Ich kann kochen! – Online-Fortbildungen zur praktischen Ernährungsbildung für Kinder von zuhause aus

09. Februar 2021

© Sarah Wiener Stiftung

Ernährungsbildung in Zeiten von Corona geht nicht? Wir denken schon! In den kostenfreien Online-Fortbildungen von Ich kann kochen! können Sie als ErzieherIn, LehrerIn oder andere pädagogische Fachkraft in Kita, Grundschule oder Hort von zuhause aus lernen, wie Sie Kinder zwischen drei und zehn Jahren für eine ausgewogene Ernährung begeistern. Tauschen Sie sich dabei mit anderen Teilnehmenden aus, welche Aktivitäten selbst unter verschärften Hygienebedingungen in Kita und Schule gerade möglich sind – oder was vielleicht auch gut per Videokonferenz oder Aufgabe für das Homeschooling funktioniert.

Einen guten Start bietet die digitale Einstiegsfortbildungen in der Sie zum/zur GenussbotschafterIn werden. Sie lernen die Grundlagen zur Entwicklung des kindlichen Essverhaltens und wie Sie Kinder dabei begleiten können, die Grundregeln guter Hygienepraxis u. v. m. Das Besondere: Das neu erlernte Wissen

wird auch praktisch umgesetzt – und zwar zuhause in der eigenen Küche.

Noch mehr Impulse vermittelt die Aufbaufortbildungen: Neben wandelbaren Grundrezepten und der Planung von Kocheinheiten mithilfe eines speziell für pädagogische Fach- und Lehrkräfte entwickelten Praxisplaners bietet sie Raum für den Austausch zu Herausforderungen in der Umsetzung praktischer Ernährungsbildung, Erfolgsrezepten und der Einbeziehung von Eltern.

Beide Fortbildungen finden in einer Mischung aus Webinaren und interaktiven Selbstlernmodulen statt und haben einen Zeitumfang von ca. acht Stunden, verteilt über eine Woche. Erfahrene Ich kann kochen!-TrainerInnen begleiten die Teilnehmenden digital und stehen für Fragen während der Dauer der Fortbildung zur Verfügung. Ergänzende Bildungsmaterialien mit vielen Ideen, Hilfestellungen und Rezepten sind im Anschluss jederzeit im Online-Portal verfügbar. Und: GenussbotschafterInnen können für ihre Ich kann kochen!-Projekte bei der BARMER eine einmalige Lebensmittelförderung von bis zu 500 Euro als Starthilfe beantragen.

Alle verfügbaren Termine bis Ende Mai 2021 sowie die direkte Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der Website: ichkannkochen.de/mitmachen

Weitere Infos zu beiden Fortbildungen können Sie im Infoblatt von Ich kann kochen! nachlesen.

Über die Initiative Ich kann kochen!

Sarah Wiener Stiftung und BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert praktisches Wissen über ausgewogene Ernährung und hilft Krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz-und-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In den vergangenen fünf Jahren hat Ich kann kochen! bereits mehr als eine Million Kinder erreicht. Sie ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist ein IN FORM-Projekt der Bundesregierung.

Mehr: www.ichkannkochen.de

- Mail

- Ernährung
- Genussbotschaft
- Ich kann kochen
- Kochen mit Kindern