

# Ich kann kochen! – Online-Fortbildungen zur praktischen Ernährungsbildung zum Einstieg und für Fortgeschrittene

08. September 2020



Sarah Wiener Stiftung | Thomas Köhler

Die Sommerferien gehen nun auch in den letzten Bundesländern zu Ende, und wir alle starten mit frischer Tatkraft in ein neues Kita- und Schuljahr. Sind Sie als LehrerIn oder ErzieherIn auf der Suche nach neuen Impulsen für das Angebot in Ihrer Einrichtung? Haben Sie Spaß am Kochen mit Kindern? Dann ist [Ich kann kochen!](#) vielleicht etwas für Sie. Die Initiative bietet Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in Sachen praktische Ernährungsbildung – kostenfrei und online. Ziel ist es, Kinder zwischen drei und zehn Jahren für eine vielfältige Ernährung zu begeistern und es ihnen zu ermöglichen, frische Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken.

Einen guten Start finden Sie mit der digitalen [Einstiegsfortbildung](#), in der Sie zum/zur GenussbotschafterIn werden. Sie lernen die Grundlagen zur Entwicklung des kindlichen Essverhaltens und wie Sie Kinder dabei begleiten können, die Grundregeln guter Hygienepaxis u. v. m. Das Besondere: Das neu erlernte Wissen wird auch praktisch umgesetzt – und zwar zuhause in der eigenen Küche.

Noch mehr Impulse vermittelt die [Aufbaufortbildung](#): Neben wandelbaren Grundrezepten und der Planung von Kocheinheiten mithilfe eines speziell für pädagogische Fach- und Lehrkräfte entwickelten Praxisplaners bietet sie Raum für den Austausch zu Herausforderungen in der Umsetzung praktischer Ernährungsbildung, Erfolgsrezepten und der Einbeziehung von Eltern.

Beide Fortbildungen finden in einer Mischung aus Webinaren und interaktiven Selbstlernmodulen statt und haben einen Zeitumfang von ca. acht Stunden, verteilt über eine Woche. Erfahrene Ich kann kochen!-TrainerInnen begleiten die Teilnehmenden digital und stehen für Fragen während der Dauer der Fortbildung zur Verfügung. Ergänzende Bildungsmaterialien mit vielen Ideen, Hilfestellungen und Rezepten sind im Anschluss jederzeit im Online-Portal verfügbar. Und: GenussbotschafterInnen können für ihre Ich kann kochen!-Projekte bei der BARMER eine einmalige Lebensmittelförderung von bis zu 500 Euro als Starthilfe beantragen.

Alle verfügbaren Termine bis Ende 2020 sowie die direkte Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier: [ichkannkochen.de/mitmachen](http://ichkannkochen.de/mitmachen)



[Weitere Details zu beiden Fortbildungen können Sie im Infoblatt von Ich kann kochen! nachlesen. \(669,8 KiB\)](#)

## Über die Initiative Ich kann kochen!

Sarah Wiener Stiftung und BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert praktisches Wissen über ausgewogene Ernährung und hilft Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In den kommenden Jahren will Ich kann kochen! mehr als eine Million Kinder erreichen. Sie ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Mehr: [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

- [Mail](#)
- [Ernährung](#)
- [Genussbotschaft](#)
- [Ich kann kochen](#)
- [Kochen mit Kindern](#)

