



Essenszeit! Gute Ernährung leicht gemacht

Presse-Hintergrundpapier

- Essenszeit! ist ein Programm der Sarah Wiener Stiftung für Fachkräfte in der Familienbildung. Ziel ist es, Fachkräfte fortzubilden, damit sie Familien Impulse für vielfältiges Kochen und eine nachhaltige Ernährung vermitteln können.
- Eine kostenfreie Fortbildung, individuelle Beratungen, die Ausstattung mit Küchenutensilien sowie eine Lebensmittelförderung befähigen Mitarbeitende aus den Einrichtungen dazu, Angebote zur Stärkung der Koch- und Ernährungskompetenz von Familien umzusetzen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Eltern zum ausgewogenen Kochen und genussvollem Essen im Alltag ermutigen können.
- Familienzentren sind zentrale nachbarschaftliche Orte der Begegnung für Eltern und ihre Kinder, auch für von Armut betroffene Familien. Das Programm setzt daher hier an und wirkt nachhaltig.
- Familien erleben: Frisch kochen macht Spaß und ist ein Genuss. Eltern werden ermuntert, ihre Kinder mit einzubeziehen: Das Kochen fördert die Selbstwirksamkeit der Kinder.
- Das Bildungsprogramm ist Teil der Berliner Ernährungsstrategie und hat das Ziel, gute Ernährung für möglichst viele Berliner:innen zugänglich zu machen.
- Aktuell nehmen 30 Familienzentren aus 11 Berliner Bezirken teil.
- Seit dem Start 2022 wurden 270 Kochaktionen für Familien umgesetzt. Insgesamt haben rund 4.200 Personen an den Kochaktionen teilgenommen.
- Das Bildungsprogramm Essenszeit! wird vom [Bezirksamt Berlin-Mitte](#) und der [Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz](#) im Rahmen der [Berliner Ernährungsstrategie](#) gefördert.

Weitere Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter:innen:

www.sarah-wiener-stiftung.de/essenszeit

www.sarah-wiener-stiftung.de/presse

Stand: 04/2026