



## Ich kann kochen! Presse-Hintergrundpapier

- [Ich kann kochen!](#) ist die bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Die Ernährungsinitiative wurde 2015 ins Leben gerufen. Sie soll die Gesundheit von Kindern fördern, ihre Ernährungskompetenz stärken und den Spaß an frischen Lebensmitteln und am Kochen wecken. Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER. Ich kann kochen! ist ein [IN FORM-Projekt](#) der Bundesregierung.
- Die Initiative vermittelt Erzieher:innen, Lehrer:innen und anderen Fachkräften, wie sie Kinder pädagogisch beim Kochen begleiten und in ihren Einrichtungen Koch- und Ernährungsaktionen anbieten. So begeistern sie Kinder von klein auf für das Kochen, und fördern als „Genussbotschafter:innen“ das Wissen über eine ausgewogene, vielseitige und genussvolle Ernährung.
- Kern von Ich kann kochen! sind zwei kostenfreie Fortbildungen für pädagogische Fach- und Lehrkräfte, die im Präsenz- und Onlineformat angeboten werden: Die Einstiegsfortbildung vermittelt die Grundlagen des pädagogischen Kochens, zum Essverhalten von Kindern sowie praktische Tipps für den Einrichtungsalltag. Die Aufbaufortbildung vertieft Küchenpraxis sowie Elternarbeit und gibt mit einem Praxisplaner und wandelbaren Basisrezepten Werkzeuge für die Gestaltung von Kochaktivitäten an die Hand. Auch ganze Kita-Teams mit bis zu 30 Personen können gemeinsam in Präsenz Genussbotschafter:innen werden.
- Als Starthilfe für eigene Ich kann kochen!-Projekte können Einrichtungen einmalig bis zu 500 Euro für den Kauf von Lebensmitteln von der BARMER erhalten.
- Begleitend stehen den Pädagog:innen im Online-Portal der Initiative kostenfrei umfangreiche Bildungsmaterialien wie Selbstlernmodule, Merkblätter, Praxistipps und Rezepte zur individuellen Nutzung zur Verfügung. Die kostenfreie Webinarreihe Ich kann kochen!-Praxisdialoge mit Expert:innen-Wissen rund um die praktische Ernährungsbildung steht allen Interessierten offen. Termine sowie die Anmeldung zum Ich kann kochen!-Newsletter finden sich auf der Webseite [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de).
- Seit dem Start 2015 hat Ich kann kochen! bundesweit über 36.000 Genussbotschafter:innen qualifiziert und mehr als 1,8 Millionen Kinder erreicht. 20 Prozent der Grundschulen und 14,5 Prozent der Kitas sind bereits dabei. Die Ergebnisse einer dreijährigen externen Evaluation haben Ansatz, Qualität und [Wirkung](#) wissenschaftlich bestätigt.
- Die digitale Plattform [Familienküche](#) erweitert seit 2021 das Angebot der Initiative auf Eltern und Familien. Hier finden sich kostenfreie Tipps und Infos, die den Essalltag entlasten und Lust aufs gemeinsame Kochen machen. Dazu gehören ein Webinar-Angebot mit Ernährungs-Expert:innen, Antworten auf Herausforderungen am Esstisch und Hintergrundwissen zur kindlichen Ess-Entwicklung in Videos und Artikeln sowie saisonale Rezepte, Wochenpläne und Bastelideen.



- Unsere Motivation: 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 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu – eine einseitige Ernährung spielt dabei oft eine Rolle. Ich kann kochen! prägt das Ess- und Ernährungsverhalten von Kindern positiv und hilft, ernährungsmitbedingte Krankheiten vorzubeugen.
- Über die Initiatoren: 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.ichkannkochen.de/presse](http://www.ichkannkochen.de/presse)