

# 30.1.2025 | Ich kann kochen!

---

Von Dieter Boristowski

30. Januar 2025, 08:40

## Ernährungsbildung mit Kindern erlebbar gestalten | Zweiteilige Fortbildung mit Präsenztage (30.1.) und Webinar (6.2.2025)

Viele Kinder nehmen heute ihr warmes Mittagessen nicht mehr im häuslichen Umfeld, sondern an einem anderen Lebensort zu sich. Gesunde Ernährungsbildung findet längst nicht mehr ausschließlich in familiären Strukturen statt. Außerfamiliäre Orte wie die Offene Ganztagschule, Offene Kinder- und Jugendarbeit oder Kinder- und Jugendverbände haben hier längst ihre (Mit)Verantwortung erkannt und integrieren das Thema in ihre Angebote.

Doch wie gelingt es, gesunde Ernährungsbildung im Kontext unserer alltäglichen Praxis umzusetzen? Wie können Kinder dabei mitwirken? Welche kreativen Möglichkeiten gibt es, Lebensmittel und gesunde Ernährung für Kinder erlebbar zu machen?

An diesen Fragen knüpft die Fortbildung mit einigen grundlegenden Impulsen an und integriert unmittelbar praktische Übungen. Folgende Themenschwerpunkte werden gesetzt:

- Einführung in die praktische Ernährungsbildung
- Gestaltung pädagogischer Angebote, um mit Kindern Lebensmittel mit allen Sinnen zu erfahren und zu verarbeiten
- Verkostungen als eine Methode für Sinnesübungen
- Rolle und Haltung beim pädagogischen Kochen Informationen zur Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern
- Küchenpraxis: Sicherheit, Arbeitsplatzeinrichtung, Umgang mit Küchenwerkzeugen, Schneidetechniken, Zeitplanung, Hygiene-

Die zweiteilige Fortbildung wird in Kooperation mit der **Ernährungsinitiative Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung** und der BARMER angeboten. **Workshop und Webinar** gelten als Einsteigerfortbildung und qualifizieren Dich als Genussbotschafter\*in der Sarah Wiener Stiftung. Weiterführende Aufbaukurse, Förderantragsmöglichkeiten und Materialien stehen Dir im Nachgang über die Stiftung zur Verfügung. Mehr Informationen findest Du hier: [Praktische Ernährungsbildung für Kinder | Ich kann kochen! \(https://ichkannkochen.de/\)](https://ichkannkochen.de/) .

Kursflyer als PDF ([https://www.religio-altenberg.de/export/sites/religio-altenberg/.content/.galleries/downloads/kursflyer/RA\\_Web\\_Ausschreibung\\_Ich-kann-kochen\\_WEB.pdf](https://www.religio-altenberg.de/export/sites/religio-altenberg/.content/.galleries/downloads/kursflyer/RA_Web_Ausschreibung_Ich-kann-kochen_WEB.pdf))