



Hintergrundpapier Initiative Ich kann kochen!

- Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Sie will die Gesundheit von Kindern fördern, ihre Ernährungskompetenz stärken und den Spaß am Kochen wecken. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung der Köchin Sarah Wiener und die Krankenkasse BARMER. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.
- Ich kann kochen! vermittelt Erzieher:innen, Lehrer:innen und Sozialpädagog:innen die Grundlagen des pädagogischen Kochens mit Kindern und qualifiziert sie, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse – wie AGs und Projektwochen – anzubieten. Die Pädagog:innen können Kinder so von klein auf für das Kochen begeistern und ihr Wissen über ausgewogene Ernährung fördern.
- Die Pädagog:innen fungieren als Botschafter:innen für eine vielseitige, ausgewogene und genussvolle Ernährung von Kindern. Die Initiative nennt sie daher „Genussbotschafter:innen“.
- Kern von Ich kann kochen! sind zwei kostenfreie eintägige Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die als Präsenz- und Onlineformat angeboten werden: Die Einstiegsfortbildung vermittelt die Grundlagen des pädagogischen Kochens, zum Essverhalten von Kindern sowie praktische Tipps für den Einrichtungsalltag. Die Aufbaufortbildung vertieft Küchenpraxis sowie Elternarbeit, und gibt mit einem Praxisplaner und wandelbaren Basisrezepten Werkzeuge für die individuelle Gestaltung ihrer Kochaktivitäten in die Hand.
- Begleitend stehen den Pädagog:innen im Online-Portal der Initiative kostenfrei umfangreiche Bildungsmaterialien wie Selbstlernmodule, Merkblätter, Praxistipps und Rezepte zur Verfügung, um Wissen und Kompetenzen individuell zu vertiefen. Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Einrichtungen einmalig bis zu 500 Euro für den Kauf von Lebensmitteln von der BARMER erhalten.
- Ich kann kochen! ist 2015 gestartet und hat in den ersten fünf Jahren 20.000 Genussbotschafter:innen qualifiziert, 10 % aller Kitas, 14 % aller Grundschulen und mehr als eine Million Kinder erreicht. Ziel ist, dass an jeder Kita und Grundschule mindestens eine Genussbotschafter:in aktiv ist. Die Ergebnisse einer dreijährigen externen Evaluation haben Ansatz, Qualität und Wirkung der Initiative wissenschaftlich bestätigt (www.ichkannkochen.de/wirkung).
- Hintergrund: Studien belegen, dass sich immer weniger Kinder mit Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung auskennen. In immer weniger Familien wird frisch gekocht. Wichtige Alltagskompetenz geht verloren. Gleichzeitig nehmen Krankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu – eine einseitige Ernährung spielt dabei oft eine Rolle. Ich kann kochen! will das Ess- und Ernährungsverhalten von Kindern positiv prägen und hilft, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen.
- Über die Initiatorinnen: Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007 unter ihrem Motto „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die BARMER möchte Chancen öffnen, damit Kinder gesund ins Leben starten können. Sie fördert Ich kann kochen! aus Mitteln des Präventionsgesetzes, das im Januar 2016 in Kraft getreten ist. Mehr Informationen: www.sarah-wiener-stiftung.de und www.barmer.de.

Weitere Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter:innen: www.ichkannkochen.de/presse