



## Ich kann kochen! Presse-Hintergrundpapier

- [Ich kann kochen!](#) ist eine bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Die Ernährungsinitiative wurde 2015 ins Leben gerufen, um die Gesundheit von Kindern zu fördern, ihre Ernährungskompetenz zu stärken und den Spaß an frischen Lebensmitteln und am Kochen zu wecken. Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER. Ich kann kochen! ist ein [IN FORM-Projekt](#) der Bundesregierung.
- Ich kann kochen! vermittelt Erzieher:innen, Lehrer:innen und anderen Fachkräften, wie sie Kinder pädagogisch beim Kochen begleiten und qualifiziert sie, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse anzubieten. So begeistern sie Kinder von klein auf für das Kochen und fördern als Botschafter:innen ihr Wissen über eine ausgewogene, vielseitige und genussvolle Ernährung. Die Pädagog:innen werden daher in der Initiative als „Genussbotschafter:innen“ bezeichnet.
- Kern von Ich kann kochen! sind zwei kostenfreie 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 von Kochaktivitäten an die Hand. Seit 2024 können auch ganze Kita-Teams mit bis zu 30 Personen gemeinsam in Präsenz Genussbotschafter:innen werden.
- 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.
- Seit dem Start 2015 hat Ich kann kochen! bundesweit über 32.000 Genussbotschafter:innen qualifiziert und mehr als 1,6 Millionen 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 wissenschaftlich bestätigt. Informationen und Inspirationen für den pädagogischen Alltag bietet die Webinar-Reihe Praxisdialoge.
- Seit November 2021 bietet die Initiative zusätzlich mit der [Familienküche](#) Eltern eine digitale Plattform rund ums Essen und Kochen mit Kindern. Sie finden in Videos und Artikeln Antworten auf Herausforderungen am Esstisch, Hintergrundwissen zur kindlichen Entwicklung sowie Rezepte, Wochenpläne, ein Kochbuch und wertvolle Tipps und Tricks, die den Essalltag entlasten und Lust aufs gemeinsame Kochen machen.



- 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! prägt das Ess- und Ernährungsverhalten von Kindern positiv und hilft, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen.
- Über die Initiatoren: Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007, damit jedes Kind gut isst. Mit kostenfreien und praxisnahen Bildungsprogrammen sowie über digitale Angebote und Materialien für Pädagog:innen und Eltern vermittelt die Stiftung Kindern, wo Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die BARMER ist mit circa 8,8 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Sie widmet sich der Prävention und Gesundheitsförderung der Bevölkerung und ermöglicht insbesondere Rahmenbedingungen und Chancen, damit Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen können. Mehr Informationen: [www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de) und [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**Weitere Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter:innen: [www.ichkannkochen.de/presse](http://www.ichkannkochen.de/presse)**