



28.06.2017

Pressestelle Pirmasens

Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht Essen zum Erlebnis

„Die frischgebackenen Genussbotschafter aus der Südwestpfalz bringen Kinder und Jugendliche in Zukunft auf den Geschmack einer gesunden Ernährung“, ist Pakt-Koordinatorin Sabine Kober überzeugt. 20 pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus Schulen, Lern- und Spielstuben, Kindergärten und Jugendpflegeeinrichtungen haben zusammen mit Ehrenamtlichen aus Vereinen und Verbänden an einem Workshop der bundesweiten Initiative Ich kann kochen! teilgenommen.

Die ganztägige Fortbildung – Initiatoren sind die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER – qualifiziert Teilnehmer, um mit Kindern in ihren Einrichtungen und Institutionen zu kochen. „Ich kann kochen! ist Deutschlands größte Ernährungsinitiative für Kita- und Grundschulkinder. Mit ihr entdecken Kinder, dass gesunde Ernährung Spaß macht und schmeckt“, sagte Hansjörg Lambrix, Regionalgeschäftsführer der BARMER.

Lambrix ergänzte: „Die BARMER engagiert sich in Rheinland-Pfalz seit vielen Jahren für die Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen. Ich kann kochen! hat das Ziel, das Ernährungsbewusstsein und die Ernährungsbildung von Kindern zu fördern.“ 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 Kochkompetenz vermitteln, verankern wir gesunde Ernährung als alltäglichen Bestandteil im Leben der Kinder.“

Kern der Initiative sind kostenfreie Fortbildungen 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 Teilnehmer in der Katholischen Familienbildungsstätte in Pirmasens. Die Fortbildung vermittelte wertvolle Informationen zur Ernährungssituation und zum Ernährungsverhalten von Kindern sowie nützliche Hinweise für das Kochen mit Kindern.

Stephanie Fromme, die als Ich kann kochen!-Trainerin die Fortbildung leitete, sagte: „Wichtig ist, sich als Pädagoge gut vorzubereiten auf die Kochstunde mit den Kindern. So gelingt es, die Nachwuchsköche gelassen und offen anzuleiten und in der Zubereitung der Speisen zu stärken.“ Zudem gab sie den Hinweis, die Kinder in der Kochstunde nicht zu überfordern: „Es gilt, Schritt für Schritt zu erklären. Zum Beispiel erst die Bedeutung von Hygiene in der Küche, erst danach die Küchenutensilien. Auch sollte man Ideen von Kindern beim Kochen zulassen.“

Eingeübt wurde das neu erworbene Wissen in der Lehrküche, wo die Teilnehmer saisonale Gerichte wie Sommersalat, Gemüseschnecken und Kartoffel-Möhren-Stampf zubereiteten. Pakt-Koordinatorin Sabine Kober erklärte: „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 vermittelte praxisnahes Ernährungswissen und förderte wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder. Das neu erworbene Wissen lasse sich von pädagogischen Fachkräften bestens einsetzen, um integriert in den Kita-Alltag, den Unterricht, in Arbeitsgruppen oder als Projekt Koch- und Ernährungskurse anzubieten.

Hintergrund: Der Pakt für Pirmasens engagiert sich für eine ausgewogene und gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen, etwa mit der Eltern-Kind-Gruppe oder dem Programm „Eine kulinarische Reise um die Welt“. „In immer weniger Familien wird frisch gekocht und gleichzeitig gehen wichtige Alltagskompetenzen verloren“, erläutert Pakt-Koordinatorin Sabine Kober die Philosophie, weshalb sich das Pirmasenser Netzwerk dem Thema seit inzwischen acht Jahren verschrieben hat. Zahlreiche Studien belegen, dass sich immer weniger Kinder mit Lebensmitteln und ausgewogener Ernährung auskennen. Deshalb will der Pakt für Pirmasens im Schulterschluss mit Eltern und Pädagogen Mädchen und Buben frühestmöglich für

eine ausgewogene Ernährung begeistern. „Durch eigene Erfahrungen erleben die Kinder, wie viel Spaß das Experimentieren in der Küche macht“, hat Sabine Kober beobachtet.

Die Initiatoren von Ich kann kochen!:

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

BARMER

Die BARMER widmet sich mit viel Engagement der Prävention und Gesundheitsförderung ihrer Mitglieder. Die Krankenkasse unterstützt ihre Versicherten zum Beispiel durch die Förderung von Gesundheitskursen in Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. So hilft sie dabei, dass ihre Mitglieder für die eigene Gesundheit aktiv werden. Die BARMER möchte Kindern alle Chancen öffnen, damit sie gesund ins Leben starten können. Sie unterstützt Aktivitäten, die dazu beitragen, gesunde Kitas und Schulen zu schaffen. www.barmer.de

Kontakt:

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

Anne Lorenz, Leiterin Kommunikation
Sarah Wiener Stiftung
Telefon: 030 70 71 80 262
Mobil: 0176 20 20 69 89
E-Mail: lorenz@sw-stiftung.de

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