



Pressemitteilung

Ich kann kochen! macht Erzieher zu Genussbotschaftern

Fortbildung der Ernährungsbildungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER in Offenbach an der Queich

Offenbach an der Queich, 22. Januar 2019. Mitarbeiter aus den katholischen Kindertagesstätten St. Maria Herxheim, Heilig Kreuz Hayna, St. Michael Insheim und St. Josef Offenbach haben an einer eintägigen Schulung der Initiative Ich kann kochen! teilgenommen und dürfen sich nun Genussbotschafter nennen. Ich kann kochen! ist Deutschlands größte praktische Ernährungsinitiative für Kita- und Grundschul Kinder und gemeinsames Projekt der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.

„Mit Ich kann kochen! entdecken Kinder, dass gesunde Ernährung Spaß macht und schmeckt“, sagte Rainer Endres, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Landau. Die Krankenkasse engagiere sich in Rheinland-Pfalz seit vielen Jahren für die Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen. Ich kann kochen! habe das Ziel, das Ernährungsbewusstsein und die Ernährungsbildung von Kindern zu fördern. Er erklärte: „Die Initiative zeigt Mädchen und Jungen in Kitas, Schulen und außerschulischen Lernorten zum Beispiel wie Kohlrabi aussieht, welche verschiedenen Farben Tomaten haben können und was sich aus frischen Lebensmitteln alles zubereiten lässt.“

Anja Schermer, Geschäftsführerin der Sarah Wiener Stiftung, erklärte: „Indem wir Heranwachsenden Lust aufs Kochen machen und ihnen das dazugehörige Können vermitteln, verankern wir ausgewogene Ernährung im Alltag der Kinder.“ Kern von Ich kann kochen! sind kostenfreie Schulungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu Genussbotschaftern. Diese werden dafür qualifiziert, in ihren Einrichtungen praktische Koch- und Ernährungskurse für Kinder anzubieten. Eine solche Qualifizierung erhielten nun Mitarbeiter der vier Kindertagesstätten der Pfarrei Heiliger Laurentius Herxheim. Die kostenfreie Fortbildung vermittelte wertvolle Informationen zur Ernährungssituation und zum Ernährungsverhalten von Kindern sowie nützliche Hinweise für das Kochen mit Kindern.

Stefan Brandel, der als Ich kann kochen!-Trainer den Workshop leitete, sagte: „Wichtig ist, sich auf Kochstunden mit Kindern pädagogisch gut vorzubereiten. So kann man die Nachwuchsköche gelassen anleiten und in der eigenen Zubereitung ihrer Gerichte stärken.“ Zudem gab er den Hinweis, die Kinder in der Kochstunde nicht zu überfordern: „Es gilt, sie Schritt für Schritt ans Kochen heranzuführen. Zum Beispiel erst erklären, warum nur saubere Hände in die Küche gehören, dann die Küchenutensilien durchsprechen und am Schluss die unterschiedlichen Garmethoden zeigen.“ Auch sollten Kinder ihre Ideen beim Kochen immer mit einbringen dürfen.

Eingeübt wurde das neu erworbene Wissen in der Katholischen Kita St. Josef in Offenbach, wo die Hauswirtschaftskräfte und Pädagogen saisonale Gerichte wie Kirchererbsensalat, Rosmarinkartoffelspalten mit selbst gemachtem Tomatenketchup und selbst geschüttelte Kräuterbutter zubereiteten. Trainer Brandel sagte: „Wir müssen Kinder alltagsnah und frühzeitig für eine vielseitige Ernährung begeistern. Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht Essen für Kinder zum Erlebnis.“ Das gemeinsame Kochen vermittele praxisnahes Ernährungswissen und fördere wirkungsvoll die



Gesundheit der Kinder. Das neu erworbene Wissen lasse sich bestens einsetzen, um zum Beispiel als Projekt Koch- und Ernährungskurse anzubieten.

Christina Betsch, Erzieherin in Kita St. Maria in Herxheim, sagte: „Alle teilnehmenden Kitas verfügen über eine Frischküche und legen großen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. In unserer Kita kochen und backen sehr viel mit den Kindern. Einmal im Monat bereiten wir zum Beispiel gemeinsam mit ihnen ein vollwertiges Frühstück zu.“ Seit kurzem besitze die Kita in Herxheim eine Getreidemühle, mit der Getreide und Getreideflocken zum Backen von Brot und zur Zubereitung von Müsli gemahlen oder geflockt werde. „Unsere Köchin achtet zudem beim Einkauf auf frische, saisonale und regionale Lebensmittel und besorgt diese wenn möglich in Bioqualität. Gemüse, Getreide und Eier beziehen wir vom Landwirt vor Ort“, berichtete Betsch.

Die Kinder und Erzieherinnen der Kita St. Josef in Offenbach haben vor einiger Zeit ein Kochbuch mit hauseigenen Rezepten zusammengestellt. Dieses kann über die Kita in Offenbach käuflich erworben werden. Pädagogen und Bildungsträger, die Kinder auf den Geschmack gesunder Ernährung bringen möchten, können sich auf www.ichkannkochen.de informieren und kostenfrei zur Teilnahme an einer Fortbildung anmelden.

Bildunterzeile:

Ich kann kochen!-Trainer Stefan Brandel (r.), BARMER-Regionalgeschäftsführer Rainer Endres und Christina Betsch, Erzieherin in Kita St. Maria in Herxheim sind vom Genussbotschafter-Konzept überzeugt.

Foto: Kita Herxheim

Über die Initiatoren von Ich kann kochen!

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin Sarah Wiener möchte, dass Kinder und Jugendliche zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten heranwachsen. Die BARMER will Kindern alle Chancen öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. In den kommenden Jahren möchte die Initiative Ich kann kochen! bundesweit zehn Prozent aller Kitas und Grundschulen und damit mehr als eine Million Kinder erreichen. Die gemeinsame Initiative der BARMER und der Sarah Wiener Stiftung ist Projektpartner von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

Kontakt:

Boris Wolff, Landespressesprecher
BARMER Landesvertretung Rheinland-Pfalz/Saarland
Tel.: 0800 33 30 04 45 22 31
Mobil: 0151 18 23 42 86
E-Mail: boris.wolff@barmer.de

Maria Smentek, Pressereferentin
Sarah Wiener Stiftung
Tel 030 70 71 80 265
Mobil: 0151 23 20 36 80
E-Mail: m.smentek@sw-stiftung.de

Weitere Informationen und Bildmaterial: www.ichkannkochen.de/presse.