

## Ich kann kochen

### Ernährungsbildung mit Kindern erlebbar gestalten

Viele Kinder nehmen heute ihr warmes Mittagessen an einem anderen Lebensort als ihr häusliches Umfeld zu sich. Gesunde Ernährungsbildung findet daher 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 Lebensmitteln 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 und Hygiene

Der erste Termin findet im Familienforum in der Südstadt, Arnold-von-Siegen Str. 7, 50678 Köln statt. Der zweite termin ist digital.

Die dreiteilige Fortbildung wird in Kooperation mit der Ernährungsinitiative Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER angeboten. Workshop, Selbstlernphase und Webinar gelten als Einsteigerfortbildung und qualifizieren als Genussbotschafter\*in der Sarah Wiener Stiftung. Weiterführende Aufbaukurse, Förderantragsmöglichkeiten und Materialien stehen im Nachgang über die Stiftung kostenfrei zur Verfügung.

[Hier erhalten Sie weitere Infos und können sich anmelden.](#)

#### Nummer

21826-048

#### Datum

16.03.2026

26.03.2026

#### Zeit

09:00 - 13:00 Uhr

#### Zielgruppen

Fach- und Ergänzungskräfte in der OGS und Sek. I

#### Teilnehmende (max.)

20

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.35

#### Unterrichtsstunden

6