



**Ich kann kochen!**

**Praktische Ernährungsbildung**

**für Kinder**

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



**BARMER**

# Sarah Wiener Stiftung und BARMER – die Initiatorinnen von Ich kann kochen!



Die **Sarah Wiener Stiftung** und die **BARMER** haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kindern in Kitas und Grundschulen frühestmöglich für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern.

Im Rahmen des **Präventionsgesetzes § 20 a SGB V** fördert Ich kann kochen! die Gesundheit von Kindern in den Lebenswelten Kita und Grundschule.



# BARMER

# Die BARMER

## Wofür wir stehen

**Die BARMER ist eine der größten gesetzlichen Krankenversicherungen Deutschlands.**

**Unsere rund 14.500 Beschäftigten setzen sich täglich für die Gesundheit von Millionen Kunden ein:**

**Wir helfen Menschen, gesünder zu leben und bei Krankheit die bestmögliche Versorgung zu erhalten. Zudem unterstützen wir bei nachhaltiger Prävention.**

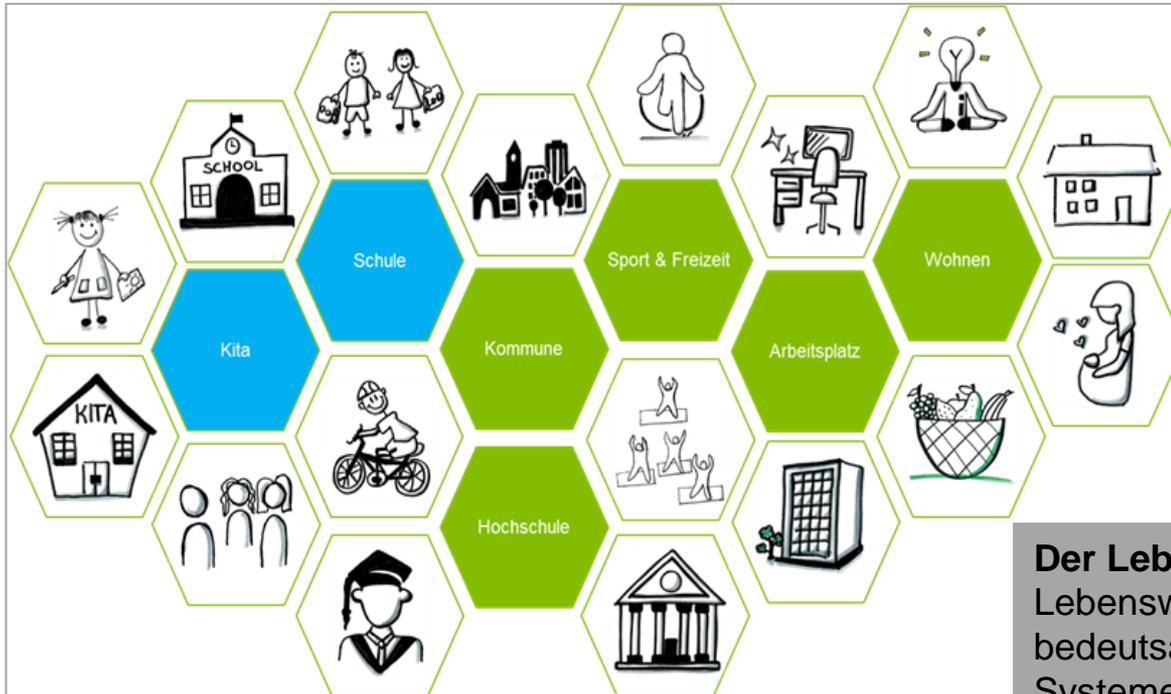
Wir sind für das ganze Leben da und stellen unseren Versicherten erstklassige Gesundheitsleistungen und einen hervorragenden Service bereit.

Wir wissen, dass unsere Versicherten ihre ganz eigenen Lebensrezepte haben, die wir mit Präventivkursen, Gesundheits-Apps, Health Communities und Gesundheitswissen fördern.

Dabei sind wir mehr als eine Krankenkasse im Hintergrund. Wir sind ein Coach, Begleiter und starker Partner, der immer für seine Versicherten da ist.



# Im Fokus der Prävention stehen die Lebenswelten



**Menschen da erreichen,  
wo sie leben und  
sich aufhalten**

## **Der Lebenswelten – Ansatz**

Lebenswelten sind für die Gesundheit bedeutsame, abgrenzbare soziale Systeme insbesondere des Wohnens, des Lernens, des Studierens, der medizinischen und pflegerischen Versorgung sowie der Freizeitgestaltung und des Sports.

(Vgl. § 20a SGB V – Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten)

# Rechtliche Grundlage, Zielsetzung und Zielgruppen Präventionsgesetz und GKV-Leitfaden Prävention

## Krankenkassen setzen Schwerpunkte



§ 20 a SGB V verpflichtet zu Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten.



Ziel ist Verminderung sozial bedingter sowie geschlechterbezogene Ungleichheit von Gesundheitschancen.



Umsetzung mittels Interventionen, die auf **Verhältnisse** (Rahmenbedingungen) und das **Verhalten** Einzelner ausgerichtet sind.



# Nachhaltigkeit bei der BARMER

## Eine gesunde Erde, eine gesunde Menschheit, eine gesunde Entwicklung

Die BARMER versteht Gesundheit ganzheitlich. In einer immer enger vernetzten Welt dürfen keine wichtigen Bereiche außer Acht gelassen werden, wenn wir „Gesundheit weiter gedacht“ ernst nehmen. Das führt uns zu Perspektiven wie Global Health, Planetary Health und One Health, die unser Denken, Fühlen und Handeln leiten.

Die BARMER orientiert ihr Handeln unter anderem an den 17 Zielen der Vereinten Nationen für eine nachhaltige Entwicklung. Das Ziel „ein gesundes Leben für alle Menschen zu gewährleisten und ihr Wohlergehen zu fordern“ – entspricht genau der Aufgabe der Krankenkasse. Dabei steht die Gesundheit von Millionen Menschen im Vordergrund.



Die BARMER bietet eine hochwertige Gesundheitsversorgung für jede Lebensphase und stellt die langfristige Finanzierbarkeit der Solidargemeinschaft sicher. Dabei sind auch der Klima- und Umweltschutz unmittelbar mit der Gesundheit von Menschen verbunden. Das erfordert ein Engagement auf vielen Feldern.

# Nachhaltigkeit bei der BARMER

## Beispiele und Handlungsfelder

### Entwicklung von Nachhaltigkeitskompetenzen im Gesundheitswesen

- Wir zeigen Einflüsse von Klima und Umwelt auf die Gesundheit der Menschen und erklären, wie man mit diesen gesundheitlichen Herausforderungen umgehen sollte.
- Wir schaffen Transparenz für unsere Kunden und zeigen, wie sie durch nachhaltige Lebensstile und in der Zusammenarbeit mit uns positive Beiträge für Klima und Umwelt leisten können.
- Wir fördern und würdigen das persönliche Engagement unserer Mitarbeiter für Nachhaltigkeitsthemen.

### Einsatz für nachhaltige Lieferketten

- Wir definieren klare Anforderungen für nachhaltiges Lieferkettenmanagement im Gesundheitswesen.
- Wir integrieren Nachhaltigkeitsaspekte in unsere Ausschreibungen und Verträge.
- Wir tauschen uns mit unseren Partnern im Gesundheitswesen aus und werben für gemeinsame Initiativen.
- Wir benennen Herausforderungen bei der Umsetzung unserer Nachhaltigkeitsstrategie und beteiligen uns an der politischen Diskussion.



# Unsere Initiative Ich kann kochen!

Foto: Sarah Wiener Stiftung | photothek

# Gesellschaftlicher Bedarf

## Unsere Ernährung hat sich stark verändert.



**In immer weniger Familien wird selbst gekocht.** Auch in der Mittagsverpflegung in Kitas und Grundschulen sehen die Kinder ihr Mittagessen oft erst auf ihrem Teller, die Zutaten und Gewürze bleiben verborgen.

### Ausgewogene Ernährung

ist ein entscheidender Aspekt für die **körperliche** und **geistige Entwicklung** von Kindern.

### Sich ernähren können

hat den Rang einer **Kulturtechnik** – vom Wissen um Lebensmittel und ihre Zubereitung bis hin zum genussvollen gemeinsamen Essen mit **ernährungs-** und **körperbezogenen**, als auch **sozialen** und **kulturellen Kompetenzen**.

### Kochen und gemeinsame Ess- und Tischkultur

sind **elementarer Teil des Menschseins** und Kinder haben einen Anspruch darauf, dieses grundlegende Gut zu erleben und bestmöglich zu erlernen.

# Unsere Antwort

## Kochen in den Kita- und Schulalltag holen.



Durch das Kochen in Kita und Schule lernen Kinder, sich **frisch** und **vielseitig** zu ernähren, in der Küche selbstbewusst zu agieren und Essen mit **Genuss** zu verbinden.

### Wissen, Fertigkeiten und Einstellung zu ausgewogener Ernährung

erlangen Kinder an Kochtopf und Schneidebrett und können so ihre **Gesundheit stärken und ernährungsmitbedingten Krankheiten** vorbeugen. Denn wer **selbst kocht**, greift öfter zu ernährungsphysiologisch vorteilhaften Lebensmitteln und seltener zu Fertigprodukten.

### Kinder lernen essen

Was und wie Kinder in der Kindheit essen, prägt ihr Ernährungsverhalten ein Leben lang. Wer Kinder für frische Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung begeistern will, kann nicht früh genug damit anfangen

### Ernährungsbildung von Anfang an

Neben dem Elternhaus prägen heute vermehrt die Betreuungs- und Bildungseinrichtungen das Essverhalten der Kinder über ihr Verpflegungsangebot und ihr pädagogisches Konzept.

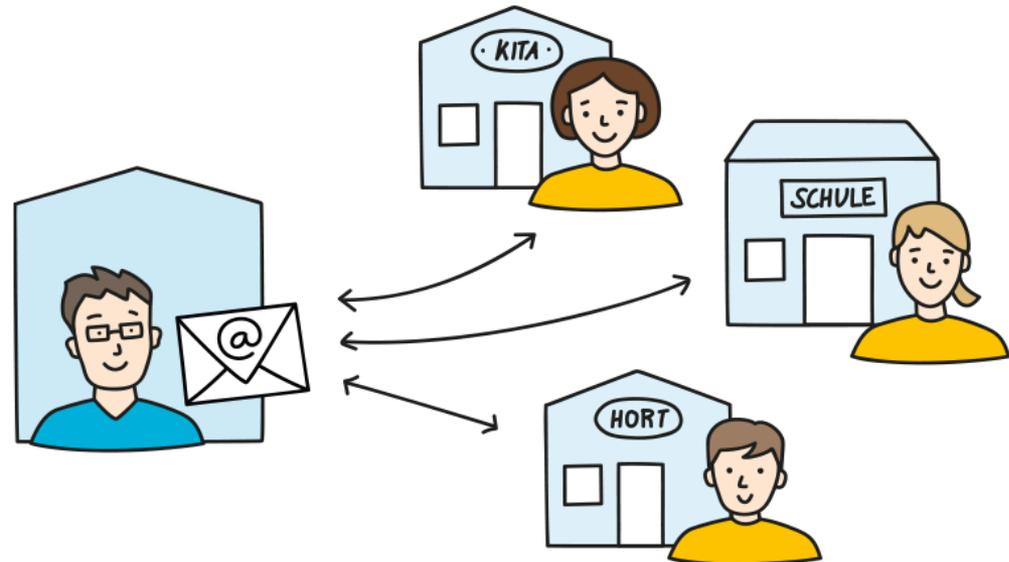
# Die Zielgruppen



Die Ich kann kochen!-Fortbildungen richten sich an Personen, die regelmäßig mit **Kindern zwischen 3 und 10 Jahren** kochen oder kochen möchten

## Teilnehmende

- Erzieher:innen
- Lehrer:innen
- Köch:innen
- Hauswirtschaftskräfte



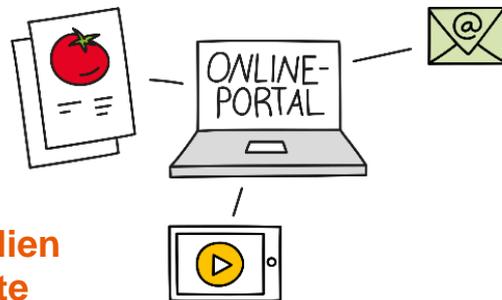
... aus Kitas, Grundschulen und außerschulischen Lernorten werden zu **Genussbotschafter:innen**.

# So funktioniert Ich kann kochen!



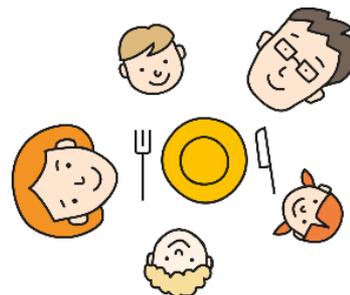
## Einstiegs- und Aufbaufortbildung

vor Ort und online durch engagierte und kompetente Trainer:innen



**Praxisnahe  
Bildungsmaterialien  
und Lernangebote**

**Gestärkte Fachkräfte begeistern Kinder  
und Familien**



**Alle Angebote  
sind kostenfrei.**



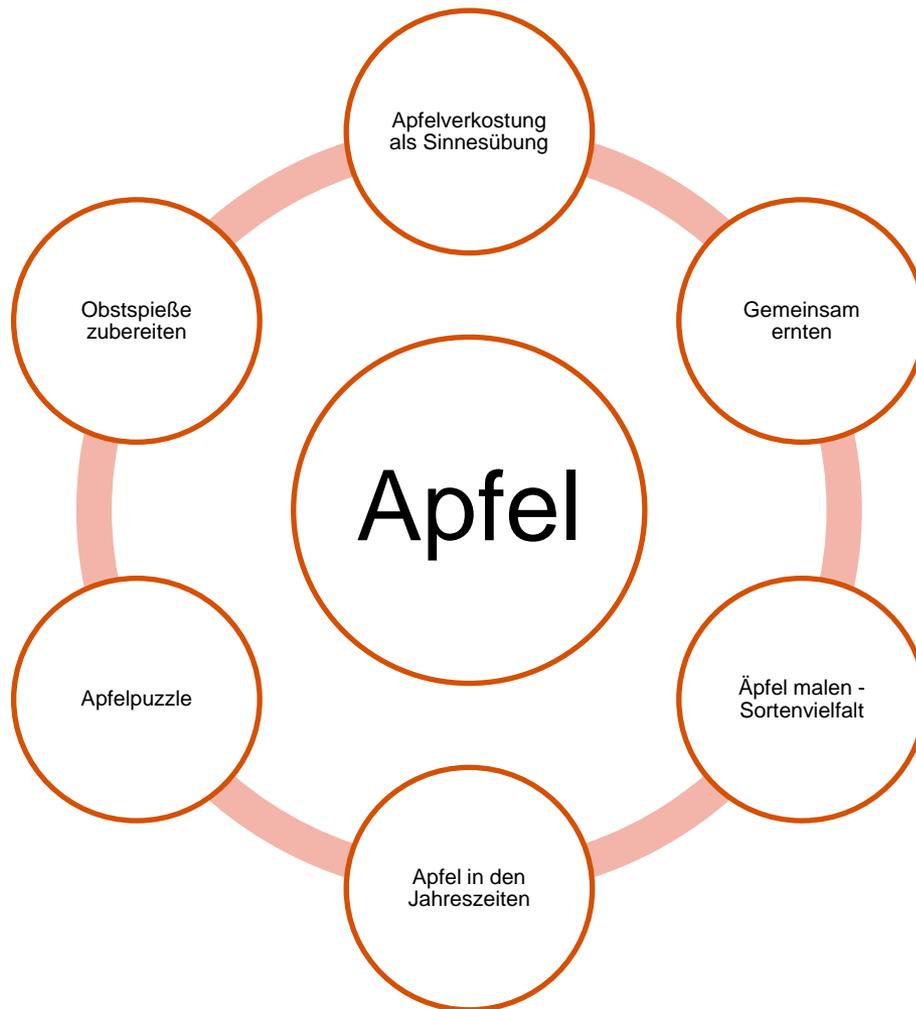
**„Bei Ich kann kochen! finde ich besonders gut, dass wir mit Werkzeugen arbeiten dürfen. Ich habe gelernt mit dem Messer umzugehen und Sachen in Stücke zu schneiden.“**

*Felix, 9 Jahre, Hort der 8. Grundschule Dresden*



Apfelverkostung mit allen Sinnen!

# Der Apfel – saisonal, regional, nachhaltig, gesund und lecker



Der Apfel gehört nicht nur bei Kindern zum beliebtesten Obst, sondern ist in seiner Sortenvielfalt auch ein sehr spannendes heimisches Gewächs.

Der Apfel lädt mit seinem süßlichen bis säuerlichen Geschmack nicht nur zur Verkostung ein, sondern bietet auch viele weitere Möglichkeiten der praktischen Ernährungsbildung.

# Eine Sinnesschulung – nicht nur für Kinder: Die Apfelverkostung



Ablauf	Reflexionsfragen
Das Gespräch zum Einstieg	Wer isst gerne Äpfel? Habt ihr schon mal einen Apfelbaum gesehen? Sehen eigentlich alle Äpfel gleich aus?
Sehen	Jedes Kind erhält einen Apfel: Welche Form und Farbe hat der Apfel? Ist er groß oder klein? Wie sieht der Apfel von innen aus? Und die Kerne?
Riechen	Wie riecht der Apfel? Z. B. säuerlich, süß oder fruchtig? Kennt ihr den Geruch? Woher?
Tasten	Wie fühlt sich der Apfel an? Ist die Schale glatt oder eher rau? Wie fühlt sich das Fruchtfleisch an? Was ist feuchter: die Schale oder das Fruchtfleisch?
Hören	Klopft einmal gegen den ganzen Apfel: Wie klingt das? Klingt es dumpf und hohl oder hell? Klopft als Vergleich einmal auf den Tisch – klingt das genauso?
Schmecken	Wie schmeckt der Apfel – ist er süß oder eher sauer? Schmeckt die Schale anders als das Fruchtfleisch?
Das Gespräch zum Abschluss	Was habt ihr herausgefunden? Was findet ihr spannend? Was hat euch nicht so gefallen? Habt ihr Lust so etwas noch einmal zu machen?

# Ich kann kochen! knüpft in der Umsetzung an die BNE-Gestaltungskompetenzen und Prinzipien an



Kompetenzen & Prinzipien	Ich kann kochen!
Beteiligung und Teilhabe	Praktische Ernährungsbildung gemeinsam mit den Kindern an Kochtopf und Schneidebrett
Handeln	Kinder werden befähigt selbst ins Handeln zu kommen
Gemeinschaft	Kochen und Essen lernen ist ein gemeinschaftlicher Prozess
Alltagsbezug und Zugänglichkeit	Kochen und Essen ist Teil unserer aller Alltag
Gefühle	Sinneswahrnehmung von Lebensmitteln
Vielfalt an Perspektiven	Ich kann kochen! Praxisplaner
Zusammenhänge im Fokus	Ich kann kochen! lässt Raum für die Vermittlung verschiedener Themen rund um den Kochtopf
Orientierung an Vision	Aus Kindern werden aufgeklärte Konsument:innen



**Zeit für Rückfragen**

Foto: Sarah Wiener Stiftung | phototr

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!  
Sie haben noch Fragen zur Initiative?



Sie erreichen **Marcel Oschmann/Sarah Wiener Stiftung** telefonisch unter 030 70 71 80 236 oder per E-Mail an [m.oschmann@sw-stiftung.de](mailto:m.oschmann@sw-stiftung.de)

Sie erreichen **Anett Wagner/BARMER Landesvertretung Sachsen** telefonisch unter 0800 333004 152-232 oder per E-Mail an [anett.wagner@barmer.de](mailto:anett.wagner@barmer.de).

**Melden Sie sich gern direkt zu einer Fortbildung unter [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen) an!**

Digitale Plattform für Eltern: <https://familienkueche.de/>