



## Hintergrundpapier Initiative Ich kann kochen!

- Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern.
- Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung der Köchin Sarah Wiener und die Krankenkasse BARMER.
- Ich kann kochen! qualifiziert Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen kostenfrei dafür, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse, wie Koch-AGs und Projektwochen, anzubieten. In eintägigen Fortbildungen werden die Pädagogen befähigt, Kinder von klein auf für das Kochen mit frischen Lebensmitteln zu begeistern und ihr Wissen über ausgewogene Ernährung zu fördern.
- Begleitende Bildungsmaterialien stützen die Arbeit der Pädagogen. Sie enthalten vertiefende Informationen zu ausgewogener Ernährung, Praxistipps und saisonale Rezepte. Die Fortbildungsteilnehmer können sie im Online-Portal auf [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de) abrufen. Auch die Bildungsmaterialien sind kostenfrei. Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Einrichtungen eine einmalige finanzielle Unterstützung von bis zu 500 Euro bei der BARMER erhalten.
- Die Initiative nennt die Teilnehmer ihrer Fortbildungen „Genussbotschafter“. Denn: Die Pädagogen fungieren als Botschafter für eine vielseitige, ausgewogene und genussvolle Ernährung von Kindern.
- Ich kann kochen! ist im Jahr 2016 gestartet und läuft zunächst vier Jahre. Die Initiative will 10 % aller Kitas und Grundschulen im Bereich Ernährungsbildung fit machen und auf diese Weise mehr als eine Million Kinder erreichen. Es werden jeden Monat bundesweit rund 50 Fortbildungen angeboten.
- Zum Entstehen von Ich kann kochen!: Zahlreiche 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 bei Kindern zu - eine einseitige Ernährung spielt dabei oft eine Rolle. Dieser Entwicklung möchte Ich kann kochen! entgegenwirken.
- Ziele der Initiative: Ich kann kochen! möchte, dass Kinder durch aktives Kochen zu informierten und genussvollen Essern heranwachsen, die sich selbstbestimmt und vielseitig ernähren. Das Stärken des Bewusstseins für Ernährung soll ihre Gesundheit fördern. Ich kann kochen! verankert nachhaltige Ernährungsgewohnheiten im Kita-, Schul- und Familienalltag. Dazu gehören auch Impulse für die Verpflegungsangebote der Einrichtungen.
- Über die Initiatoren: 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](http://www.sarah-wiener-stiftung.de) und [www.barmer.de](http://www.barmer.de).

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