

# Ich kann kochen! wirkt: Zentrale Erkenntnisse der wissenschaftlichen Evaluation

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!.

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.

*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.

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.

Im Durchschnitt nehmen über 50 **Kinder** pro GenussbotschafterIn innerhalb eines Jahres an Ich kann kochen!-Angeboten teil, fast die Hälfte der Angebote findet regelmä-

ßig 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.

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.

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

Die vollständigen Evaluationsberichte sowie den Bericht „5 Jahre Ich kann kochen! – Praktische Ernährungsbildung, die wirkt“ können Sie unter [www.ichkannkochen.de/wirkung](http://www.ichkannkochen.de/wirkung) einsehen und kostenfrei herunterladen.