderungen und Rahmenbedingungen für das pädagogische Kochen mit Kindern besonders relevant sind.

## Aufbaufortbildung

Mit der Aufbaufortbildung möchte Ich kann kochen! aktive GenussbotschafterInnen weiter begleiten. Die Zielgruppe hat bereits an der Einstiegsfortbildung teilgenommen und Inhalte von Ich kann kochen! praktisch mit Kindern umgesetzt. In der Fortbildung haben die Teilnehmenden Gelegenheit, ihr eigenes pädagogisches Handeln in der praktischen Ernährungsbildung zu reflektieren und sich mit den anderen Fach- und Lehrkräften über Herausforderungen und Gelingensbeispiele auszutauschen. Sie erfahren zudem Wissenswertes rund um den Kochtopf, so etwa hilfreiche Informationen zu den Themen Einkauf, Lagerung und Zubereitung. Mit dem Ich kann kochen!-Praxisplaner lernen sie ein Werkzeug kennen, mit dessen Hilfe pädagogische Angebote nicht nur geplant und umgesetzt, sondern auch reflektiert, dokumentiert und für KollegInnen und Eltern beschreibbar gemacht werden können. Im Praxisteil werden gemeinsam Gerichte zubereitet, die sich als Basisrezepte vielfältig abwandeln und anpassen lassen. Gemeinsam werden Ideen entwickelt, wie KollegInnen und Eltern mit ins Boot geholt werden können.

### Die Teilnehmenden

- entwickeln ihr professionelles pädagogisches Handeln in der praktischen Ernährungsbildung weiter.
- werden motiviert, Ich kann kochen! weiter mit den Kindern umzusetzen.
- lernen, den Ich kann kochen!-Praxisplaner anzuwenden, um ihre Aktivitäten der praktischen Ernährungsbildung zu planen, strukturiert zu dokumentieren und zu kommunizieren.
- profitieren von den Erfahrungen und den Lösungsansätzen für die praktische Ernährungsbildung der Gruppe.

## Ergebnisse und Empfehlungen der Evaluation

Vor dem Start unseres konsekutiven Fortbildungsangebotes im Mai 2020, und damit zum Zeitpunkt der Evaluation, gab es lediglich die eintägige

Ich kann kochen!-Einstiegsfortbildung. Die Evaluationsteams beurteilten diese in ihrer Qualität und mit Blick auf die Bedarfe der Teilnehmenden. Außerdem leiteten sie Handlungsempfehlungen zur Weiterentwicklung ab, die wir auch in der Aufbaufortbildung aufgenommen haben.

Das Team der PH Schwäbisch Gmünd untersuchte verschiedene Aspekte der Fortbildung (Inhalt, Niveau, Tempo und Umfang) quantitativ, qualitativ und wie motivierend die Teilnehmenden sie erleben.<sup>42</sup> Die qualitative Beurteilung durch das Team der Universität Jena orientierte sich an zentralen Kriterien effektiver Fortbildungen sowie an Merkmalen effektiver Lehr-Lern-Situationen. Zu diesen gehören u. a. aktives Lernen, Inhaltsfokus, kollektive Teilnahme, Kohärenz, Dauer, inhaltliche Klarheit und Strukturierung, kognitive Aktivierung, Lernklima sowie Nachhaltigkeit/Transfer.<sup>43</sup>

### Ergebnisse

Die TrainerInnen messen den Kriterien effektiver Fortbildungen und erfolgreicher Lehr-Lern-Situationen in der Befragung hohe Bedeutung zu und werten ihre Umsetzung als gelungen.<sup>44</sup> Auch die GenussbotschafterInnen schätzen die Qualität der Fortbildungen über alle genannten Bereiche hinweg als sehr hoch ein.<sup>45</sup>

Neben diesen Qualitätsdimensionen fragten beide Forschungsgruppen auch nach der Zufriedenheit der Teilnehmenden und dem empfundenen Mehrwert der Fortbildungen. Beide anonymisierten Erhebungen kommen dabei anhand unterschiedlicher Fragen durchgängig zu Bestnoten:

- Die GenussbotschafterInnen werten die Fortbildungen als sehr gut vorbereitet, organisiert und für sich als sehr hilfreich.<sup>46</sup>
- Die Teilnehmenden sind sehr zufrieden mit der Fortbildung und gaben an, dass sich die Fortbildung für sie gelohnt hat.<sup>47</sup>
- 90 Prozent der Befragten wünschen sich den Besuch weiterer Fortbildungen.<sup>48</sup>
- Die große Mehrheit würde die Fortbildung weiterempfehlen.<sup>49</sup>

k) Der Begriff Küchenpraxis umfasst für uns die praktischen Vorgänge rund um den Kochprozess. Dabei geht es um die richtige Lagerung der einzelnen Lebensmittel, aber auch um die Vorbereitung (waschen, putzen), das Einrichten eines Arbeitsplatzes, die Auswahl geeigneter Küchenwerkzeuge, Arbeitstechniken wie z. B. unterschiedliche Schnitttechniken und die Wahl der entsprechenden Zubereitungsart (kochen, dünsten, backen etc.). Beim pädagogischen Kochen sind die Fähigkeiten und das Alter der Kinder bedeutend für die Auswahl der oben genannten Punkte.

## Empfehlungen

Sowohl die Ich kann kochen!-TrainerInnen als auch beide Forschungsgruppen stimmen überein, dass ein Fortbildungstag nicht ausreicht, da für einige Inhalte die Zeit zu knapp ist und Fragen offen bleiben. Die TeilnehmerInnen wünschen sich noch mehr Informationen und Anregungen für die Umsetzung praktischer Ernährungsbildung.<sup>50</sup>

Dieses klare Ergebnis der Evaluation hat Ich kann kochen! bereits 2019 aufgegriffen. Die inhaltlich sehr kompakte erste Fortbildung wird jetzt durch eine konsekutive, vertiefende Fortbildung ergänzt. Nach der Pilotierung wird sie seit Mai 2020 für alle GenussbotschafterInnen angeboten.

Ein weiteres Ergebnis der Evaluation betrifft die Zusammensetzung der Teilnehmendengruppen. Empfohlen wird, Angebote für weniger heterogene Gruppen (z. B. nur Kita oder nur Schule) zu testen. Das Team der PH Schwäbisch Gmünd regt an, Inhalte stärker nach Theorie, Fachdidaktik und Praxis zu modularisieren, um den unterschiedlichen Primärqualifikationen der Teilnehmenden besser begegnen zu können. Ich kann kochen! wird diese Anregung aufgreifen und dabei insbesondere die durch die weitere Digitalisierung der Angebote entstehenden Möglichkeiten nutzen.

## Ich kann kochen! digital

Von der Anmeldung bis zur Begleitung unserer GenussbotschafterInnen über unser Online-Portal, hat Ich kann kochen! schon immer auf digitale Lösungen gesetzt. Als nächster Schritt war mittelfristig die Entwicklung einer Online-Fortbildung geplant, um ein orts- und zeitunabhängiges Angebot für pädagogische Fach- und Lehr-

kräfte zu schaffen, die keine der zahlreichen deutschlandweiten Präsenzfortbildungen besuchen können.

Die rasanten Entwicklungen im Frühjahr 2020 infolge der Corona-Pandemie wirkten für unsere Digitalstrategie als Katalysator: Innerhalb kurzer Zeit übersetzte das Ich kann

kochen!-Team das komplette Fortbildungsangebot in ein Online-Format und brachte es im April 2020 an den Start. Seitdem können sich Interessierte auch online – in einer Mischung aus Webinaren und Selbstlernphasen – zu GenussbotschafterInnen qualifizieren oder ihr Wissen und ihre Kompetenzen vertiefen.

### Start-Webinar

- Als Videokonferenz angeleitet von unseren erfahrenen TrainerInnen
- Direkter Austausch mit anderen Fortbildungsteilnehmenden möglich

1,5 Stunden

### Begleitete Selbstlernphase

- Vier interaktive Lernmodule
- Küchenpraxis am eigenen Herd
- Unterstützung jederzeit per E-Mail
- Online-Sprechstunde

ca. 5 Stunden

### Abschluss-Webinar

- Als Videokonferenz, angeleitet von unseren erfahrenen TrainerInnen
- Direkter Austausch mit anderen Fortbildungsteilnehmenden möglich

1,5 Stunden



## Bildungsmaterialien

Allen GenussbotschafterInnen stellt Ich kann kochen! ergänzend zu den Fortbildungen ein breites Angebot kostenfreier Materialien bereit. Sie sind online verfügbar und werden kontinuierlich aktualisiert und erweitert. Inhaltlich ermöglichen sie eine individuelle Vertiefung der Fortbildungsinhalte sowie der pädagogisch-didaktischen Handlungskompetenzen und bieten zugleich vielfältige Anregungen und

Rezepte für die Umsetzung praktischer Ernährungsbildung in den Einrichtungen.

Entwickelt werden die Bildungsmaterialien vom Ich kann kochen!-Team in enger Kooperation mit den TrainerInnen sowie weiteren FachexpertInnen und -gesellschaften im Bereich Ernährung und Ernährungsbildung. Sie orientieren sich an den Empfehlungen der

DGE sowie den Grundsätzen der Vollwert-Ernährung des UGB und berücksichtigen zudem die Bildungs- und Lehrpläne für Kitas und Grundschulen.

## Ergebnisse und Empfehlungen der Evaluation

Im Rahmen der Evaluation wurde die fachwissenschaftliche und fachdidaktische Qualität der Bildungsmaterialien aus der Perspektive der Ernährungswissenschaft, Gesundheitspsychologie und der Lehr-Lern-Forschung beleuchtet. Weil dies schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt geschah,<sup>1)</sup> haben wir sie teilweise bereits umfassend verändert und weiterentwickelt und dabei die Handlungsempfehlungen der Evaluation aus den Zwischenberichten 2018 und 2019 berücksichtigt.

### Bildungsmaterialien

Die ExpertInnen der Ernährungs- und Verbraucherbildung bewerteten die Ich kann kochen!-Bildungs-

materialien auf der Grundlage des Materialkompasses Verbraucherbildung insgesamt mit der Note „gut“. Methodik und Didaktik erhielten ein „gut“, die formale Gestaltung ist „sehr gut“. Der fachliche Inhalt war allerdings lediglich „befriedigend“. Zwar lobten die ExpertInnen, dass die Materialien gut strukturiert seien, Sachverhalte wertneutral dargestellt würden und ein Bezug zur Lebenswelt der Kinder hergestellt werde. Sie stellten aber zum Teil starke Ungenauigkeiten fest. Insbesondere bei den Hintergrundinformationen wurden fachliche Mängel oder falsche Aussagen kritisiert und eine Weiterentwicklung empfohlen.<sup>51</sup> Diese Hinweise haben wir aufgenommen und die Bildungsmaterialien an den entsprechenden Stellen überarbeitet und weiterentwickelt.

Die WissenschaftlerInnen der Universität Jena bewerteten die in den Bildungsmaterialien genannten kognitiven, affektiven und psychomotorischen Lernziele aus der Perspektive der Lehr-Lern-Forschung als gute Orientierung für die GenussbotschafterInnen, an

## Bildungsmaterialien für die Praxis

Interaktive Selbstlernmodule, Videos, Merkblätter und Broschüren in unserem Online-Portal ermöglichen es, Wissen und Kompetenzen individuell zu vertiefen. Themenfelder sind beispielsweise Küchenhygiene, Geschmacksbildung bei Kindern oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Im „Einsteiger-Kochkurs“ gibt es nützliche Tipps und Informationen, wie sich das Kochen mit Kindern in zehn Einheiten planen und umsetzen lässt. Außerdem finden die Genuss-



botschafterInnen hier Ideen, wie man Eltern einbinden kann. Vorlagen zum Ausdrucken wie „Kochdiplome“, der „Messerparkplatz“ und

Anregungen für Sinnesübungen helfen, pädagogische Kochaktionen ohne allzu großen Zeitaufwand vorbereiten zu können.

## Rezepte

Im Online-Portal finden die GenussbotschafterInnen eine Sammlung von Rezepten für das pädagogische Kochen. Die Gerichte schmecken Kindern besonders gut und können zudem auch gemeinsam mit ihnen gekocht werden. Neben einer übersichtlichen Zutatenliste und Erläuterungen zu den Zubereitungsschritten gibt es immer auch pädagogische und organisatorische Hinweise sowie Anregungen zur Umsetzung mit Kindern. Berücksichtigt werden insbesondere die Förderung von Autonomieerleben, Selbstwirksamkeit und sozialer Eingebundenheit. Gearbeitet wird mit wenigen, frischen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln, die nicht teuer und möglichst regional und saisonal verfügbar sind. Alle Rezepte können einfach abgewandelt werden, so dass sich eine Vielzahl köstlicher Gerichte zubereiten lässt. Alle wurden mehrfach von und mit Kindern gekocht

**Rosmarin-Kartoffel-spalten mit Ketchup**

Einmal Pommes mit Ketchup? Gern! Hier als knusprige Variante aus frischen Kartoffeln mit Rosmarin und selbstgemachtem Ketchup. Das passt ideal zu Bratlingen und Ayran dieses Moduls.

**Zutaten | 12 Kinder**

- 1/2 Bund Rosmarin
- 8 El Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- 2 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 125 g Tomatenmark
- je ca. 1 Msp. Zimt und Curry, gemahlen
- 1-2 Tl Honig

**Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene**

- einige Zweige Rosmarin
- 4 El Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1/2 Apfel
- 1/2 Zwiebel
- 75 g Tomatenmark
- je ca. 1 Msp. Zimt und Curry, gemahlen
- 1/2 Tl Honig

**Küchenwerkzeug**

- große Schüssel
- Küchenwaage
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- 2 Backbleche und Backpapier
- Kochöffel
- Pfannenwender
- kleiner Topf mit Deckel
- hohe Rührschüssel
- Pärtenstab

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: **BARMER**

Tipps zur Umsetzung finden Sie im Portal für GenussbotschafterInnen auf [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

und in Einrichtungen getestet. Tipps und Hinweise zur eigenen Auswahl und Anpassung

von Rezepten für das Kochen mit Kindern runden das Angebot ab.

denen sie ihr Handeln ausrichten können. Auch enthielten die Materialien eine hohe Anzahl motivationaler Hinweise, welche bei entsprechender Umsetzung das Kocherlebnis der Kinder positiv beeinflussen könnten, so die ForscherInnen.<sup>52</sup>

### Rezepte

Das Team der PH Schwäbisch Gmünd bewertet unsere Rezepte in der Gestaltung als durchweg ansprechend.<sup>53</sup> Bei den Kindern ist die Motivation, die Gerichte zuzubereiten, sehr hoch, und 80 Prozent geben an, dass sie ihnen gut schmecken werden.<sup>54</sup> Auch bezüg-

lich der verwendeten Lebensmittel (geringer Verarbeitungsgrad, Regionalität, Saisonalität, Verfügbarkeit usw.) werden die Rezepte positiv bewertet.<sup>55</sup>

70 Prozent der GenussbotschafterInnen nutzen die Rezepte und finden sie hilfreich.<sup>56</sup> Allerdings verwenden sie beim pädagogischen Kochen mit den Kindern auch oft und gerne eigene Rezepte.<sup>57</sup>

Die EvaluatorInnen der PH Schwäbisch Gmünd überprüften auch, ob die Rezepte in einen pädagogischen Kontext eingeordnet werden können. Besonders dann,

1) Stand 17.10.2017 (Universität Jena) und 30.06.2018 (PH Schwäbisch Gmünd).





## Portal für Genussbotschafter

### Herzlich willkommen!

Liebe Genussbotschafterin, lieber Genussbotschafter,

wir freuen uns, dass Sie in unserem Online-Portal vorbeischauen. Gern möchten wir Sie mit unseren Bildungsmaterialien bei Ihren Kochaktivitäten unterstützen. Klicken Sie sich einfach in Ruhe durch!

### Materialien aus der Fortbildung

Möchten Sie nochmal einen Blick in die Materialien Ihrer Ich kann kochen!-Fortbildung werfen? Wählen Sie einfach die von Ihnen besuchte Fortbildung aus.

## Online-Portal

GenussbotschafterInnen können unmittelbar nach dem Abschluss ihrer Einstiegsfortbildung alle Bildungsmaterialien in unserem Online-Portal abrufen – ob Videos, Rezepte oder interaktive Selbstlernmodule. Weil die Rahmenbedingungen und

fachlichen Hintergründe der GenussbotschafterInnen sehr heterogen sind, ist das Portal als Baukasten konzipiert. Anregungen und Hinweise aus den praktischen Erfahrungen fließen regelmäßig ein. So erhalten unsere Genussbot-

schafterInnen stetig neue Ideen und Informationen für die pädagogische Praxis. Weitere Impulse bekommen sie zudem regelmäßig über die „Bildungshäppchen“, unseren pädagogischen Newsletter.

wenn sie in der Kita oder im Schulunterricht genutzt werden, ist eine Anbindung an die entsprechenden Orientierungs-, Lehr- oder Bildungspläne notwendig. Betrachtet man sie losgelöst von der Fortbildung und von den Hinweisen im Online-Portal, fällt dies oft schwer, da dann methodisch-didaktische Hinweise und eine fachliche Verortung fehlen. Die EvaluatorenInnen empfehlen daher eine Ausdifferenzierung der Rezepte bzw. die Entwicklung von übergeordnetem Begleitmaterial.<sup>58</sup>

### Nutzung des Online-Portals

70,7 Prozent der GenussbotschafterInnen gaben an, dass sie das Online-Portal von Ich kann kochen! nutzen. Fachkräfte aus der Schule (76 %) besuchen es etwas häufiger als Fachkräfte aus der Kita (68,5 %).<sup>59</sup> Die Materialien werden allgemein überwiegend als (sehr) hilfreich bewertet.<sup>60</sup> Die meisten werden von rund 50 Prozent der GenussbotschafterInnen genutzt. Am häufigsten werden die Rezepte verwendet; 91,5 Prozent bewerten sie als (sehr) hilfreich.<sup>61</sup>



# GenussbotschafterInnen

Seit Mitte 2016 haben sich über 20.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte, KöchInnen und Küchenfachkräfte zu Ich kann kochen!-GenussbotschafterInnen fortgebildet. Entsprechend heterogen ist der Kreis der Teilnehmenden in den Fortbildungen. Gleiches gilt für ihre Vorerfahrungen in der praktischen Ernährungsbildung

sowie die räumlichen und allgemeinen Rahmenbedingungen in ihren Einrichtungen.

Ich kann kochen! möchte einerseits NeueinsteigerInnen wichtige Grundlagen vermitteln und andererseits erfahrenen Fach- und Lehrkräften neue Impulse

für ihre weitere Arbeit mitgeben. Neben Hintergrundwissen, praktischen Tipps, Fähigkeiten und Fertigkeiten spielt dabei die eigene Haltung eine zentrale Rolle. Mit den Ich kann kochen!-Fortbildungen sowie unseren vertiefenden Bildungsmaterialien und Selbstlernangeboten im Online-Portal wollen wir folgende Lern- und Wirkungsziele erreichen:

#### **Wissen**

Die GenussbotschafterInnen kennen die zentralen Aspekte der Entwicklung des kindlichen Ernährungs- und Essverhaltens, wissen um die Anforderungen und Rahmenbedingungen des pädagogischen Kochens und haben Ideen zur Umsetzung. Sie verfügen über grundlegendes Wissen rund um ausgewogene Ernährung sowie Kenntnisse zum Ursprung und der Zubereitung von Lebensmitteln.

#### **Fähigkeiten und Fertigkeiten**

Die GenussbotschafterInnen können Angebote der Ernährungsbildung planen, organisieren und pädagogisch gestalten, sodass sie Lebensmittel mit den Kindern sinnlich erfahren und verarbeiten können. Sie beherrschen die notwendigen Küchentechniken, um Kinder sicher am Herd und Schneidebrett anzuleiten.

#### **Motivation, Selbstwirksamkeit und Haltung**

Die GenussbotschafterInnen fühlen sich in der Lage und sind motiviert, pädagogische Angebote der Ernährungsbildung umzusetzen. Sie zeigen eine wertschätzende und achtsame Haltung gegenüber Lebensmitteln in der Küchenpraxis und zur gemeinsamen Esskultur. Sie sind sich dabei ihrer eigenen Haltung und ihrer Rolle als Vorbilder für die Kinder bewusst.

### **Ergebnisse und Empfehlungen der Evaluation**

Die Teams der PH Schwäbisch Gmünd und der Universität Jena führten eine umfangreiche und mehrstufige Befragung der GenussbotschafterInnen durch. Sie untersuchten, welche Kompetenzen und Erfahrungen im Kochen und welche Qualifikationen die Teilnehmenden zu Beginn der Fortbildung mitbringen. Im

Fokus standen außerdem die Selbstwirksamkeitserwartung und Motivation der GenussbotschafterInnen und, damit zusammenhängend, ihre Umsetzung von Ich kann kochen!-Angeboten in den Einrichtungen.

#### **Qualifikation**

Die EvaluatorenInnen stellten fest, dass Ich kann kochen! die anvisierte Zielgruppe erreicht und wir damit eine wichtige Voraussetzung für die Wirkung der Initiative erfüllen. Die Teilnehmenden sind mehrheitlich im Kita-Bereich und in der Grundschule tätig – sie sind ErzieherInnen, KinderpflegerInnen und Lehrkräfte. Darüber hinaus interessieren sich auch Angehörige anderer Berufsgruppen und Auszubildende für die Tätigkeit als GenussbotschafterIn.<sup>62</sup>

In ihren Qualifikationen ist die Gruppe der GenussbotschafterInnen insgesamt relativ heterogen. Ihr Ernährungswissen und ihre entsprechenden Kompetenzen sind im Mittel durchschnittlich. Einige hatten zum Zeitpunkt der Fortbildung nur ein sehr geringes Ernährungswissen. Jede/r zweite/r der Teilnehmenden bringt bereits Vorerfahrungen im pädagogischen Kochen mit.<sup>63</sup>

#### **Selbstwirksamkeit und Motivation**

Nach der Ich kann kochen!-Fortbildung fühlt sich der überwiegende Teil der GenussbotschafterInnen darin bestärkt, Gerichte und Mahlzeiten mit Kindern zubereiten zu können.<sup>64</sup> Sie erleben sich als kompetent im pädagogischen Kochen, trauen sich die Umsetzung von Ich kann kochen!-Angeboten zu und sind mit ihren dahingehenden Fähigkeiten zufrieden.<sup>65</sup> Die Evaluation zeigt aber auch, dass sie nach zwölf Monaten einen signifikanten – aber nicht ungewöhnlichen – Praxischock erleben, der allerdings bei den GenussbotschafterInnen, die vor der Fortbildung bereits Erfahrungen im pädagogischen Kochen hatten, deutlich geringer ausfällt. Gleiches gilt für GenussbotschafterInnen ohne Vorerfahrung, die von der Einrichtungsleitung unterstützt werden.<sup>66</sup> Die intrinsische Motivation, mit den Kindern in ihren Einrichtungen Nahrung zuzubereiten, ist und bleibt dagegen nach der Fortbildung sehr stark.<sup>67</sup> Das zeigt, dass die Fach- und Lehrkräfte großes Interesse am pädagogischen Kochen haben.<sup>68</sup>

# „Kinder haben viele eigene und kreative Ideen“

#### **Interview mit Genussbotschafterin Kerstin Döller**

Kerstin Döller ist seit 2018 Genussbotschafterin. Sie kocht regelmäßig mit Kindern an einer offenen Ganztagschule in Köln-Ehrenfeld beziehungsweise seit dem Schuljahr 2020/21 an einer Förderschule in Leverkusen.



#### **Welche Kochaktionen führen Sie mit „Ihren“ Kindern durch?**

Bisher habe ich regelmäßig einmal in der Woche mit acht bis zehn Grundschulkindern eine Mahlzeit zubereitet und im Anschluss gemeinsam gegessen. Dabei haben wir spielerisch Spannendes über unsere Lebensmittel gelernt, neue Gemüsesorten erforscht oder verschiedene Zubereitungstechniken ausprobiert. Sehr große Freude hatten wir an einem erweiterten Ich kann kochen!-Ferienprojekt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern eines befreundeten Seniorenheims. Mehrere Tage haben wir gemeinsam geschält, geputzt, geschnitten, gerührt, gebacken, gegessen und viel gelacht.

#### **Was möchten Sie den Kindern dabei gerne mitgeben?**

Zubereiten, Tisch decken, aufräumen, spülen... es gibt viele Alltagsaktivitäten, die wir zusammen üben können. Ebenso wichtig ist das gemeinsame Essen. Wir plaudern dabei, und das Gemeinschaftsgefühl und der Stolz auf die selbst zubereitete Mahlzeit machen alles noch viel leckerer.

#### **Was erleben Sie beim Kochen mit Kindern an Ihrer Schule?**

Für mich gehört es zu den schönsten Aktivitäten des Alltags, gemeinsam Mahlzeiten zuzubereiten und zu essen. Und zu sehen, mit wie viel Begeisterung Kinder kochen, wenn sie ihre eigenen Entdeckungen machen und aktiv sein können. Es ist ein großer Unterschied, ob wir unsere Nahrung nur konsumieren oder ob wir uns die Zeit nehmen, sie nach unseren Wünschen zu gestalten. Kinder haben viele eigene und kreative Ideen, wie sie eine Mahlzeit für sich und andere schmackhaft und schön zubereiten können.

#### **Wie verstehen Sie Ihre eigene Rolle als Genussbotschafterin?**

Ich arbeite mit der Prämisse, dass alle Kinder frei entscheiden können, mit welchen Lebensmitteln sie wie arbeiten möchten. Es ist zum Beispiel völlig ausreichend, dass ein Kind sich ein Gemüse zunächst anschaut, dann eventuell anfässt und daran riecht, bevor es dieses probiert und danach vielleicht zubereitet und isst. Ohne Druck können Kinder in ihrem eigenen Tempo neue Lebensmittel in ihre Essens-Wunschliste integrieren oder auch nicht.

#### **Welche Rückmeldungen bekommen Sie von den Kindern?**

Manche Kinder haben Rezepte zu Hause für ihre Eltern direkt noch einmal nachgekocht. Aussagen wie „Ich werde bestimmt mal Koch!“ oder „Schönes Essen macht richtig Spaß!“ haben schnell gezeigt, dass viele mit Feuereifer bei der Sache sind.





### Umsetzung

Eine zentrale Erkenntnis der Evaluation ist, dass die ausgebildeten GenussbotschafterInnen das in der Fortbildung Erlernte in ihren Einrichtungen umsetzen.

Nach der Fortbildung<sup>69</sup>

- bereitet tatsächlich jede/r zweite GenussbotschafterIn häufiger Nahrung mit Kindern zu als zuvor.<sup>m)</sup>
- setzt die Mehrheit bereits im ersten Monat Kochangebote um.
- nehmen drei von vier GenussbotschafterInnen neue Elemente in ihre Aktivitäten auf oder verändern diese, indem sie zum Beispiel neue Lebensmittel ausprobieren, den Kindern Verkostungen anbieten oder stärker auf Regionalität, Ökologie und umweltgerechte Verpackungen achten.

GenussbotschafterInnen sind mehrheitlich in der Kita (Ü3) oder Grundschule tätig.<sup>70</sup> Über 40 Prozent von ihnen geben zwölf Monate nach der Fortbildung an, dass sie dies im Rahmen eines dauerhaften Angebots tun.<sup>71</sup> In der Schule werden Ich kann kochen!-Angebote überwiegend außerhalb des regulären Unterrichts umgesetzt – während der Nachmittagsbetreuung oder als Arbeitsgemeinschaft. Als Teil des

Unterrichts werden sie sowohl fachbezogen als auch fachübergreifend angeboten.

Wichtige Gelingensfaktoren sind neben der Motivation und Erfahrung der GenussbotschafterInnen, ihre Bereitschaft, Kompetenzen auch nach der Fortbildung zu erweitern – zum Beispiel, indem sie das Online-Portal nutzen – und ihr Bestreben, die Gesundheit der Kinder zu fördern.<sup>72</sup> Eine große Rolle spielt zudem ihr Wunsch, in den Einrichtungen Dinge zu verändern und das Thema Kochen voranzubringen.<sup>73</sup> Dies spiegelt sich in der Feststellung der EvaluatorenInnen der Uni Jena wieder, dass die Unterstützung der Einrichtungsleitung die Umsetzung von Kochangeboten erleichtert und somit ein wesentlicher Gelingensfaktor ist.<sup>74</sup>

Dem gegenüber stehen Herausforderungen auf struktureller Ebene. Ein unzureichender Betreuungsschlüssel und, damit eng verbunden, zu wenig Zeit sind die relevantesten Hürden bei der Umsetzung von Ich kann kochen!. Daneben erschweren vor allem Finanzierungsprobleme und eine mangelnde Ausstattung das Angebot. Meist gibt es in den Einrichtungen zwar eine Küche, sie ist aber nicht immer für das Kochen mit Kindern nutzbar.<sup>75</sup>

### Empfehlungen

Die Qualität der Umsetzung von Ich kann kochen!-Angeboten sicherzustellen, sehen die EvaluatorenInnen als besondere Herausforderung, weil es keine Vorgaben zur fachlichen Qualifikation der GenussbotschafterInnen, zu ihren Aktivitäten in den Einrichtungen (im Sinne eines standardisierten Programms oder bei der Verwendung von Rezepten) oder zur Nutzung der Bildungsmaterialien gibt. Die Qualitätssicherung soll daher bei der weiteren Entwicklung von Ich kann kochen! besonders berücksichtigt werden.<sup>76</sup>

Eine zentrale Empfehlung war es, den Umfang der Fortbildung zu erhöhen und dabei die spezielle Fachdidaktik der Ernährungsbildung sowie die Themen Geschmack und Genuss noch stärker zu berücksichtigen. Außerdem sollten Auswahl und Zusammenstellung gesundheitsförderlicher Rezepte noch mehr Gewicht und wenig erfahrene GenussbotschafterInnen insgesamt deutlich klarere Hinweise und Hilfestellungen erhalten.<sup>77</sup> Mit der Entwicklung unseres konsekutiven Fortbildungsangebots haben wir diese Empfehlungen bereits 2019 aufgenommen. Insbesondere unser Praxisplaner, den die GenussbotschafterInnen in der Aufbaufortbildung kennenlernen, ist ein wichtiges

Werkzeug zur Qualitätssicherung. Zudem sind die empfohlenen inhaltlichen Weiterentwicklungen in unsere Bildungsmaterialien eingeflossen. So wurden beispielsweise die Lernziele noch eindeutiger formuliert und pädagogische Hinweise ergänzt.

Bezüglich der heterogenen Zusammensetzung des Kreises der Fortbildungsteilnehmenden regten die EvaluatorenInnen eine Ausdifferenzierung unseres Fortbildungsangebots an. Eine Möglichkeit sind unterschiedliche Fortbildungskonzepte für pädagogische Fachkräfte aus dem Kita-, sowie dem schulischen und außerschulischen Bereich. So lassen sich die jeweiligen Rahmenbedingungen für die Umsetzung gezielter thematisieren. Alternativ können Theorie, Fachdidaktik und Praxis modularisiert werden, wodurch sich TeilnehmerInnen gezielter qualifizieren können.<sup>78</sup>

Diese Ausdifferenzierung können wir durch unser Angebot individueller Fortbildungstermine in Teilen bereits leisten, und wir wollen künftig die Möglichkeiten der ortsunabhängigen Online-Fortbildungen stärker nutzen. Zudem werden wir an der weiteren Modularisierung der Angebote arbeiten.



m) Vor der Fortbildung betrug die durchschnittliche Häufigkeit 2,6-mal pro Monat, nach der Fortbildung waren es im Mittel 3,8-mal pro Monat. Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 103. Der Mittelwert der bisher durchgeführten Kochangebote stieg vom Zeitpunkt der ersten Befragung zur zweiten von 14,79 auf 19,21. Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 82.

# „Kochen beginnt beim Einkaufen!“

## Interview mit Genussbotschafterin Madeleine Plath

Madeleine Plath ist Erzieherin in der Kindertagesstätte der Evangelischen Gemeinde Mariendorf im Süden Berlins. Seit zwölf Jahren kocht sie mit Kindern, seit 2017 ist sie Genussbotschafterin – und ist immer noch begeistert.

### Warum finden Sie es wichtig, dass Kinder kochen lernen?

Kochen ist wichtig, weil Essen wichtig ist. Das gehört ja zusammen. Ebenso wie die Frage, wo mein Essen eigentlich herkommt. Viele Kinder antworten darauf: „Aus dem Supermarkt!“. Die Herkunft eines Lebensmittels und welchen Weg der Verarbeitung es vielleicht schon hinter sich hat, besprechen wir deshalb bei unseren Kochaktionen immer. Mir ist es wichtig, dass die Kinder erfahren: Diese Wurst war mal ein Tier. Und auch, dass es leckere Alternativen gibt zur täglichen Wurst-Stulle oder zum überzuckerten Schoko-Croissant zum Frühstück.

### Wie nehmen die Kinder Ihr Koch-Angebot an?

Sie finden das super und fragen oft: „Wann kochen wir endlich wieder?“ Dabei kochen wir regelmäßig alle zwei Wochen unser Mittagessen selbst. Die Kinder dürfen mitentscheiden, was gekocht wird. Von zu Hause kennen meine Kochkinder auch vieles nicht. Ein Beispiel: Mit dem Messer umzugehen – sei es beim Zubereiten oder beim Essen – ist für viele Vierjährige neu. Einige Kinder und Eltern sind daher

am Anfang zurückhaltend. Aber das ändert sich ganz schnell, sobald man loslegt und mit den Eltern im Gespräch bleibt! Wenn die Kinder ihre ersten Erfolgserlebnisse haben, schlägt es in Freude und Stolz um. Die motorischen Fähigkeiten werden auch immer besser, je öfter wir kochen. Und die Eltern freuen sich über die Rezepte, die ihre Kinder mit nach Hause bringen und gemeinsam kochen wollen.

### Wie gestalten Sie die Kocheinheiten?

Bei uns dauert eine Kocheinheit zwei Tage. Das Kochen beginnt schon mit dem gemeinsamen Vorbereiten und Einkaufen. Eigentlich beginnt es sogar noch früher, deshalb bauen wir zusammen Obst und Gemüse an. Mir ist es wichtig, dass die Kinder den ganzen Prozess miterleben. Im Morgenkreis sprechen wir über die Lebensmittel. Und besonders schön ist es, wenn die Kinder später beim Kochen den Lauch wiedererkennen, über den wir morgens gesprochen haben. Oft erzählen sie dann von sich aus, was sie zu den Lebensmitteln behalten haben. Ich freue mich, wenn sich das Wissen so nebenbei verankert. Die ganze Kochaktion wird



bei uns richtig zelebriert, ein schön gedeckter Tisch gehört auch dazu. Und das Beste kommt zum Schluss: Abwaschen ist ganz großes Kino!

### Haben Ihre Kochkinder ein Lieblingsgericht?

Da gibt es mehrere ... Kartoffelspalten mit selbstgemachtem Ketchup stehen auf jeden Fall hoch im Kurs. Bei dem Rezept kann ich die unterschiedlichen Altersgruppen auch gut einbinden: Meine Kochkinder sind zwischen 2,5 und 6 Jahren alt. Während sich die Älteren um den Ketchup kümmern, bekommen die Jüngeren jeweils eine Kartoffel, die sie mit Unterstützung schneiden. Neben diesen „Pommes“ finden die Kinder alles toll, was aus dem Ofen kommt.



## Kinder

Wichtiges Ziel der Initiative ist, dass Kinder mit den GenussbotschafterInnen die Vielfalt der Lebensmittel mit Freude und Genuss kennenlernen und sich an Kochtopf und Schneidebrett selbstwirksam bei der Zubereitung von Nahrung erleben können – ganz praktisch, durch eigenes Handeln. Aus unserer Wirkungslogik und unserem pädagogischen Ansatz ergeben sich für

Ich kann kochen! folgende Lern- und Wirkungsziele bei Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren:

### Wissen

Sie erwerben altersgemäß Wissen über Lebensmittel, ausgewogene Gerichte, Grundlagen der Nahrungszubereitung, Hygiene und Esskultur.

# „Ich koche gerne, weil es mir Spaß macht, Sachen zu vermischen.“

Hailey, 8 Jahre, Hort der 8. Grundschule Dresden

## Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die Kinder lernen, begleitet zu kochen, und entwickeln ihre feinmotorischen Fertigkeiten weiter. Sie trainieren ihre Selbstwahrnehmung, erleben bewusst die Vielfalt unserer Lebensmittel und der Geschmäcker und können üben, diese zu beschreiben.

## Motivation, Selbstwirksamkeit und Haltung

Die Kinder entwickeln eine positive Haltung und Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln, selbstgekochtem Essen und dem Thema Essen und Trinken im Allgemeinen. Sie sind motiviert, mit Neugier und Freude selbstsicher Nahrung zuzubereiten und genießen das gemeinsame Essen.

## Ergebnisse der Evaluation

Die WissenschaftlerInnen untersuchten zum einen die Umsetzung von Ich kann kochen! in den Einrichtungen und zum anderen die genauere Wirkung der Angebote auf die Kinder. Dazu wurden GenussbotschafterInnen etwa zwölf Monate nach ihrer Teilnahme an der Ich kann kochen!-Fortbildung befragt. Außerdem besuchte das Forschungsteam der Universität Jena im gesamten Bundesgebiet Grundschulen und das Team der PH Schwäbisch Gmünd Kitas mit Ich kann kochen!-Angeboten.<sup>n)</sup> Dort befragten sie Kinder, GenussbotschafterInnen, Einrichtungsleitungen und Eltern. Die Anzahl der besuchten Kitas und Grundschulen war relativ klein. Eine erweiterte Stichprobe sowie eine Kontrollgruppe wären für zukünftige Untersuchungen wünschenswert, um die Qualität der Ergebnisse weiter zu erhöhen und auf ihre Reproduzierbarkeit zu überprüfen.<sup>79</sup>

## Umsetzung

Die Evaluation ergab, dass pro GenussbotschafterIn im Durchschnitt über 50 Kinder im Verlauf von neun bis zwölf Monaten an Ich kann kochen!-Angeboten teilnehmen.<sup>80</sup> In den ersten fünf Jahren der Initiative haben unsere rund 20.000 GenussbotschafterInnen somit über eine Million Kinder in Deutschland erreicht. Damit entfalten die Aktivitäten eine beeindruckende Reichweite. Und sie wirken nachhaltig: Ein Kind nimmt in zwölf Monaten durchschnittlich neun Mal am pädagogischen Kochen teil. Fast die Hälfte der Angebote findet regelmäßig statt.<sup>81</sup>

## Wirkung

Insgesamt belegen die Ergebnisse der Evaluation, dass das gemeinsame Kochen die Motivation und die Kompetenzen für eine genussvolle Nahrungszubereitung der Kinder erhöht. Die GenussbotschafterInnen stellen dies nach bereits rund einem Jahr fest. Die größten Erfolge sehen sie im unmittelbaren Erleben (Spaß und Interesse an den Angeboten), aber auch im Wissens- und Fähigkeitenzuwachs der Kinder.<sup>82</sup> Kinder aller sozialen Schichten profitieren von den Angeboten.<sup>83</sup> Angesichts der Tatsache, dass Ernährungskompetenz stark einkommens- und bildungsabhängig ist, ist dies besonders relevant.

Zudem stellten die EvaluatorInnen fest, dass Kinder aus Kitas, in denen regelmäßig gekocht wird, relativ hohe Kompetenzen in der Nahrungszubereitung aufweisen (Kennen, Bewerten, Probieren und Verarbeiten von Lebensmitteln).<sup>84</sup> Bei der Befragung kannten sie im Durchschnitt neun von zehn Obst- und acht von zehn Gemüsearten. Sie waren mehr-



# „Bei Ich kann kochen! finde ich besonders gut, dass wir mit Werkzeugen arbeiten dürfen. Ich habe gelernt, mit dem Messer umzugehen und Sachen in Stücke zu schneiden.“

Felix, 9 Jahre, Hort der 8. Grundschule Dresden

heitlich bereit, ihnen unbekanntes Gemüse und Obst zu probieren und konnten begründen, welches sie mögen und welches nicht. Fast alle Kinder konnten angeben, was sich aus Lebensmitteln, die sie mögen, herstellen lässt. Drei Viertel der befragten Kinder nannten sogar ein ganzes Gericht und kannten die einzelnen Arbeitsschritte, die es für die Zubereitung braucht.<sup>85</sup>

Auch GenussbotschafterInnen und Eltern nehmen wahr, dass sich bei den Kindern etwas verändert.<sup>86</sup> Die Mehrheit gibt an, dass die Kinder viel über ausgewogene Ernährung lernen, mehr Küchentechniken beherrschen und in der Feinmotorik Fortschritte machen. Außerdem sind sie aus Sicht der Eltern beim Kochen selbstständiger, sie kennen und beachten Küchenregeln und können sicherer mit dem Messer umgehen.<sup>87</sup>

n) An der Untersuchung der PH Schwäbisch Gmünd nahmen elf Kitas und an der Untersuchung der Universität Jena elf Grundschulen teil. Die Auswahl erfolgte mit dem Ziel einer großen Heterogenität in Bezug auf folgende Kriterien: Größe der Einrichtung bzw. Anzahl der betreuten Kinder, geografische Lage (Bundesland und Region), soziale Lage und Trägerschaft.

Auch die Kinder selbst erleben sich im Kochen als kompetent.<sup>88</sup> Sie betonten in der Befragung ihre feinmotorischen Kompetenzen und sind stolz, dass sie etwas fürs Leben lernen – Familie und Freunde zu bekochen und sich selbst mit Essen versorgen zu können. Neben diesem Kompetenzerleben motivieren die soziale Eingebundenheit und das Autonomieerleben die Kinder auch intrinsisch für das Kochen und die Themen Essen und Ernährung.<sup>89</sup>

Ich kann kochen! trägt also im Kinderalltag Früchte: Sowohl GenussbotschafterInnen als auch Eltern berichten, dass die Kinder häufiger Lebensmittel probieren und sich ihr Essverhalten positiv verändert.<sup>90</sup>

GenussbotschafterInnen, Einrichtungsleitungen und Eltern werten daher die Aktivitäten der praktischen Ernährungsbildung im Rahmen von Ich kann kochen! als Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention bei den Kindern.<sup>91</sup>



## Kitas und Grundschulen

Wir unterstützen mit Ich kann kochen! GenussbotschafterInnen und Einrichtungen, neue Angebote zu starten, bestehende Koch- und Ernährungskurse auszubauen und ihre Qualität zu steigern. Dazu gehört auch, die Rahmenbedingungen für die Themen Ernährung und Ernährungsbildung in den Einrichtungen zu stärken. Denn praktische Ernährungsbildung und regelmäßiges

gemeinsames Kochen sind im Idealfall fester Bestandteil des pädagogischen Alltags.

Unsere GenussbotschafterInnen spielen hier eine wichtige Rolle – mit ihren Kochaktivitäten, als Ansprechpersonen für Mitarbeitende und Eltern sowie als ImpulsgeberInnen, wenn es zum Beispiel um die

# „Seit Beginn der Ich kann kochen!-Aktivitäten an meiner ehemaligen Schule ist das Thema Ernährung sehr viel präsenter als vorher.“

Kerstin Dölller, Genussbotschafterin

Ausstattung der Einrichtung oder die Zusammenarbeit mit den hauswirtschaftlichen Fachkräften geht. Neben ihrem engagierten Einsatz braucht es aber die Unterstützung der Einrichtungsleitungen und Träger, um Ernährungsbildung nachhaltig im Alltag der Einrichtungen zu etablieren und bestehende Strukturen anzupassen.

Ich kann kochen! hat über die GenussbotschafterInnen bereits Kinder in mehr als 10.000 Einrichtungen in ganz Deutschland erreicht, davon 5.616 Kitas und 2.146 Grundschulen. Ich kann kochen! wird auch sehr gut von Einrichtungen angenommen, die einen hohen Anteil an Kindern mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status betreuen. 16 Prozent der Ich kann kochen!-Einrichtungen liegen in Kreisen oder kreisfreien Städten, in denen über 25 Prozent der Bevölkerung Anspruch auf Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB II) haben.<sup>92</sup>

## Ergebnisse und Empfehlungen der Evaluation

Die GenussbotschafterInnen wurden neun bis zwölf Monate nach der Fortbildung gefragt, wie sich ihre Tätigkeiten ihrer Meinung nach auf ihre Einrichtungen auswirken. Zusätzlich besuchten Teams der PH Schwäbisch Gmünd und der Universität Jena jeweils elf Kitas und Grundschulen bundesweit und befragten GenussbotschafterInnen und Einrichtungsleitungen.

### Förderung der Ernährungsbildung

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass das Thema Ernährung in den Einrichtungen stärker in den Vordergrund gerückt ist. Es werden vermehrt Aktivitäten durchgeführt, und die Ernährungsbildung gewann an Bedeutung.<sup>93</sup> Über 90 Prozent der GenussbotschafterInnen setzen seit der Ich kann kochen!-Fortbildung Kochangebote mit Kindern in ihren Einrichtungen um.<sup>94</sup> Davon gaben über die Hälfte (56 %) an, dass ihre Tätigkeit Impulse gibt und zu Veränderungen führt.<sup>94</sup>

Die durchschnittliche Anzahl der Angebote der GenussbotschafterInnen ist deutlich gestiegen<sup>95</sup>; fast die Hälfte findet regelmäßig statt.<sup>95</sup> Damit erreicht Ich kann kochen! eine nachhaltige Veränderung in den Einrichtungen – eines unserer zentralen Ziele.<sup>96</sup> 72 Prozent der Angebote werden in festen oder überwiegend festen Gruppen durchgeführt<sup>97</sup> – eine geringe Fluktuation, welche die nachhaltige Wirkung der Aktivitäten nochmals verstärkt.

### Impulse für die Einrichtungen

Die EvaluatorInnen der PH Schwäbisch Gmünd kommen zum Ergebnis, dass die Aktivitäten in Kitas deutliche Impulse in die Strukturen hineingeben. Die Ausstattung wird verbessert, der Austausch verstärkt, das Verpflegungsangebot verbessert und der finanzielle Spielraum für Kochaktivitäten erweitert. Unsere GenussbotschafterInnen haben also auch einen positiven Einfluss auf die Verhältnisse in den Kitas (Verhältnisprävention).<sup>98</sup>



Insgesamt ist ein gesteigertes Interesse der KollegInnen an gesunder Ernährung zu beobachten; sie werden vermehrt in entsprechende Aktivitäten einbezogen.<sup>99</sup> Es werden Beete und Schulgärten angelegt, und das Thema Ernährung wird in die Jahresplanung integriert – zum Beispiel bei Festen. Einige Einrichtungen haben die Küche modernisiert, Kochgeräte angeschafft oder den Einkauf auf Bio-Lebensmittel umgestellt.<sup>100</sup>

Nach Einschätzung der interviewten Kita-LeiterInnen erhöht sich durch die Aktivitäten der GenussbotschafterInnen der Austausch; Mitarbeitende sind offener für das Thema Ernährung, Eltern werden besser informiert.<sup>101</sup> Manchmal steigen sogar das Wissen und die Motivation des gesamten Teams.<sup>102</sup>

Die Aktivitäten der GenussbotschafterInnen sind für die Einrichtungen ein Gewinn: 82,6 Prozent der GenussbotschafterInnen und alle Einrichtungsleitungen stimmten der Aussage zu, dass die Tätigkeiten einen hohen Mehrwert haben.<sup>103</sup> Ernährungsbildung ist als Teil des Alltags ein Beitrag zur Gesundheitsförderung – und das werten viele Leitungen als ein Qualitätsmerkmal ihrer Einrichtung.<sup>104</sup>

### Unterstützung durch die Einrichtungsleitung

Kochangebote können leichter umgesetzt werden, wenn die Einrichtungsleitungen mitziehen. Sie sind somit ein wichtiger Gelingensfaktor für die Wirkung von Ich kann kochen!<sup>105</sup> und tragen wesentlich dazu bei, dass die GenussbotschafterInnen hoch motiviert bleiben.<sup>106</sup> Die EvaluatorInnen der Universität Jena

o) Bei der Befragung der PH Schwäbisch Gmünd waren das 92 Prozent (vgl. S. 118), bei der Befragung der Universität Jena 93,72 Prozent (vgl. S. 76).  
p) Die durchschnittliche Zahl der durchgeführten Angebote stieg von monatlich 2,6-mal vor der Fortbildung auf 3,8-mal danach. Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 103. Der Mittelwert der bisher durchgeführten Kochangebote stieg vom Zeitpunkt der ersten Befragung zur zweiten von 14,79 auf 19,21. Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 82. (Vgl. S. 50)



### Finanzielle Starthilfe der BARMER

Kitas und Grundschulen mit mindestens einer oder einem an der Einrichtung tätigen GenussbotschafterIn unterstützt die BARMER außerdem durch eine einmalige Anschubfinanzierung in Höhe von bis zu 500 Euro. Die Unterstützung ist besonders für Einrichtungen wichtig, denen eigene Mittel für eine praktische Ernährungsbildung fehlen – derzeit sind es rund 20 Prozent aller Einrichtungen mit Ich kann kochen!-Angeboten. Die Fördermittel sind für den Einkauf von Lebensmitteln bestimmt. Erste eigene Koch- und Ernährungsprojekte in den Einrichtungen können damit finanziert werden.

[www.barmer.de/ich-kann-kochen](http://www.barmer.de/ich-kann-kochen)

empfehlen daher, in den Fortbildungen vermehrt darauf einzugehen, wie die eigene Einrichtungsleitung für die praktische Ernährungsbildung gewonnen werden kann.<sup>107</sup>

Unsere enge Zusammenarbeit mit Trägern und Kommunen bei der Umsetzung unserer Fortbildungen wollen wir in diesem Sinne weiter verstärken, um auch die notwendige Unterstützung der relevanten Leitungsebenen für Ich kann kochen! sicherzustellen.

#### Finanzierung

Mit Blick auf das von vielen GenussbotschafterInnen genannte Problem, die Angebote zu finanzieren, untersuchten die EvaluatorInnen auch die Nutzung der BARMER Starthilfe zum Kauf von Lebensmitteln in Höhe von bis zu 500 Euro. Drei von vier der befragten GenussbotschafterInnen, die sie beantragt hatten, gaben an, dass die Realisierung ohne die Förderung

nicht möglich oder deutlich schwieriger gewesen wäre.<sup>108</sup> Die Abwicklung der Förderung durch die BARMER erlebten sie als weitgehend reibungslos.<sup>q)</sup>

Die Evaluation zeigt aber zugleich, dass kontinuierliche Kochangebote für viele Einrichtungen eine finanzielle Herausforderung sind<sup>109</sup> – und dies gilt auch für die Anschaffung von Küchenausstattung und -zubehör. Die EvaluatorInnen empfehlen daher, dauerhafte Finanzierungsmöglichkeiten aufzuzeigen und Beispiele aus anderen Einrichtungen allen zugänglich zu machen.<sup>110</sup>

Entsprechend wollen wir unsere gute Zusammenarbeit mit Trägern, Kommunen und der Politik nutzen, um für eine dauerhaft angemessene Finanzierung der praktischen Ernährungsbildung in Kitas und Schulen zu werben. Die BARMER kann nur eine bedarfsorientierte Anschubfinanzierung, aber keine dauerhafte finanzielle Unterstützung für die Einrichtungen leisten.

q) 91,4 Prozent der GenussbotschafterInnen gaben in der Befragung durch die PH Schwäbisch Gmünd an, dass die Abwicklung der finanziellen Starthilfe reibungslos erfolgte. Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 119.



## Eltern

Wenn Eltern Anregungen der GenussbotschafterInnen aufnehmen und im Familienalltag umsetzen, erhöht dies die Wirkung der praktischen Ernährungsbildung. Im Sinne einer gelingenden Erziehungspartnerschaft ziehen Familien und Einrichtungen bestenfalls an einem Strang, verfolgen gemeinsame Ziele und arbeiten zusammen.

Für Einrichtungen bietet die praktische Ernährungsbildung wiederum eine große Chance, Eltern einzubeziehen und sich mit ihnen auszutauschen. Schließlich spielen das Thema Essen und das gesunde Aufwachsen ihrer Kinder eine große Rolle für sie. Zudem lassen sich Kochangebote mit Unterstützung der Eltern leichter dauerhaft umsetzen.

In der Praxis erfolgt die Einbindung der Eltern auf unterschiedlichen Wegen: GenussbotschafterInnen und Einrichtungsleitungen informieren sie entweder direkt, beispielsweise auf Elternabenden, oder sie laden sie ein, am Kochen mit den Kindern teilzunehmen und sie zu unterstützen. Häufig werden Eltern

aber auch indirekt durch die Kinder eingebunden, wenn diese ihnen von Ich kann kochen!-Aktivitäten und -Erlebnissen berichten und sie auch zu Hause umsetzen wollen.

Wir unterstützen deshalb GenussbotschafterInnen und Einrichtungsleitungen gezielt dabei, Eltern über praktische Ernährungsbildung zu informieren und sie aktiv einzubeziehen: Elternansprache und -einbindung sind wichtige Themen in unseren Fortbildungen. Wir bieten dazu auch Materialien an, wie zum Beispiel Familienvarianten der Ich kann kochen!-Rezepte oder aufbereitete Informationen zur Ernährung und Ernährungsbildung für Elternabende.

### Ergebnisse und Empfehlungen der Evaluation

Im Rahmen der Evaluation wurde untersucht, ob und wie Eltern über die praktische Ernährungsbildung informiert sind, sie in Aktivitäten einbezogen werden



und unsere Initiative in die Familien hineinwirkt. Dazu haben die Forschungsteams GenussbotschafterInnen, Einrichtungsleitungen sowie Eltern und Kinder befragt.

### Elternarbeit und Transfer

Die Evaluation zeigt, dass die Eltern tatsächlich in die Angebote der praktischen Ernährungsbildung einbezogen werden.<sup>111</sup> Jede/r dritte GenussbotschafterIn gab dies für die eigenen Ich kann kochen!-Aktivitäten an.<sup>112</sup> In den direkt befragten Kitas war es sogar fast die Hälfte. Eltern werden hier beispielsweise bei der Erstellung des Speiseplans, Elternabenden oder monatlichen Kochkursen eingebunden. Zudem werden sie gezielt bei Aktivitäten wie Sommerfesten oder Eltern-Kind-Aktionen beteiligt. Auch für zu Hause bekommen Kinder und Eltern Anregungen und Rezepte mit.<sup>113</sup>

Die Befragung der Eltern in Kitas ergab, dass ihnen die Themen Essen und Ernährung wichtig sind.<sup>1)</sup>

Die Kinder berichten ihnen größtenteils von Aktionen mit Lebensmitteln oder vom Kochen in der Einrichtung. Etwa zwei Drittel der Kinder aus den untersuchten Ich kann kochen!-Kitas möchten die entsprechenden Aktivitäten auch daheim umsetzen. Bringen die Kinder konkrete Ideen mit nach Hause, greifen die Eltern sie auf.<sup>114</sup>

In fast der Hälfte der Einrichtungen wurde Ich kann kochen! bei Elternabenden oder anderen Informationsveranstaltungen erwähnt.<sup>115</sup> Die Evaluation zeigt aber auch, dass viele GenussbotschafterInnen nicht sicher sind, ob die Eltern über die Initiative Bescheid wissen.<sup>3)</sup>

### Empfehlungen

Das Team der Universität Jena empfiehlt, Eltern noch stärker und systematischer einzubinden. Wie relevant dies für den nachhaltigen Transfer und die Sicherung des Lernertrags der Kinder ist, soll in den Fortbildungen ebenso betont werden wie Ansätze der Elternarbeit.<sup>116</sup> Diesen Hinweis haben wir in der

Ich kann kochen!-Aufbaufortbildung bereits aufgenommen, in der Elternarbeit ein Thema ist. Künftig wollen wir unsere Bildungsmaterialien und -angebote noch mehr auf die Bedarfe der Eltern ausrichten und sie noch stärker ansprechen und einbinden.

### Familienküche

Ein Pilotprojekt der Elternarbeit von Ich kann kochen! ist die Familienküche: Im März 2020 haben wir die gleichnamige Facebook-Seite ins Leben gerufen, um Familien bei der Essensplanung zur Seite zu stehen, als viele Kitas und Schu-



len aufgrund der Corona-Pandemie geschlossen waren. Über vier Monate haben wir regelmäßig Wochenpläne, Rezepte, How-To-Videos, Anregungen und Tipps für das Kochen zuhause und natürlich mit Kindern veröffentlicht. Entstanden sind 16 Wochenpläne und 80 Rezepte. Von Möhren-Linsen-Salat über vegetarische Paella bis hin zur Erdbeertorte – die Familienküche-Rezepte einer Woche erfüllen die Anforderungen einer vollwertigen Ernährung, sind bezahlbar und gelingen sicher. Mit wenigen, variablen Zutaten sowie kurzen und wiederkehrenden Arbeitsschritten eignen sie sich besonders für das gemeinsame Kochen mit Kindern. So können schon die Kleinsten frische Gerichte nicht nur genießen, sondern Zutaten und Zubereitung bereits an Kochtopf und Schneidebrett mit allen Sinnen kennenlernen.

Das digitale Kochbuch mit allen Wochenplänen und Rezepten ist abrufbar unter: [www.ichkannkochen.de/familienkueche](http://www.ichkannkochen.de/familienkueche)



## Wir kochen weiter!

In Kitas und Grundschulen, bei Trägern und Kommunen wird Ich kann kochen! mit großer Resonanz und Begeisterung umgesetzt. Wir haben es gemeinsam geschafft, deutschlandweit viele pädagogische Fach- und Lehrkräfte fit zu machen für das Kochen mit Kindern. Auf ihre Motivation und ihr Engagement im Einrichtungsalldag können wir zählen. Dass unsere Initiative hohe Qualität und Wirkung hat, ist nun durch die Evaluation wissenschaftlich bestätigt: Indem wir praktische Ernährungsbildung in Kitas und Grundschulen stärken, wirkt Ich kann kochen! darauf hin, dass sich Kinder ausgewogen und gesund ernähren und mit Freude und Genuss kochen. Wir sind auf dem richtigen Weg! Und darum machen wir gemeinsam weiter.

Mit den Empfehlungen der EvaluatorInnen, in Zusammenarbeit mit unseren PartnerInnen und im Austausch mit den GenussbotschafterInnen und Einrichtungsleitungen werden wir unseren Weg weitergehen, um langfristig und nachhaltig zu wirken und um noch mehr Reichweite zu erlangen.

### Das haben wir vor

Wir wollen **noch mehr Kinder erreichen und weiterwachsen** – wir wünschen uns an jeder Kita und Grundschule mindestens eine/n aktive/n GenussbotschafterIn.

Wir wollen die **GenussbotschafterInnen noch stärker** in ihrer täglichen Arbeit **unterstützen**. Durch weitere

Fortbildungsangebote und Impulse, mehr Austauschformate und die Möglichkeit, von- und miteinander zu lernen – mit Erfolgsrezepten aus der Praxis.

Wir wollen, **dass auch Eltern für ihre Kinder zu GenussbotschafterInnen werden** – wir schaffen Angebote und Mitmachmöglichkeiten für Familien, um sie für Ich kann kochen! zu begeistern.

Wir wollen **die Chancen der Digitalisierung weiter nutzen** mit passgenauen Angeboten für Eltern, GenussbotschafterInnen und Kinder – immer und überall erlebbar.

### Gesundheit gestalten

Prävention und Gesundheitsförderung sind gesamtgesellschaftliche Aufgaben. BARMER und die Sarah Wiener Stiftung leisten mit Ich kann kochen! mit großer Überzeugung einen Beitrag dazu. Gemeinsam haben wir ein qualitätsgesichertes und evaluiertes Fortbildungsangebot aufgebaut, das von Kommunen und Einrichtungen in ganz Deutschland genutzt wird und bestehende Strukturen und Angebote der Ernährungsbildung ergänzt. Damit erreichen wir viele Kinder – unabhängig von ihrer sozialen Herkunft.

Fünf Jahre Ich kann kochen! waren erst der Anfang – wir kochen weiter!

1) 36 Prozent der befragten Kita-Eltern gaben an, dass ihnen das Thema Ernährung zu Hause „wichtig“ ist und 51 Prozent sogar „sehr wichtig“. Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 123.

3) 56,4 Prozent der GenussbotschafterInnen gingen nicht sicher davon aus, dass die Eltern über die Ich kann kochen!-Initiative informiert sind („nein“ oder „weiß nicht“). Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 122.

# Die Initiatorinnen



## Macht Ernährung zum Erlebnis

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung. Wir begeistern Kinder für eine vielseitige Ernährung sowie für das Kochen mit frischen Zutaten und vermitteln ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln. Denn: Im Zeitalter von Fertigprodukten und Lieferdiensten geht das Wissen über die Herkunft und Zubereitung frischer Lebensmittel zunehmend verloren.

Unsere praxisnahen Bildungsprogramme nehmen Kita- und Grundschulkindern daher mit auf den Bauernhof, in den Supermarkt und die Küche. Wir möchten nicht nur das praktische Ernährungswissen, die Esskultur und Gesundheit der Kinder fördern, sondern auch ihr Handeln mit Blick auf Umwelt, Klima und biologische Vielfalt stärken. Dabei verfolgen wir einen nachhaltigen und ganzheitlichen Ansatz: Wir arbeiten Hand in Hand mit pädagogischen Fach- und Lehrkräften, Familien und LandwirtInnen, mit pädagogischen Einrichtungen, ihren Trägern und Kommunen sowie mit gleichgesinnten Initiativen und Entscheidungsstragenden in Gesellschaft und Politik.

Als operative Stiftung bieten wir Fortbildungen an, entwickeln Bildungsmaterialien und berichten in Vorträgen und Workshops über eigene Erfahrungen aus der praktischen Ernährungsbildung. Unsere Vision ist, dass jedes Kind gut isst.

[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)  
[facebook.com/SarahWienerStiftung](https://facebook.com/SarahWienerStiftung)  
[youtube.com/SarahWienerStiftung](https://youtube.com/SarahWienerStiftung)

## BARMER

### Gesundheit für die Zukunft

Die BARMER zählt zu den großen Krankenversicherungen in Deutschland. Unser Anspruch ist es, Gesundheit weiter zu denken und in der Gesundheitsversorgung neue Wege zu gehen. Daher beschäftigen wir uns mit den Zukunftsfragen für ein gesundes Leben. Wie sieht unser Leben in einer digitalen Welt aus? In was für einer Gesellschaft wollen wir künftig leben? Und wie können wir alle vom Fortschritt profitieren?

Unsere Welt verändert sich derzeit rasant. Daher gestalten wir bereits heute aktiv mit, was schon morgen Alltag sein könnte, und fördern gesunde Lebensbedingungen für alle Menschen in Deutschland. Fortschritt mit Verantwortung ist unser Credo, wenn es darum geht, die Chancen und Möglichkeiten der Zukunft zu nutzen.

Besonders wichtig ist uns dabei, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten. Deswegen unterstützt die BARMER Aktivitäten und Initiativen, die zu gesunden Kitas und Schulen beitragen. Denn Initiativen wie Ich kann kochen! mit der Sarah Wiener Stiftung zeigen uns, dass es immer einen nachhaltigeren, einen gesünderen Weg gibt. Und auf diesem Weg möchten wir möglichst viele Menschen mitnehmen.

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)



## Quellen

- 1 Vgl. Heseke, Beer, 2004, 3.
- 2 Vgl. Heseke, Dankers, Hirsch, 2018.
- 3 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 16 f.
- 4 Vgl. Jabs, Devine, 2006.
- 5 Vgl. BMEL, 2019.
- 6 Vgl. Heseke, Dankers, Hirsch, 2019.
- 7 Vgl. ebd.
- 8 Vgl. ebd.
- 9 Vgl. ebd.
- 10 Vgl. Kolpatzik, Zaunbrecher, 2020; Meier-Gräwe, 2006.
- 11 Vgl. Kolpatzik, Zaunbrecher, 2020.
- 12 Vgl. Kolpatzik, Zaunbrecher, 2020; Laubstein, Holz, Dittmann, Sthamer, 2012.
- 13 Vgl. BZgA, 2019.
- 14 Vgl. BZfE / KiGGS, 2018.
- 15 Vgl. Danne, Kapellen, 2020.
- 16 Vgl. BZfE / KiGGS 2018.
- 17 Vgl. HBSC-Studienverbund Deutschland, 2015; Laubstein, Holz, Dittmann, Sthamer, 2012.
- 18 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 16.
- 19 Vgl. Ellrott, Barlovic, 2012.
- 20 Siehe Gießener Formel: Definition der Vollwert-Ernährung unter [www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/giessener-formel/](http://www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/giessener-formel/) bzw. vollwertige Ernährung unter [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/). Abgerufen am 22.09.2020.
- 21 Vgl. Thiele, Mensink, Beitz, 2004; vgl. auch Simpson, Raubenheimer, 2014 sowie Gose, Hoffmann, Krems, Heuer, 2018.
- 22 Vgl. KiGGS Welle 2, 2018.
- 23 Vgl. Kolpatzik, Zaunbrecher, 2020.
- 24 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 9 f.
- 25 Vgl. ebd. S. 10.
- 26 Vgl. Fthenakis et al., 2012.
- 27 Vgl. Fthenakis et al., 2012; vgl. auch Ansari, 2012.
- 28 Vgl. Gätjen, 2013; vgl. auch Ploeger, 2009; Ellrott und Barlovic, 2012.
- 29 Vgl. Methfessel, 2005; Pudiel, 2006.
- 30 Vgl. ebd. S. 10.
- 31 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 24 ff.; vgl. auch Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 13 ff.
- 32 Grundlagen für die Berechnung des Durchdringungsgrads in Deutschland bzw. pro Bundesland: Kitas: Forschungsdatenzentrum der Statistischen Ämter des Bundes und der Länder, Kinder und tätige Personen in Tageseinrichtungen und in öffentlich geförderter Kindertagespflege, 2019; berechnet vom Lehrgebiet Empirische Bildungsforschung der FernUniversität in Hagen, 2020. Online: [https://www.laendermonitor.de/de/vergleich-bundeslaender-daten/personal-und-einrichtungen/traeger/kitas-nach-traeger?tx\\_itaohyperion\\_pluginview%5Baction%5D=chart&tx\\_itaohyperion\\_pluginview%5Bcontroller%5D=PluginView&cHash=ed117cbe6f47e7f97710f316c3b6e300](https://www.laendermonitor.de/de/vergleich-bundeslaender-daten/personal-und-einrichtungen/traeger/kitas-nach-traeger?tx_itaohyperion_pluginview%5Baction%5D=chart&tx_itaohyperion_pluginview%5Bcontroller%5D=PluginView&cHash=ed117cbe6f47e7f97710f316c3b6e300). Abgerufen am 23.09.2020.  
Grundschulen: Statistisches Bundesamt (Destatis), 2020, Bildung und Kultur – Allgemeinbildende Schulen. Schuljahr 2018/19, Online: [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Schulen/Publikationen/Downloads-Schulen/allgemeinbildende-schulen-2110100197004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Schulen/Publikationen/Downloads-Schulen/allgemeinbildende-schulen-2110100197004.pdf?__blob=publicationFile). Abgerufen am 23.09.2020.
- 33 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 79; vgl. auch Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 115.
- 34 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 79.
- 35 Vgl. PräVG § 20 und § 20a; siehe auch Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz nach § 20d Abs. 3 SGB V.
- 36 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 65.
- 37 Vgl. ebd. S. 57 ff.
- 38 Ebd. S. 64.
- 39 Vgl. ebd. S. 65.
- 40 Vgl. ebd. S. 58 f.
- 41 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 9.
- 42 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 89.
- 43 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 19 ff.
- 44 Vgl. ebd. S. 44.
- 45 Vgl. ebd. S. 49.
- 46 Vgl. ebd. S. 59 f.
- 47 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 94.; vgl. auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 60.
- 48 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 93.
- 49 Vgl. ebd. S. 94.
- 50 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 137 ff.; vgl. auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 82.
- 51 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 80 ff.
- 52 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 9.
- 53 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 69.
- 54 Vgl. ebd. S. 67 f.
- 55 Vgl. ebd. S. 85.
- 56 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 78; vgl. auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 11.
- 57 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 79.
- 58 Vgl. ebd. S. 69 ff.
- 59 Vgl. ebd. S. 84.
- 60 Vgl. ebd. S. 84.
- 61 Vgl. ebd. S. 85.
- 62 Vgl. ebd. S. 114.
- 63 Vgl. ebd. S. 98 ff.
- 64 Vgl. ebd. S. 94.
- 65 Vgl. ebd. S. 95.
- 66 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 90 f.
- 67 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 102.
- 68 Vgl. ebd. S. 115.
- 69 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 114; vgl. zur Umsetzung auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 73 ff.
- 70 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 79; vgl. auch Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 115.
- 71 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 109; vgl. hierzu auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 88.
- 72 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 115.
- 73 Vgl. ebd. S. 115.; vgl. zu den Gelingensfaktoren auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 77.
- 74 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 14 und S. 88 f.
- 75 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 139.

- 76 Vgl. ebd. S. 141.
- 77 Vgl. ebd. S. 116 und 141; vgl. zur Empfehlung einer konsekutiven Fortbildung auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 10 und S. 82.
- 78 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 141; vgl. zur Zusammensetzung der TeilnehmerInnen der Fortbildung Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 72.
- 79 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 140.
- 80 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 103 (im Mittel 53,7 Kinder) und Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 79 (im Mittel 52 Kinder).
- 81 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 78 f.
- 82 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 11 und S. 80; vgl. auch Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 126 ff.
- 83 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 98.
- 84 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 134.
- 85 Vgl. ebd. S. 128 f.
- 86 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 88 f.; vgl. auch Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 130 ff.
- 87 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 130 ff.
- 88 Vgl. ebd. S. 134; vgl. hierzu auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 106 ff.
- 89 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 11.
- 90 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 140; vgl. auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 80 f.
- 91 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 140.
- 92 Die Berechnung basiert auf der Statistik der Bundesagentur für Arbeit, Tabellen, Kinder in Bedarfsgemeinschaften (Monatszahlen), 2019, Tabellenblatt 5.
- 93 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 124; vgl. auch Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 13.
- 94 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 118.
- 95 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 79. Vgl. zur Umsetzung als regelmäßiges und gelegentliches Angebot auch Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 108 f.
- 96 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 79.
- 97 Vgl. ebd. S. 79.
- 98 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 125.
- 99 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 83.
- 100 Vgl. ebd. S. 13.
- 101 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 118.
- 102 Vgl. ebd. S. 121.
- 103 Vgl. ebd. S. 121.
- 104 Vgl. ebd. S. 121.
- 105 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 12.
- 106 Vgl. ebd. S. 90.
- 107 Vgl. ebd. S. 12.
- 108 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 119.
- 109 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 12.
- 110 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 11.
- 111 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 124.
- 112 Vgl. ebd. S. 121.
- 113 Vgl. ebd. S. 121 f.
- 114 Vgl. Lührmann, Dohnke, Oliva Guzmán, Schröder, 2020, S. 123.
- 115 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020, S. 80.
- 116 Vgl. Gröschner, Klöden, Tannert, 2020 S. 12.

## Literatur

Ansari, S. (2012). Prozesse des Lehrens & Lernens aus der Sicht der kognitiven Wissenschaften. In: Haus der kleinen Forscher (Hg.). Wissenschaftliche Untersuchungen zur Arbeit der Stiftung „Haus der kleinen Forscher, Band 4. Schaffhausen: Schubi Lernmedien, S.110–195.

Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Cremer, M., Heindl, I., Lambeck, A., Lührmann, P., Oepping, A., Rademacher, C., Schulz-Greve, S. (2013). Ernährungsbildung – Standort & Perspektiven. In: Ernährungs Umschau 02/13, S. M84–M95.

BMEL (2019): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2019. Online: <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport2019.html>. Abgerufen am 23.09.2020.

Bönsch, M. (2006). Allgemeine Didaktik: Ein Handbuch zur Wissenschaft vom Unterricht. Stuttgart: Kohlhammer, S. 199 f.

BzFE / KiGGS (2018). Kinderernährung im Wandel: Weniger Süßes, aber auch weniger Gemüse. Zweite Folgeerhebung der „Studie zur Gesundheit von Kindern & Jugendlichen in Deutschland“. Online: <https://www.bzfe.de/inhalt/kinderernaehrung-im-wandel-32529.html>. Abgerufen am 22.09.2020.

BZgA (2019). Übergewicht Vorbeugen – Wenn es schwerer wird. Online: <https://www.uebergewicht-vorbeugen.de/wenn-es-schwerer-wird/uebergewicht/#c513>. Abgerufen am 22.09.2020.

Danne, T. & Kapellen, T. (2020). Diabetes bei Kindern und Jugendlichen. In: Deutsche Diabetes Gesellschaft und diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe (Hrsg.). Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2020, S. 130. Online: [https://www.diabetesde.org/system/files/documents/gesundheitsbericht\\_2020.pdf](https://www.diabetesde.org/system/files/documents/gesundheitsbericht_2020.pdf). Abgerufen am 22.09.2020.

Ellrott, T. & Barlovic, I. (2012). Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kindern & Jugendlichen. Kinderärztliche Praxis, Heft 4/2012, Jahrgang 83, S. 211–215.

Forschungsdatenzentrum der Statistischen Ämter des Bundes und der Länder, Kinder und tätige Personen in Tageseinrichtungen und in öffentlich geförderter Kindertagespflege, 2019; berechnet vom Lehrgebiet Empirische Bildungsforschung der FernUniversität in Hagen, 2020. Online: [https://www.laendermonitor.de/de/vergleich-bundeslaender-daten/personal-und-einrichtungen/traeger/kitas-nach-traeger?tx\\_itaohyperion\\_pluginview%5Baction%5D=chart&tx\\_itaohyperion\\_pluginview%5Bcontroller%5D=PluginView&cHash=ed117cbe6f47e7f97710f316c3b6e300](https://www.laendermonitor.de/de/vergleich-bundeslaender-daten/personal-und-einrichtungen/traeger/kitas-nach-traeger?tx_itaohyperion_pluginview%5Baction%5D=chart&tx_itaohyperion_pluginview%5Bcontroller%5D=PluginView&cHash=ed117cbe6f47e7f97710f316c3b6e300). Abgerufen am 23.09.2020.

Fthenakis, W. E. et al. (2012). Der Bayerische Bildungs und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung. Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, Staatsinstitut für Frühpädagogik München (Hg.). Berlin: Cornelsen. Online: <https://www.ifp.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifp/bildungsplan.pdf>. Abgerufen am 23.09.2020.

Gätjen, E. (2013). Ernährungserziehung: Kinder brauchen Vorbilder. UGB-Forum 02/13. Online: <https://www.ugb.de/kinder-gesund-ernaehren/ernaehrungserziehung-kinder-brauchen-vorbilder/>. Abgerufen am 23.09.2020.

Gose, M., Hoffmann, I., Krems, C., Heuer, T. (2018). Zum Ernährungsverhalten in Deutschland. Aus Politik & Zeitgeschichte 68. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung, S. 13–19.

Gröschner, A., Klöden, R., Tannert, S. (2020). Evaluation der Initiative Ich kann kochen! aus der Perspektive der Lehr-Lern-Forschung. Abschlussbericht. Friedrich-Schiller-Universität Jena, Lehrstuhl für Schulpädagogik & Unterrichtsforschung.

HBSC-Studienverbund Deutschland (2020). Studie Health Behaviour in School-aged Children – Faktenblatt „Körperbild und Gewichtskontrolle bei Kindern und Jugendlichen“ – Faktenblatt „Häufigkeit des Frühstücks von Kindern und Jugendlichen – Faktenblatt „Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen“ – Faktenblatt „Obstkonsum von Kindern und Jugendlichen“. Online: <http://hbsc-germany.de/downloads/>. Abgerufen am 22.09.2020.

Heseker, H., Beer, S. (2004). Ernährung und ernährungsbezogener Unterricht in der Schule. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 3 (2004). S. 240–245. Online: [http://www.kinderumwelt-gesundheit.de/index2/pdf/themen/Ernaehrung/BGBL\\_47\\_ern%e4hrung.pdf](http://www.kinderumwelt-gesundheit.de/index2/pdf/themen/Ernaehrung/BGBL_47_ern%e4hrung.pdf). Abgerufen am 25.09.2020.

Heseker, H., Dankers, R., Hirsch, J. (2018). Ernährungsbezogene Bildungsarbeit in Kitas und Schulen (ErnBildung). Schlussbericht für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Universität Paderborn, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit. Online: [https://sug.uni-paderborn.de/fileadmin/sug/ekg/ernaehrungswissenschaft/190717\\_Abschlussbericht\\_ErnBildung.pdf](https://sug.uni-paderborn.de/fileadmin/sug/ekg/ernaehrungswissenschaft/190717_Abschlussbericht_ErnBildung.pdf). Abgerufen am 22.09.2020.

Jabs J. and Devine, CM. (2006). Time scarcity and food choices: an overview, Appetite 47(2), S.196–204 Online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16698116/> Abgerufen am 22.09.2020.

KiGGS Welle 2 – Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Journal of Health Monitoring 2/2018. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, gemeinsam getragen von Robert Koch-Institut und Destatis. Online: [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/Journal-of-Health-Monitoring\\_02\\_2018\\_KiGGS-Welle2\\_Gesundheitsverhalten.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/Journal-of-Health-Monitoring_02_2018_KiGGS-Welle2_Gesundheitsverhalten.pdf?__blob=publicationFile). Abgerufen am 22.09.2020.

Kolpatzik, K. & Zaunbrecher, R. (Hrsg.) (2020). Ernährungskompetenz in Deutschland. Berlin: KomPart. Online: [https://www.alphadekade.de/files/Ern%C3%A4hrungskompetenz\\_Studienbericht\\_Web.pdf](https://www.alphadekade.de/files/Ern%C3%A4hrungskompetenz_Studienbericht_Web.pdf). Abgerufen am 22.09.2020.

Laubstein, C. Holz, G., Dittmann, J., Sthamer, E. (2012). Von alleine wächst sich nichts aus. Lebenslagen von (armen) Kindern und Jugendlichen und gesellschaftliches Handeln bis zum Ende der Sekundarstufe I. Abschlussbericht der 4. Phase der Langzeitstudie im Auftrag des Bundesverbandes der Arbeiterwohlfahrt. Frankfurt am Main: ISS e.V.

Lührmann, P., Dohnke, B., Oliva Guzmán, R. A., Schröder, I. (2020). Evaluation der Umsetzung und Wirkung der Initiative Ich kann kochen!. Abschlussbericht. Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung.

Meier-Gräwe U. (2006). Ernährungsstile, Mahlzeitenmuster & Beköstigungsarrangements von Familien. DJI Bulletin 7(1). S. 22–26.

Methfessel, B. (2005). REVIS. Fachwissenschaftliche Konzeption: Soziokulturelle Grundlagen der Ernährungsbildung. Paderborner Schriften zur Ernährungs- & Verbraucherbildung, Band 7. Universität Paderborn.

Nationale Präventionskonferenz (Hg.) (2018): Bundesrahmenempfehlungen nach § 20d Abs. 3 SGB V. Berlin/Kassel. Online: [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/P/Praeventionsgesetz/BRE\\_Fassung\\_vom\\_29.08.2018.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/P/Praeventionsgesetz/BRE_Fassung_vom_29.08.2018.pdf). Abgerufen am 23.09.2020.

Ploeger, A. (2009). Auf den Geschmack gekommen? Wie wir schmecken lernen. In: Ernährungs Umschau 07/09, S. 423–41.

Pudel, V. (2006). Ernährungspsychologie. In: Schauder, P. & Ollenschläger, G. Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. München/Jena: Urban & Fischer, S. 535–543.

Simpson, S. J., Raubenheimer, D. (2014). Perspective: Tricks of the trade. Nature 508, S66. Online: <https://doi.org/10.1038/508S66a>. Abgerufen am 23.09.2020.

Statistik der Bundesagentur für Arbeit (2019). Tabellen, Kinder in Bedarfsgemeinschaften (Monatszahlen), Nürnberg. Online: [https://statistik.arbeitsagentur.de/Statistikdaten/Detail/201912/iiia7/kinder/kinder-d-0-201912-xlsm.xlsm?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://statistik.arbeitsagentur.de/Statistikdaten/Detail/201912/iiia7/kinder/kinder-d-0-201912-xlsm.xlsm?__blob=publicationFile&v=1). Abgerufen am 26.09.2020.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2020). Bildung und Kultur – Allgemeinbildende Schulen. Schuljahr 2018/19, S.13–15. Online: [https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Schulen/Publicationen/Downloads-Schulen/allgemeinbildende-schulen-2110100197004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bildung-Forschung-Kultur/Schulen/Publicationen/Downloads-Schulen/allgemeinbildende-schulen-2110100197004.pdf?__blob=publicationFile). Abgerufen am 23.09.2020.

Thiele S., Mensink G. B. M., Beitz R. (2004). Determinants of diet quality. Public Health Nutrition 07/01, S. 29–37.

# Impressum

**Ich kann kochen! Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.**



**BARMER**

Oktober 2020

## Herausgeberinnen

Sarah Wiener Stiftung und BARMER

## Verantwortlich

Gerrit Bornemann, Astrid Funken,  
Anja Schermer, Micaela Schmidt

## Kontakt

Sarah Wiener Stiftung  
Wöhlertstr. 12-13  
10115 Berlin  
Telefon: 030 707180-260  
E-Mail: [ichkannkochen@sw-stiftung.de](mailto:ichkannkochen@sw-stiftung.de)  
[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

Wir verwenden in der vorliegenden Publikation geschlechtergerechte Sprache und versuchen darüber hinaus, wo möglich mit gendergerechten Alternativen die Zweigeschlechtlichkeit aufzulösen, um auf die tatsächliche Vielfalt von Geschlechtern zu verweisen.

## Redaktion

Anne Lorenz, Ida Maria Smentek

## Konzept und Text

Gerrit Bornemann, Benjamin Fraaß,  
Birgit Frost, Anne Lorenz, Florian Mannchen,  
Ida Maria Smentek (Textliche Leitung)

## Mitarbeit

Annette Fesefeldt, Judith Gehrke, Marietta Grimm,  
Julia Kasten, Cornelia Kemmerling, Marcel Oschmann,  
Merlin Schönke, Linda von Glahn

## Illustrationen und Gestaltung

Simone Blauert, Vassilios Ekoutsidis

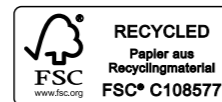
## Digitale Umsetzung

Elisabeth Rieber

## Druck

trigger.medien.gmbh

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier aus sorgfältig ausgewählten,  
CO<sub>2</sub>-neutral verarbeiteten Rohstoffen



## Bildnachweise

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

Titelbild, S. 51, S. 55: Lukas Barth

S. 1, S. 25 oben links, S. 50: Marco Urban

S. 25 oben rechts: Rainer Cordes

Umschlag hinten, S. 29, S. 53, S. 63: Thomas Panzau

S. 34: Professor Lührmann: privat, Professor Dohnke: Matthias Respondek, Professor Gröschner: Thomas Victor

S. 49, S. 52: privat

S. 16, S. 20, S. 21 oben, S. 21 unten, S. 24, S. 25 unten, S. 26, S. 36, S. 37, S. 38, S. 39, S. 43, S. 47, S. 56 oben links,

S. 56 oben rechts, S. 56 unten, S. 57, S. 59, S. 60, S. 61: Sarah Wiener Stiftung | photothek.net

Das Interview auf S. 16/17 ist in Teilen erschienen in: „neue caritas Heft 21/2018“.



Sie können diese Publikation kostenfrei herunterladen unter:

[www.ichkannkochen.de/wirkung](http://www.ichkannkochen.de/wirkung)

[www.barmer.de/ich-kann-kochen](http://www.barmer.de/ich-kann-kochen)

WIR SIND

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung