



10 Jahre Ich kann kochen! Unzureichende Ernährungskompetenz bei Eltern

Berlin, 30.10.2025 – Bei der Ernährungskompetenz von Eltern in Deutschland gibt es erhebliches Verbesserungspotential. Das ergab eine repräsentative Studie anlässlich des zehnjährigen Jubiläums der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen! der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung. Für die Untersuchung wurden rund 1.200 Eltern mit Kindern im Alter von drei bis elf Jahren befragt. Nur jede zehnte Person fühlt sich demnach sehr sicher im Umgang mit Fragen rund um eine ausgewogene Ernährung. „Eine richtige Ernährung zu verstehen und im Alltag umzusetzen, ist eine der wichtigsten Grundlagen für ein gesundes Leben. Insbesondere Kinder sollten so früh wie möglich erfahren, dass gesunde Ernährung Freude bereitet und nicht kompliziert ist. Diese frühen Erfahrungen prägen das spätere Essverhalten und können langfristig vor vielen ernährungsbedingten Krankheiten schützen“, sagt der Vorstandsvorsitzende der BARMER, Prof. Dr. med. Christoph Straub. Ernährungsbildung in Kitas und Schulen sei unverzichtbarer Bestandteil der Gesundheitsförderung und zentrales Element der Präventionsarbeit der BARMER. Das Projekt Ich kann kochen! werde deshalb auch in den kommenden Jahren fortgesetzt.

Eltern in besonderer Verantwortung für Ernährungskompetenz

Nach den Ergebnissen der Studie sehen sich Eltern in besonderer Verantwortung für die Ernährungskompetenz ihrer Kinder. Von ihnen gaben 91 Prozent an, dass sie maßgeblich für die Ernährungskompetenz ihrer Kinder zuständig seien. Unterstützung von Kitas und Schulen, etwa durch Ich kann kochen!, werde dabei ausdrücklich begrüßt. „Wir legen die Basis für ein glückliches, selbstbestimmtes Leben. Kinder sollen lebenswichtige Fertigkeiten erlernen und erfahren dürfen, um sich selbst ein Leben lang gesund erhalten zu können. Dazu gehört, die große Vielfalt in der Natur erlebbar zu machen, das Miteinander zu stärken und zu erfahren, was man alles mit Lebensmitteln genussvoll machen kann. Geistige, seelische und körperliche Gesundheit fängt mit der richtigen Prävention an. Daran arbeiten die BARMER und die Sarah Wiener Stiftung gemeinsam seit nunmehr zehn erfolgreichen Jahren“, sagt Stiftungsgründerin und Vorstandsvorsitzende Sarah Wiener.

Familienritual Abendessen

Das gemeinsame Abendessen bleibt den Studienergebnissen zufolge für viele Familien ein wichtiger Fixpunkt im Alltag. Diese Mahlzeit nutzen 80 Prozent, um sich auszutauschen und den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen. Kinder haben dabei häufig ein Mitspracherecht. In 69 Prozent der Familien dürfen sie bei der Essensauswahl mitentscheiden. Allerdings werden nur in gut der Hälfte der Haushalte Kinder aktiv in die Zubereitung einbezogen. Beim Portionieren haben sie dagegen oft das letzte Wort. Drei von vier Kindern bestimmen selbst, wie viel sie essen möchten.



Eltern wünschen sich praxisnahe Unterstützung

Viele Eltern wünschen sich mehr einfache, alltagstaugliche und kostengünstige Rezepte. Informationen rund um Ernährung suchen sie mit 25 Prozent überwiegend digital, vor allem über Social Media, wobei Instagram mit 70 Prozent die wichtigste Plattform ist. Gewünscht werden praxisnahe, verständliche, kostenfreie und flexible Angebote zur Stärkung der eigenen Ernährungskompetenz. Besonders gefragt sind mit 52 Prozent Videos und digitale Tools. Neben digitalen Formaten besteht auch ein deutlicher Wunsch nach analogen Angeboten. Rund 41 Prozent der Eltern würden Kochkurse oder Mitmach-Workshops gerne nutzen, um Ernährungswissen gemeinsam und direkt erfahrbar zu machen. Trotz zunehmender Sensibilität für Ernährungsthemen zeigt sich nach wie vor ein traditionelles Rollenbild. In drei von vier Familien liegt die Organisation und Zubereitung der Mahlzeiten weiterhin in den Händen der Mütter.

Millionen von Kindern haben bislang bei Ich kann kochen! mitgemacht

Deutschlandweit haben sich bereits mehr als 36.000 Genussbotschafterinnen und Genussbotschafter aus mehr als 19.000 Einrichtungen, darunter etwa 20 Prozent aller Grundschulen und 14,5 Prozent der Kitas der gemeinsamen Ernährungsinitiative der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung angeschlossen. Zahlreiche pädagogische Fach- und Lehrkräfte haben in den vergangenen zehn Jahren mehr als 1,8 Millionen Kinder für das Kochen mit frischen Lebensmitteln begeistert. Die BARMER fördert teilnehmende Einrichtungen zusätzlich mit bis zu 500 Euro für den Einkauf von gesunden Lebensmitteln. Seit dem Jahr 2021 gibt es zudem die Plattform Familienküche. Eltern werden dort mit praktischen Tipps, Rezepten für das gemeinsame Kochen oder Küchenkniffen motiviert, ihre Kinder aktiv in den Essalltag einzubeziehen.

Service für Redaktionen

Die Studie ist unter www.barmer.de/ernaehrungsstudie abrufbar.

Weitere Informationen zur Ernährungsinitiative Ich kann kochen! und zur Familienküche finden Sie unter www.ichkannkochen.de und www.familienkueche.de.

Pressekontakte BARMER

Athanasios Drougias (Ltg.)

Telefon: 0800 33 30 04 99 14 21

E-Mail: athanasios.drougias@barmer.de

Pressekontakt Sarah Wiener Stiftung

Annika Hennebach

Telefon: 030 166 370 111

E-Mail: presse@sw-stiftung.de

Sunna Gieseke

Telefon: 0800 33 30 04 99 80 31

E-Mail: sunna.gieseke@barmer.de