

Die Familienküche – Kostenfreie Angebote rund ums Essen und Kochen mit Kindern

08. Juni 2022



Sarah Wiener Stiftung | photothek

„Warum isst mein Kind kein Gemüse?“, „Was kann ich kochen, das uns allen schmeckt?“ oder „Darf mein Kind schon mit dem Messer schneiden?“ – das sind nur einige der Fragen, die Eltern im Essalltag umtreiben. Nach Rat wird gerne in der Kita gefragt. Was Erzieher:innen da empfehlen können? Wie wäre es mit: [Die Familienküche](#).

Die Familienküche ist eine kostenfreie Plattform der Sarah Wiener Stiftung und der [BARMER](#), die Antworten auf Ess-Herausforderungen, Rezeptinspirationen und praktische Tipps rund um Essen und Kochen mit Kindern bereithält. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von zwei bis zehn Jahren.

Das bietet die Familienküche:

Wissenswertes zum Essenlernen

Genauso wie Laufen und Sprechen will auch Essen gelernt sein. Kennenlernen, Ausprobieren und Wiederholen spielen dabei für Kinder eine zentrale Rolle. In kurzen Erklärvideos erfahren Eltern, wie sie ihr Kind gut beim Essenlernen begleiten können. Außerdem geben Expert:innen Antworten auf die gängigsten Herausforderungen am Esstisch.

Kochen mit Kindern

Kochen ist ein wunderbarer Weg, Kinder für frische Lebensmittel und ausgewogene Mahlzeiten zu begeistern. Doch wie gelingt das ganz praktisch? Ein Schäler, eine Reibe oder gar ein Messer sind in Kinderhänden erstmal gewöhnungsbedürftig. Die Familienküche hält viele Tipps und Tricks wie Schneidetechniken, Küchenkniffe und Kochanleitungen parat, damit Eltern und Kinder sicher in der Küche aktiv werden können.

Rezepte und Bastelideen

Für Abwechslung am Familientisch sorgen die frischen und kindgerechten Rezeptideen der Familienküche. Sie sind nach Saison unterteilt und lassen sich individuell gestalten – je nachdem, was der Kühlschrank gerade bietet. Gut durchdachte Wochenpläne helfen außerdem, den Kochalltag zu planen. Und Bastelideen wie Messerparkplätze oder Gemüse-Tischsets bieten Spaß rund ums Kochen.

Die Familienküche baut auf die jahrelange Expertise von Ich kann kochen! auf, der bundesweiten Ernährungsinitiative der Sarah Wiener Stiftung. Mehr als 24.000 pädagogische Fach- und Lehrkräfte sowie Ernährungsexpert:innen engagieren sich für das gemeinsame Kochen mit Kindern in Kitas und Grundschulen. Denn der Griff zu Kochlöffel und Schneidebrett macht das Thema Essen zum Erlebnis – und fördert so wirkungsvoll die Ernährungskompetenz und die Gesundheit der Kinder.

Um immer auf dem Laufenden zu bleiben, melden Sie sich [hier](#) zum Newsletter der Familienküche an.

Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

Über die Initiative Ich kann kochen!

Ich kann kochen! ist eine bundesweite Ernährungsinitiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER. Ziel ist es, Kita- und Grundschulkinder für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Praxisnahe Fortbildungen und digitale Lernangebote qualifizieren pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür, mit Kindern Lebensmittel zu entdecken und gemeinsam zu kochen. So wird Ernährungskompetenz gefördert und Krankheiten vorgebeugt. Seit dem Start 2015 hat Ich kann kochen! über eine Million Kinder erreicht. Die Qualität und Wirkung sind wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung. Mehr: www.ichkannkochen.de

- [Mail](#)