

Die bundesweite Ernährungsinitiative

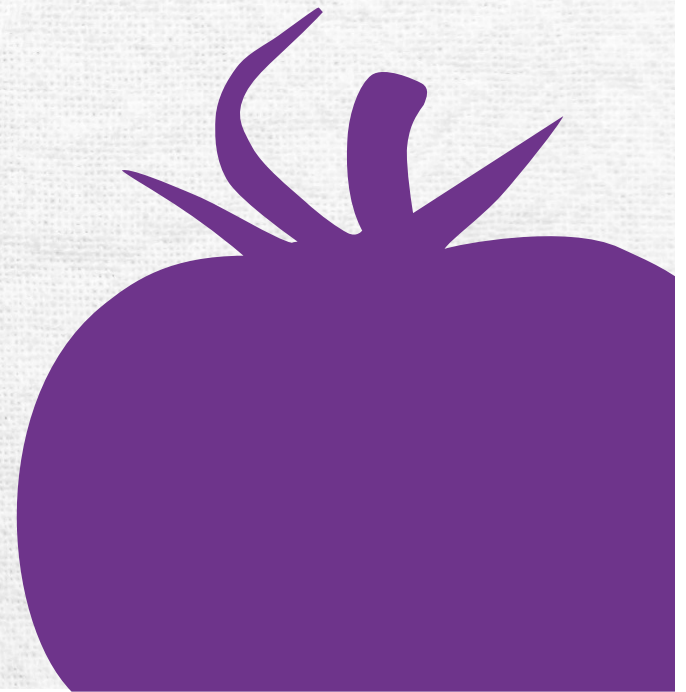
Ich kann kochen!

Daniela Raimund

Genussbotschafterin, Diplom-Ökotrophologin und
Ich kann kochen!-Trainerin
Pädagogin im Bereich Erwachsenenbildung



daniela@sw-stiftung.de



Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



BARMER

Ich kann kochen! ist eine gemeinsame Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER



Die Sarah Wiener Stiftung möchte möglichst viele Menschen befähigen, aus Kindern gesunde EsserInnen, kreative KöchInnen und selbst-/bewusste VerbraucherInnen zu machen.



BARMER

Die BARMER möchte Kindern die Chance geben, gut ins Leben zu starten und gesund aufzuwachsen.

Grundlage unserer Zusammenarbeit: Das Präventionsgesetz § 20 a SGB V

Pädagogisches Kochen mit Kindern



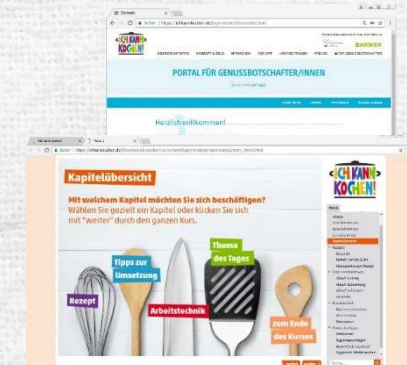
Kostenfreie Fortbildung zur/ zum GenussbotschafterIn für Kita-Fachkräfte, GrundschullehrerInnen, SozialpädagogInnen, Tagesmütter

- Grundlagen für das Kochen mit Kindern
- Sinnes-Übungen/ Verkostungen
- Praxisteil in der Küche
- Erfahrungsaustausch und Reflektion

www.ichkannkochen.de

Bildungsportal mit Materialien und Online-Lernangeboten:

- Anmeldung zum Einsteiger- und Aufbaukurs
- Rezepte, Verkostungen, Hygienemerkbblatt, Warenkunde, Küchenpraxis, Ideen „ohne Küche“
- Online-Lernmodule, Webinare, Hotline, Bildungshäppchen, KooperationspartnerInnen



GenussbotschafterInnen vermitteln ein genussvolles und ausgewogenes Ernährungsverhalten



Sie...



- ▶ wecken das Interesse und die Freude der Kinder an einer vielfältigen Lebensmittelauswahl, einer ausgewogenen Ernährung und einem genussvollen Esserlebnis.
- ▶ regen alle Sinne an.
- ▶ leben eine positive und wertschätzende Haltung gegenüber frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln und den Kreisläufen der Natur vor.
- ▶ vermitteln, warum selbst kochen nachhaltiger ist.
- ▶ bieten Erfahrungsräume für die Kinder und ermöglichen ihnen Selbstwirksamkeitserfahrungen.

Fortbildungsaufbau

So läuft die Online-Fortbildung ab



1. Start-Webinar

90 Minuten

- Überblick Online-Fortbildung
- Technische Einführung
- So lernen Kinder essen
- Sinnesübung
- So legt ihr los

2. Begleitete Selbstlernphase

ca. 5 Std.

- Selbstlernmodule mit praktischen Aufgaben
- +
- E-Mail-Support
- Technische Hotline
- Online-Sprechstunde

3. Abschluss-Webinar

90 Minuten

- Reflexion der Selbstlernphase
- Pädagogisches Kochen
- Rolle und Haltung
- Sinnesübungen
- Umsetzung in Einrichtungen

Zertifikat



- + Zugang zur Lebensmittel-förderung
- + Zugang zum Online-Portal

Zeitraum: 1 Woche (8 Stunden Gesamtbearbeitungszeit)

So geht's weiter

Das erwartet dich in der Selbstlernphase

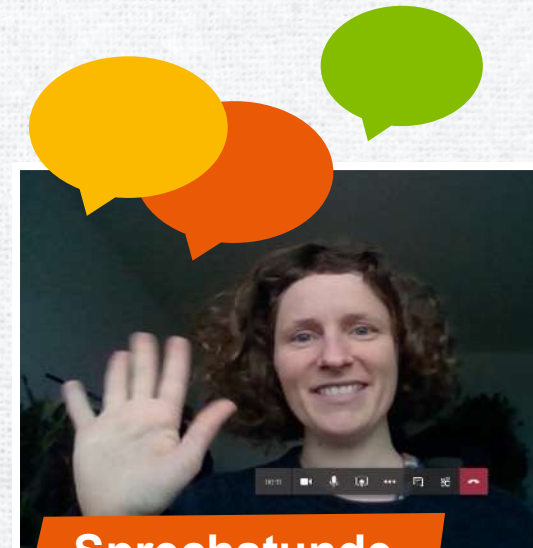


Online-Module
zur Einstiegsfortbildung

Selbstlern-
module



Küchenpraxis
+ Essen



Sprechstunde
+ Support

So geht's weiter

Aufbau der Lernmodule



Modul 1 – Einführung



Modul 2 – Vorbereitet in die Küche!



Modul 3 – Sicher in der Küche!



Modul 4 – Haltung und Rolle

Du kannst ganz nach deinem Geschmack weiter lernen und experimentieren

Folie 7

LS76

ändern

Laaks, Sabine; 29.04.2020

LS85

diese Infos hier ???

Laaks, Sabine; 29.04.2020

So geht's weiter

Das wird gekocht:



Quark mit Obstkompott



Gemüse-Bratlinge



Knusperkartoffeln
mit Ketchup



Kichererbsen-Salat

So geht's weiter

Austausch in der Gruppe – unsere Foren



padlet

ichkannkochen • 23T.

Forum für die Reflexion und dein Foto vom Quark - Gruppe 1

Ich kann kochen!-Einstiegsfortbildung Online

Dein Quark mit Obstkompott

Welche Erfahrungen möchtest du mit den Teilnehmenden deiner Gruppe teilen?

0

Kommentar hinzufügen

+

Nach der Fortbildung werden Inhalte der Foren als PDF zugesendet.

Mitmachen: Wir bieten bundesweit in allen Regionen offene und individuelle Fortbildungstermine an



	Offenes Angebot	individuelles Angebot
Zielgruppe	pädagogische Fach- und Lehrkräfte	Träger und Kommunen Familienzentren
Angebot	offene Fortbildungen in den meisten größeren Städten	Fortbildungen für mehrere Einrichtungen eines Trägers oder in einer Kommune, in Räumlichkeiten vor Ort
Anmeldung	direkte Anmeldung auf: www.ichkannkochen.de/mitmachen	Über internen Anmeldelink



Förderung: Einrichtungen mit einem/einer GenussbotschafterIn erhalten über die BARMER einmalig eine Lebensmittelförderung von bis zu 500 €



Ich kann kochen! ist eine bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung mit knapp 500 Fortbildungen im Jahr.



1.800

Fortbildungen wurden seit Ende 2016 bundesweit durchgeführt



20.000

Pädagogische Fach- und Lehrkräfte haben teilgenommen.



11.300

Einrichtungen haben bereits eine/n GenussbotschafterIn.

Mit unserer bundesweiten Stiftungsarbeit fokussieren wir uns in unseren Projekten auf vier Themenbereiche





Kontakt:

Odilia Dickershoff
Referent Kooperationen & Fortbildungen
Telefon 030 707180-266
o.dickershoff@sw-stiftung.de

Sarah Wiener Stiftung
Wöhlerstraße 12-13
10115 Berlin
Telefon 030 707 180-238
info@sw-stiftung.de

www.sarah-wiener-stiftung.de
www.ichkannkochen.de
www.facebook.com/SarahWienerStiftung

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



BARMER



Hands on!

Butter schütteln

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



BARMER



ICH KANN
KOCHEN!

Vielen Dank für
Deine Teilnahme!

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von:



BARMER