

## Ich kann kochen!-Familienküche

### Presse-Hintergrundpapier

- Die Familienküche ([www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)) ist ein Angebot für Eltern rund ums Essen und Kochen mit Kindern der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen! Die kostenfreie, digitale Plattform ist im November 2021 gestartet. Die Initiative [Ich kann kochen!](#) für Kita- und Grundschulkinder wurde 2015 von der Sarah Wiener Stiftung und BARMER ins Leben gerufen.
- Die Familienküche richtet sich an Eltern<sup>1</sup> mit Kindern bis zehn Jahre und unterstützt einen entspannten und ausgewogenen Essalltag in der Familie. Es werden Fragen zum kindlichen Essverhalten beantwortet und erklärt, wie Kinder sich beim Essenlernen entwickeln und Eltern Herausforderungen am Esstisch begegnen können. Die Angebote der Plattform machen Lust auf gemeinsames Kochen und helfen bei der Organisation und Zubereitung abwechslungsreicher Mahlzeiten, die allen schmecken.

#### Kostenfreie Angebote auf der Plattform

- Videos und Hintergrundtexte zur kindlichen Ess- und Ernährungsentwicklung vermitteln, dass Kinder Essen erst lernen müssen – wie Laufen, Sprechen oder Fahrradfahren. Eltern erfahren, wie sie Kinder bei diesem Lernprozess begleiten können.
- Die Webinarreihe mit Expert:innen gibt Antworten auf häufige Eltern-Fragen wie „Isst mein Kind zu einseitig?“ oder „Darf es auch mal was Süßes sein?“ und informiert über das Kochen bei Allergien und Unverträglichkeiten.
- Eine Rezeptdatenbank mit abwechslungsreichen, saisonalen Familienrezepten und Wochenplänen zum Download. Diese sind auf eine vollwertige, vielseitige und gleichzeitig bezahlbare Ernährung ausgelegt. Mit wenigen Zutaten, kurzen, wiederkehrenden Arbeitsschritten und konkreten Kochtipps für eine entwicklungsgerechte Einbindung der Kinder.
- Ein Newsletter mit Rezept-Inspirationen und Tipps und Tricks für das Kochen mit Kindern.
- Außerdem Videos mit Sarah Wiener für mehr Genuss, Küchenkniffe, Organisations- und Bastelmaterialien.

#### Initiatoren

- Die Familienküche baut auf die jahrelange Expertise von Ich kann kochen! im gemeinsamen Kochen mit Kindern auf: Über 36.000 Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Fachkräfte engagieren sich bereits im Rahmen der Ernährungsinitiative als Genussbotschafter:innen, vor allem an

---

<sup>1</sup> Die Begriffe „Eltern“ und „Familien“ werden im inklusiven Sinne verwendet und schließen auch einzelne Elternteile und Erziehungspersonen ein, die nicht die leiblichen Eltern sind.

Kitas und Grundschulen. Mit der Plattform kommen die Ich kann kochen!-Erfahrungen nach Hause an den Familientisch.

- Seit 2007 setzt sich die Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass jedes Kind gut isst. Mit kostenfreien, praxisnahen Bildungsprogrammen sowie digitalen Angeboten für Pädagog:innen und Eltern entdecken Kinder, wo Lebensmittel herkommen, wie vielfältig sie sind – und wie viel Freude im gemeinsamen Kochen steckt. Die BARMER ist mit circa 8,8 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Sie widmet sich der Prävention und Gesundheitsförderung der Bevölkerung und ermöglicht insbesondere Rahmenbedingungen und Chancen, damit Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen können. Mehr Informationen: [www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de) und [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**Weitere Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter:innen:**  
[www.familienkueche.de/presse](http://www.familienkueche.de/presse)