



Ernährungsinitiative der BARMER und Sarah Wiener Stiftung Jede fünfte Kita in Nordrhein-Westfalen kann kochen

Köln, 20.02.2019 – Schätzungsweise 80.000 Kinder in Nordrhein-Westfalen profitieren von der bundesweit größten Ernährungsinitiative Ich kann kochen! seit deren Gründung 2016. Dazu hat die Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER bislang rund 3.300 Pädagogen aus 2.000 Kitas, Grundschulen, Horten und außerschulischen Lernorten in NRW fortgebildet. Als Genussbotschafter sind sie qualifiziert, den Heranwachsenden die Grundlagen ausgewogener Ernährung und des Kochens beizubringen. Das geht aus einer Zwischenbilanz hervor, die die Initiatoren am Mittwoch auf der Didacta in Köln gezogen haben. Demnach gebe es bundesweit inzwischen ca. 13.800 Genussbotschafter, allerdings in keinem anderen Bundesland annähernd so viele wie in NRW. „Jede fünfte Kita und jede zehnte Grundschule in NRW nimmt bereits an Ich kann kochen! teil. An den bisherigen Erfolg möchten wir anknüpfen und im Jahr 2019 mindestens 1.700 weitere Genussbotschafter in NRW fortbilden. Zudem fördern wir teilnehmende Einrichtungen mit bis zu 500 Euro für den Einkauf von Lebensmitteln“, sagte Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER.

Genussbotschafter sind Vorbild und Vertrauenspersonen für die Kinder

„Wenn die Genussbotschafter mit den Mädchen und Jungen Apfelsorten verkosten oder das Gemüse für die Lieblingspizza selber schnippeln, wird Ernährung für sie ein besonderes und zugleich alltägliches Erlebnis. Als Vorbild und Vertrauensperson geben sie den Kindern dabei etwas unglaublich Wichtiges mit auf den Weg: Verantwortungsbewusstsein für den eigenen Körper“, würdigte Köchin und Stiftungsgründerin Sarah Wiener die zentrale Rolle der Pädagogen. Verschiedene Studien belegen, dass sich immer weniger Kinder mit frischen Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung auskennen. Immer weniger Familien bringen ein selbst zubereitetes Essen auf den Tisch. Alltagswissen rund um das Kochen geht so verloren, gleichzeitig nehmen ernährungsbedingte Krankheiten zu. Mit Ich kann kochen! wollen die Initiatoren diesen Trend umkehren.

Unterstützung über Fortbildungen und Onlineportal

In den eintägigen Ich kann kochen!-Fortbildungen erlernen die Lehrer, Erzieher und Sozialpädagogen zuerst die Grundlagen des Kochens mit Kindern. Über das Onlineportal der Initiative können die Teilnehmenden später begleitende Bildungsmaterialien wie einen Einsteiger-Kochkurs, saisonale Rezepte und Tipps zur Umsetzung der Inhalte in der pädagogischen Praxis kostenfrei abrufen. „Nahezu alle Kinder kochen gerne mit. Bereits eine Brotverkostung oder das gemeinsame Anrühren von Vanille- oder Kräuterquark beeinflussen den Geschmack und das Essverhalten der Kleinen positiv“, berichtete Kerstin Döller, pädagogische Fachkraft an der Lindenbornschule in Köln, von ihren Erfahrungen als Genussbotschafterin.



Über die Initiative Ich kann kochen!

Die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt Kindern praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative will Wissen über ausgewogene Ernährung fördern und helfen, ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen. In den kommenden Jahren will Ich kann kochen! bundesweit mehr als eine Million Kinder erreichen. Es ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist Projektpartner von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland. Weitere Informationen unter www.ichkannkochen.de.

Pressekontakt

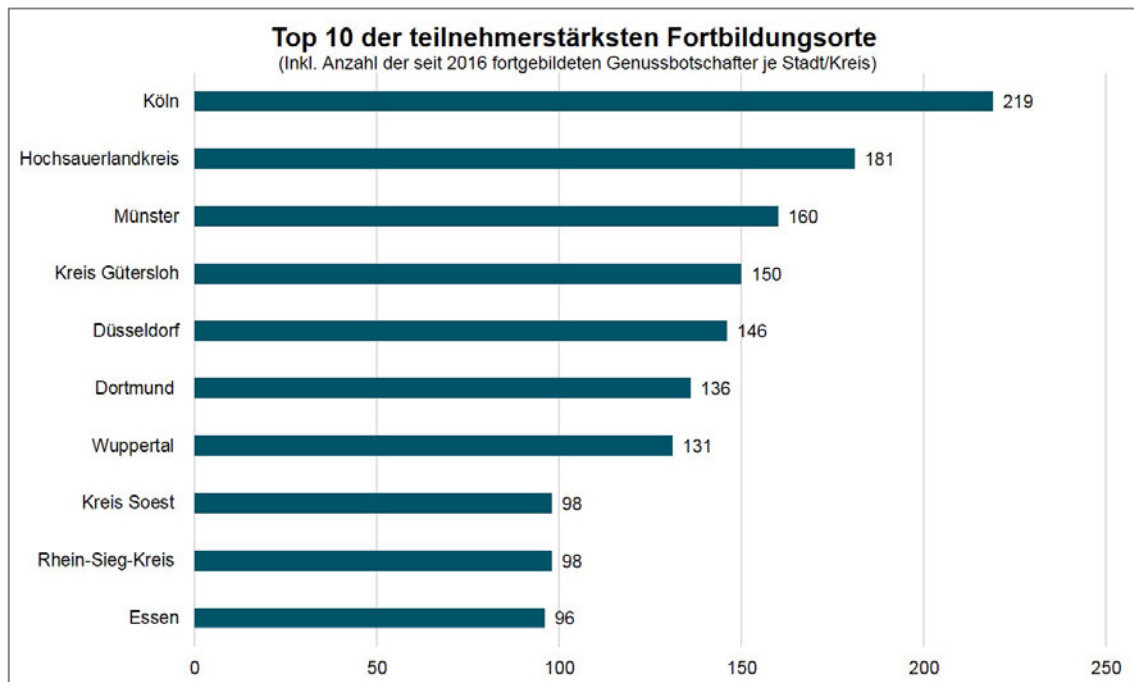
Sarah Wiener Stiftung
Maria Smentek
Pressereferentin
Tel.: 0151 2320 3680
E-Mail: presse@sw-stiftung.de
www.sarah-wiener-stiftung.de

BARMER Nordrhein-Westfalen
Sara Rebein
Pressesprecherin
Tel.: 0800 333 004 451 131 oder 0211 700 490 31
E-Mail: sara.rebein@barmer.de
www.barmer.de



Zahlen und Fakten

- Schätzungsweise 80.000 Kinder in NRW profitieren seit dem Start (2016) von der Ernährungsinitiative.
- Rund 3.300 Pädagogen haben in NRW die Fortbildung zum Genussbotschafter absolviert. Von bundesweit ca. 13.800 Genussbotschaftern kommt somit knapp ein Viertel (ca. 24 Prozent) aus NRW.
- Rund 300 Genussbotschafter-Fortbildungen haben die Initiatoren bisher in NRW durchgeführt.
- 43 Prozent der Genussbotschafter sind Fortbildungen in den nachfolgenden zehn Regionen zuzuteilen:



- Jede fünfte Kita und jede zehnte Grundschule in NRW nimmt inzwischen an Ich kann kochen! teil. Insgesamt sind es mehr als 2.000 Kitas, Grundschulen, Horte und außerschulische Lernorte.
- Für das Jahr 2019 sind in NRW mehr als 100 Fortbildungen terminiert, mindestens 1.700 weitere Genussbotschafter sollen geschult werden.



Hintergrundpapier Initiative Ich kann kochen!

- Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern.
- Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung der Köchin Sarah Wiener und die Krankenkasse BARMER.
- Ich kann kochen! qualifiziert Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen kostenfrei dafür, in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse, wie Koch-AGs und Projektwochen, anzubieten. In eintägigen Fortbildungen werden die Pädagogen befähigt, Kinder von klein auf für das Kochen mit frischen Lebensmitteln zu begeistern und ihr Wissen über ausgewogene Ernährung zu fördern.
- Begleitende Bildungsmaterialien stützen die Arbeit der Pädagogen. Sie enthalten vertiefende Informationen zu ausgewogener Ernährung, Praxistipps und saisonale Rezepte. Die Fortbildungsteilnehmer können sie im Online-Portal auf www.ichkannkochen.de abrufen. Auch die Bildungsmaterialien sind kostenfrei. Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Einrichtungen eine einmalige finanzielle Unterstützung von bis zu 500 Euro bei der BARMER erhalten.
- Die Initiative nennt die Teilnehmer ihrer Fortbildungen „Genussbotschafter“. Denn: Die Pädagogen fungieren als Botschafter für eine vielseitige, ausgewogene und genussvolle Ernährung von Kindern.
- Ich kann kochen! ist im Jahr 2016 gestartet und läuft zunächst vier Jahre. Die Initiative will 10 % aller Kitas und Grundschulen im Bereich Ernährungsbildung fit machen und auf diese Weise mehr als eine Million Kinder erreichen. Es werden jeden Monat bundesweit rund 50 Fortbildungen angeboten.
- Zum Entstehen von Ich kann kochen!: Zahlreiche Studien belegen, dass sich immer weniger Kinder mit Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung auskennen. In immer weniger Familien wird frisch gekocht. Wichtige Alltagskompetenz geht verloren. Gleichzeitig nehmen Krankheiten wie Übergewicht bei Kindern zu - eine einseitige Ernährung spielt dabei oft eine Rolle. Dieser Entwicklung möchte Ich kann kochen! entgegenwirken.
- Ziele der Initiative: Ich kann kochen! möchte, dass Kinder durch aktives Kochen zu informierten und genussvollen Essern heranwachsen, die sich selbstbestimmt und vielseitig ernähren. Das Stärken des Bewusstseins für Ernährung soll ihre Gesundheit fördern. Ich kann kochen! verankert nachhaltige Ernährungsgewohnheiten im Kita-, Schul- und Familienalltag. Dazu gehören auch Impulse für die Verpflegungsangebote der Einrichtungen.
- Über die Initiatoren: Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007 unter ihrem Motto „Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu Essen“. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die BARMER möchte Chancen öffnen, damit Kinder gesund ins Leben starten können. Sie fördert Ich kann kochen! aus Mitteln des Präventionsgesetzes, das im Januar 2016 in Kraft getreten ist. Mehr Informationen: www.sarah-wiener-stiftung.de und www.barmer.de.

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

Ernährungsbildung mit allen Sinnen



Praktische Ernährungsbildung für Kinder.
Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung
und der BARMER.

„Selbst frisch kochen zu können macht viel Spaß und ist eine wichtige Alltagskompetenz. Durch einen genussvollen Umgang mit Essen lernen Kinder ihrem eigenen Körper und Geschmack zu vertrauen.“

Sarah Wiener, Stiftungsründerin und Köchin

Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER. Gemeinsam qualifizieren wir pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen.

Warum wir das tun? Wir wollen Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung begeistern, praxisnah und alltagstauglich. Kochen macht Spaß – und Sinn! Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht das Zubereiten von Lebensmitteln zum Erlebnis. Das gemeinsame Kochen vermittelt Ernährungswissen und fördert wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Unser Vorhaben ist ambitioniert: Ich kann kochen! will in den kommenden Jahren mehr als eine Million Mädchen und Jungen im Kita- und Grundschulalter erreichen. Seien Sie dabei! www.ichkannkochen.de

Wie Ich kann kochen! funktioniert

Bei uns werden PädagogInnen zu GenussbotschafterInnen!

- In eintägigen Fortbildungen qualifizieren wir PädagogInnen dafür, Kindern Spaß am Umgang mit frischen Lebensmitteln zu vermitteln.
- Zentrale Inhalte der Fortbildung sind: Grundlagen für das Kochen mit Kindern, ausgewogene Ernährung, Küchenpraxis. Die Fortbildungsinhalte orientieren sich an den Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer.
- Alle TeilnehmerInnen erhalten über unser Online-Portal Zugang zu unseren Bildungsmaterialien. Dort sind u.a. Hintergrundinformationen zu aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, Rezepte in saisonalen Varianten und Tipps für die pädagogische Praxis abrufbar.
- Im Anschluss sind die PädagogInnen als unsere GenussbotschafterInnen befähigt, eigenständig in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungskurse anzubieten, integriert in Kita-Alltag, Unterricht, als Projektwoche oder als AG.
- Die Fortbildungen und alle Bildungsmaterialien sind kostenfrei.
- Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Kitas und Schulen bei der BARMER eine einmalige finanzielle Unterstützung für Lebensmittel in Höhe von bis zu 500 € beantragen.

Ran an die Töpfe: Machen Sie mit!

Sie sind ErzieherIn, LehrerIn oder SozialpädagogIn und arbeiten täglich mit Kindern?

- Werden Sie aktiv: Melden Sie sich online für eine unserer kostenfreien Fortbildungen an und werden Sie Teil des deutschlandweiten Genussbotschafter-Netzwerkes.
- Erzählen Sie Ihren KollegInnen von unserem Angebot. Je mehr wir werden, desto besser! Gerne organisieren wir zusätzliche Fortbildungen für Sie – natürlich kostenfrei.
- Bleiben Sie auf dem Laufenden: Abonnieren Sie den Newsletter der Sarah Wiener Stiftung und folgen Sie uns auf Facebook!

Sie sind Träger von Bildungseinrichtungen?

- Kommen Sie in unser Netzwerk! Wir helfen Ihnen gerne, die Fachkräfte in Ihren Einrichtungen über unsere Initiative zu informieren.
- Auf Wunsch bieten wir gesonderte Fortbildungen in Ihren Einrichtungen an. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



**Fortbildungstermine und Anmeldung auf
www.ichkannkochen.de/mitmachen**

Gemeinsam engagiert für gesunde Kinder

Die Sarah Wiener Stiftung

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der Sarah Wiener Stiftung. Gründerin und Köchin Sarah Wiener möchte Kinder zu ausgewogenen Essern, kreativen Köchen und informierten Konsumenten machen. Die praxisnahen Bildungsprogramme der Stiftung vermitteln Kindern, wo unsere Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die Stiftung bildet pädagogische Fach- und Lehrkräfte fort, initiiert Fahrten zu Bauernhöfen, organisiert Workshops und publiziert.

www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

„Gesundheit fördern“ heißt für uns: nach vorne denken und neue Wege aufzeigen, wie wir gesund leben können. Wir haben den Anspruch, unseren Versicherten die bestmögliche Versorgung zu bieten. Dazu gehört, Kindern alle Chancen zu öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Deshalb unterstützen wir Aktivitäten und Initiativen, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. Außerdem fördern wir Gesundheitskompetenz und sind Partner in einem wachsenden Gesundheitsmarkt.

www.barmer.de



www.ichkannkochen.de

Hier finden Sie weitere Informationen:



Sarah Wiener Stiftung
Wöhlerstraße 12-13, 10115 Berlin
Tel: +49 (0)30 70 71 80 260
Email: mitmachen@sw-stiftung.de
www.facebook.com/SarahWienerStiftung