

Ich kann kochen! – Die Ernährungsinitiative von BARMER und Sarah Wiener Stiftung

Laufzeit:	seit 2015
Finanzierung:	Die BARMER fördert Ich kann kochen! im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 a SGB V, das 2015 in Kraft getreten ist.
Handlungsfeld:	Praktische Ernährungsbildung
Zielgruppe:	Kinder 3–10 Jahre und deren Familien
Setting:	Kindertagesbetreuung, Hort und Grundschule / Familie

Ziele des Vorhabens

Die BARMER und die Sarah Wiener Stiftung wollen Kinder frühestmöglich für ausgewogene Ernährung begeistern: durch eigene Erfahrungen beim Kochen mit frischen Lebensmitteln. Das persönliche Erleben vermittelt wirkungsvoll Wissen über Ernährung. Und der Effekt ist nachhaltig: Das Kochen fördert die Gesundheit der Kinder!

Kurzbeschreibung

Ausgangslage

In immer weniger Familien wird selbst gekocht – Ernährungs- und Kochkompetenz sinkt generationsübergreifend. Knapp zwei Millionen Kinder sind übergewichtig, nur 14 Prozent essen täglich ausreichend Obst und Gemüse. Sozial benachteiligte Kinder sind besonders betroffen. Kitas und Schulen gleichen dieses Defizit kaum aus: Ernährungsbildung bleibt oft rein theoretisch.

Durch praktisches Kochen im Alltag lernen Kinder, frisch und vielseitig zu essen, und greifen nachweislich häufiger zu Obst und Gemüse. Das stärkt ihre Gesundheit, beugt Krankheiten vor und fördert die Wertschätzung für Lebensmittel.

Projektaufbau und -ablauf

Bei der Ernährungsinitiative Ich kann kochen! werden Fachkräfte, die in Kitas, Schulen oder im Ganztags arbeiten zu Genussbotschafter:innen qualifiziert. Sie erfahren in kostenfreien Fortbildungen, wie sie mit Kindern im Alter von drei bis zehn Jahren frische Lebensmittel entdecken und zubereiten. Seit 2015 begeistert Ich kann kochen! Kinder für eine vielseitige Ernährung und fördert so Ernährungskompetenz. Initiator:innen sind die Sarah Wiener Stiftung und BARMER.

- Teilnehmen können pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte sowie andere pädagogische Fach- und Hauswirtschaftskräfte, die in Kitas, Grundschulen und außerschulischen Lernorten regelmäßig mit Kindern arbeiten.
- Praxisnahe Bildungsmaterialien, Rezepte und Selbstlernmodule ergänzen die Fortbildungen.
- Die Fortbildungen sind kostenfrei und finden bundesweit statt. Sie dauern 8–10 Stunden über den Zeitraum von 1–2 Wochen.

- BARMER Lebensmittelförderung: Kitas und Schulen können einmalig bis zu 500 Euro für Lebensmittel zur Umsetzung von Ich kann kochen! beantragen – vorausgesetzt, das Angebot wird von einer in der Einrichtung tätigen Genussbotschafter:in durchgeführt.
- Die Inhalte der Fortbildungen orientieren sich an den Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer.
- Die Onlineplattform Familienküche erweitert das Angebot für Fachkräfte um ein niedrigschwelliges Unterstützungsangebot für Familien. Sie fördert Gesundheitskompetenz und gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag und stärkt die Zusammenarbeit sowie die Kommunikation zwischen Bildungseinrichtung und Familie.

Fördernde Faktoren

- Verankerung im Einrichtungsalltag
- Positive Ess- und Lernkultur, Partizipation und Selbstwirksamkeit der Kinder
- Zeit, Budget, geeignete Räume und Materialien
- Qualifizierung und Handlungssicherheit der Fachkräfte bei Ernährungsthemen.
- Unterstützung durch Leitung und Träger
- Unterstützende Zusammenarbeit mit Eltern und Team

Hemmende Faktoren

- Personalmangel, hohe Arbeitsbelastung
- keine klare Zuständigkeit, geringe Priorität im Team / bei der Leitung.
- Zeitmangel, begrenzte finanzielle Ressourcen, Fehlende Ausstattung
- Unsicherheit der Fachkräfte: mangelnde Kochpraxis

Wie geht es weiter?

2020 wurde die Initiative aus der Perspektive der Lehr-Lern-Forschung (Universität Jena), der Ernährungswissenschaften und der Gesundheitspsychologie (Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd) wissenschaftlich evaluiert. Zudem führt die Sarah Wiener Stiftung seit dem Start fortlaufend Feedbackbefragungen zu den Fortbildungen durch und wertet aus, was pädagogische Fachkräfte brauchen. Basierend darauf werden die Angebote und Bildungsmaterialien kontinuierlich weiterentwickelt.

Weiterführende Informationen

Links zu unseren Angeboten:

- [Einstiegsfortbildung](#)
- [Aufbaufortbildung](#)
- [Teamfortbildung](#)
- [Individuelle Fortbildungen für Partner](#)
- [Eltern-Webinar für Träger](#)
- [Lebensmittelförderung](#)
- [Online Portal](#)
- [Praxisdialoge für pädagogische Fachkräfte](#)
- [Familienküche](#)
- [Webinare für Eltern](#)

Kontakt:

Bettina Friedli, Referentin Kooperationen & Netzwerke
 Sarah Wiener Stiftung
 Wrangelstr. 31
 10997 Berlin
kooperationen@sw-stiftung.de