



Mit allen Sinnen die Vielfalt frischer Lebensmittel entdecken

Referentin Gabriele Konzelmann, Mai 2026

Die Ernährungsinitiative von:

S
SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

Kirkel, 26.05.2026



Praktische Ernährungsbildung in Kita, Hort & Grundschule

Die Ernährungsinitiative von:



**SARAH WIENER
STIFTUNG**

BARMER

Die Ernährungsinitiative von Sarah Wiener Stiftung und BARMER

Die Sarah Wiener Stiftung und die BARMER wollen Kinder frühestmöglich für ausgewogene Ernährung begeistern: durch eigene Erfahrungen beim Kochen mit frischen Lebensmitteln. Das persönliche Erleben vermittelt wirkungsvoll Wissen über Ernährung. Und der Effekt ist nachhaltig: Das Kochen fördert die Gesundheit der Kinder! Dafür riefen sie 2015 die gemeinsame Initiative Ich kann kochen! ins Leben.

Ich kann kochen! fördert im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 a SGB V die Gesundheit von Kindern in den Lebenswelten Kita und Grundschule.



Wer ist heute hier?

Gabriele Konzelmann

Diplom-Ökotrophologin

Trainerin bei der Sarah Wiener Stiftung





**Wie viel Erfahrung
habt ihr beim
Kochen mit
Kindern auf einer
Skala 1-10?**

Kennenlernen

**Welches Lieblingessen
hattet ihr in eurer Kindheit?**

**Welches Essen oder
Lebensmittel habt
ihr gar nicht
gemocht?**

Wir möchten das Kochen- und Essenlernen wieder in den Kita- und Schulalltag holen ...



... und Mahlzeiten als vielseitige Bildungsmomente nutzen.

- Wissen, Fertigkeiten und Einstellung zu ausgewogener Ernährung
- Kinder lernen Essen
- Ernährungsbildung von Anfang an
- Mahlzeiten als praktische Bildungsmomente

Durch das Kochen in Kita und Schule lernen Kinder, sich frisch und vielseitig zu ernähren, in der Küche selbstbewusst zu agieren und Essen mit Genuss zu verbinden.

Was haben wir heute vor?

- 1. Die drei Bereiche der praktischen Ernährungsbildung**
- 2. Wie Kinder Essen lernen**
- 3. Butter schütteln**
- 4. Sinnesübung Brot**
- 5. Ich kann kochen! Unterstützungsangebote**

Praktische Ernährungsbildung



Schritt für Schritt zum gesundheitsfördernden Essverhalten – vom Acker bis in den Mund



Lebensmittel

- Was wächst?
- Wann?
- Wo?



Kochen

- Hygiene
- Organisation
- Küchentechniken
- Aufräumen + Spülen



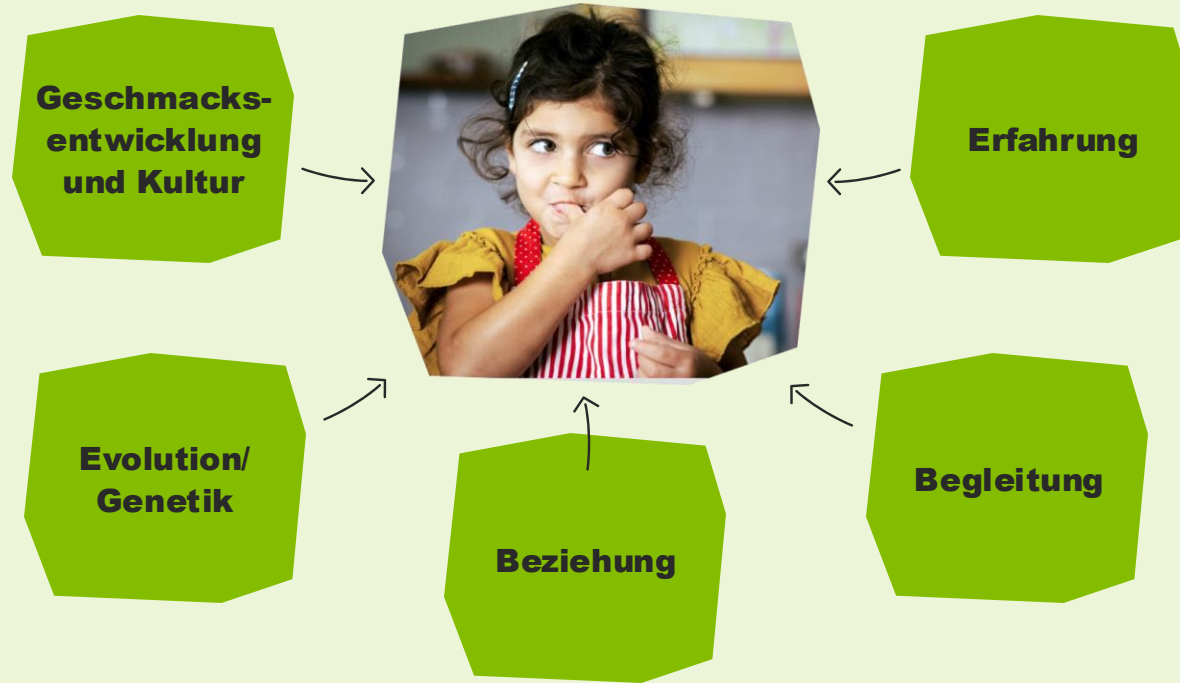
Esskultur

- Tisch decken
- Tischrituale
- Gemeinsam essen u. genießen
- Wertschätzen

So lernen Kinder Essen



Entwicklung des Essverhaltens



**Fünf wichtige
Einflussfaktoren!**

Kurzes für den Einstieg

Butter schütteln



Mit allen Sinnen



Sinnesübung Brot



Sinnesübung Brot

Material für 12 Kinder

- 2 Brötchen einer Sorte
- Schneidebrett
- Messer
- 1 kleiner Behälter

Möglichst ist auch ein Sortenvergleich – der benötigt jedoch Zeit. Lieber eine Brotsorte in Ruhe erkunden als zwei Sorten in Hast.

Vorbereitung | ca. 10 Minuten

Ein Brot in Stücke schneiden und auf einem Schneidebrett anrichten. Jedes Brötchen sollte aus Krume (die weiche innere Teil) und Kruste (die härtere äußere Teil) bestehen. Den zweiten Brötchen zunächst ganz lassen als Anschauungsmaterial und um damit später gemeinsam mit den Kindern Gerüche zu erzeugen.

Ablauf | ca. 20 Minuten

Das Gespräch zum Einstieg: Was ist das eigentlich? Welche Brotsorten kennt ihr? Welches Brot essst ihr gerne? Habt ihr eine Idee, woraus Brot hergestellt wird?

- Sehen:** Welche Form und Farbe hat das Brot? Ist es hell oder dunkel? Wie sieht es innen und außen aus? Gibt es einen Unterschied? Sind z. B. Körner in dem Brot?
- Tasten:** Jedes Kind erhält ein Brötchen. Wie fühlt sich das Stück Brot an? Ist es hart oder weich? Wie fühlt sich die Krume an, wenn ihr darüber streicht?
- Hören:** Klopft einmal gegen das ganze Brot. Wie klingt das? Macht es ein dumpfes Geräusch oder klingt es hell? Jetzt klopft gegen das halbe Brot. Hört es sich anders an?
- Riechen:** Kennt ihr den Geruch? Erkennt euch der Geruch an etwas? Riecht das Brot würzig, süß oder eher neutral?
- Schmecken:** Wie schmeckt das Brot? Schmeckt es eher sauer oder vielleicht doch eher süß? Kennt ihr den Geschmack? Verändert sich der Geschmack, wenn ihr lange kaut?

Das Gespräch zum Abschluss: Was habt ihr herausgefunden? Was fandet ihr spannend? Was hat euch nicht so gefallen? Habt ihr Lust, so etwas noch einmal zu machen?

Tip: Mit einer Wachsklammer den aktierten Schritt markieren.

Die Ernährungsalternative von: SARAH WIENER STIFTUNG **BARMER**

Version Kita | Stand 04/20

Einstiegsgespräch

**Welche Brotsorten
kennt ihr?**

**Welches Brot esst
ihr gerne?**

**Wann esst ihr
zu Hause Brot?**

Sinn für Sinn



Welche Form und Farbe hat das Brot? Ist es hell oder dunkel? Wie sieht es innen und außen aus? Gibt es Unterschiede? Wie sieht die Porung (Luftbläschen) der Krume beider Sorten aus?

Wie fühlt sich das Stück Brot an? Fühlt sich die Krume feucht oder trocken an? Wie ist die Struktur der Kruste? Sind die Brotsorten gleich schwer?

Wie hört es sich an, wenn man an der Kruste kratzt? Lasst einmal Brotstücke auf das Schneidebrett fallen: Klingt es dumpf, leise oder knackt das Stück beim Fallenlassen?

Wie ist der Geruch? Riecht es würzig, süßlich oder sauer? Könnt ihr Hefe riechen? Passiert schon etwas im Mund? Welche Erwartungen weckt der Geruch?

Wie ist das Gefühl im Mund? Was passiert mit der Spucke? Schmeckt es eher sauer oder eher süß? Wurden eure Geschmackserwartungen erfüllt? Kennt ihr den Geschmack?

Abschlussgespräch

**Was hast du heute
über Brot
herausgefunden?**

**Womit können wir
Brot belegen?
Wie können wir Brot
noch zubereiten?**

...

Was nehmen wir heute mit?



Unsere Unterstützungsangebote



Kostenfreie Angebote zur Unterstützung der praktischen Ernährungsbildung



Fortbildungen

Einstiegs- und
Aufbaufortbildung,
Kita-Teamfortbildung
[Zum Angebot](#)



Lebensmittel- förderung

als finanzielle Start-
hilfe zur Umsetzung
eigener pädagogischer
Kochangebote
[Weitere Infos](#)



Bildungsmaterial

und digitale
Lernangebote
[Jetzt entdecken](#)



Familienangebote

Gestärkte Fachkräfte
begeistern Eltern und
wirken mit der Familien-
küche positiv in die
Familien
www.familienkueche.de

Für pädagogische Fach- und Lehrkräfte, Küchenpersonal und Hauswirtschaftskräfte

Einstiegsfortbildung

- **Grundlagen praktischer Ernährungsbildung**
- Entwicklung des **Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern**
- **Sinnesübungen** als Einstiegsmöglichkeit
- **Küchenpraxis:** Arbeitstechniken, Zeitplanung, Rezeptauswahl, Hygiene
- **Rolle und Haltung**



Aufbaufortbildung

- **Erfahrungsaustausch** zu Umsetzung, Hürden und Gelingensfaktoren
- Wissenswertes rund um **Einkauf, Lagerung, Zubereitung**
- Küchenpraxis: **Basisrezepte** und ihre vielfältigen Möglichkeiten
- Hilfestellungen zu **Planung und Kommunikation** pädagogischer Kochangebote durch **Praxisplaner und Familienküche**

Zertifikat als Genussbotschafter:in

Individuelle Fortbildungen für Träger, Kommunen und Netzwerke

Voraussetzungen

Gruppengröße und Zusammensetzung:

15-20 Mitarbeitende aus mindestens 5 Einrichtungen eines Trägers oder Netzwerks

Ort: Raum für 15–20 Personen inkl. Zugang zu einer Küche mit Kühlschrank, Waschbecken und Ausstattung (Checkliste wird gestellt).

Lebensmittel: werden gestellt

Die Fortbildung eignet sich auch für Kitas, in denen nicht selbst gekocht wird



So könnte das aussehen...

Dauer und Ablauf (drei Formate möglich)

- **Präsenz:**
8 Stunden Workshop an einem Tag
- **Präsenz + Online:**
4 Stunden Präsenz-Workshop +
3,5 Stunden Selbstlernphase +
1,5 Stunden Abschluss-Webinar
- **Online:**
1,5 Stunden Start-Webinar +
5 Stunden Selbstlernphase +
1,5 Stunden Abschluss-Webinar

Sie haben Interesse?

Bitte übermitteln Sie uns Ihre Anfrage
<https://ichkannkochen.de/individuellefortbildung/>

Anmeldung der Fachkräfte zur Fortbildung:

Sie erhalten von uns nach der Terminierung einen Anmeldelink über den sich alle Teilnehmenden zur Fortbildung anmelden.

Offenes Fortbildungsangebot

Dauer und Formate

Präsenz + Online

Online

Gruppengröße und Zusammensetzung:

15 – 20 Mitarbeitende aus verschiedenen
Einrichtungen

Fachkräfte können sich direkt zu ihrem Wunschtermin anmelden:

Termine, Durchführungsorte und Anmeldung
<https://ichkannkochen.de/mitmachen/>



Teamfortbildung für das ganze Kita-Team

Voraussetzungen

Gruppengröße und Zusammensetzung:

20-30 Mitarbeitende aus einer Kita

Dauer: 8 Stunden, eintägig

Ort: Raum für 20-30 Personen inkl. Zugang zu einer Küche mit Kühlschrank, Waschbecken und Ausstattung (Checkliste wird gestellt).

Lebensmittel: stellt die Kita bereit

Bitte übermitteln Sie uns Ihre Anfrage
<https://ichkannkochen.de/angebot/teamfortbildung/>



Das Online-Portal mit Zugang zu Bildungsmaterialien und Webinaren



Ichkannkochen.de Familienkueche.de

Start Lernen Kochen Essen Eltern Login

Online-Portal

Die Ernährungsinitiative von:

SARAH WIENER STIFTUNG **BARMER**

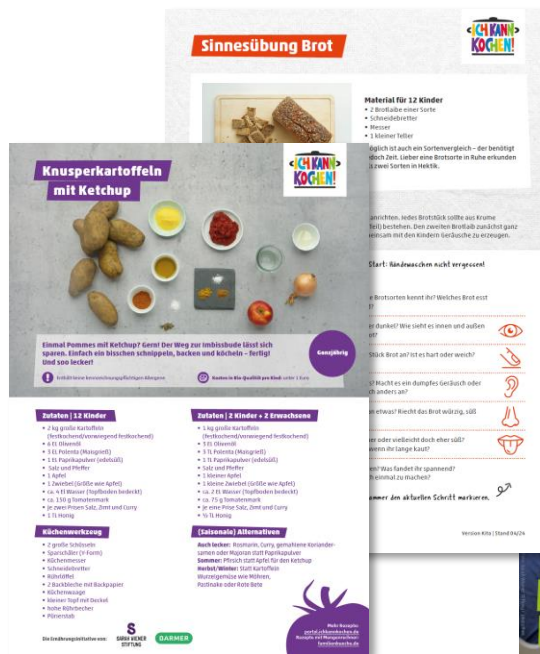
Herzlich willkommen!

Du suchst Informationen und Tipps rund ums Kochen mit Kindern? Dann bist du hier richtig! Das Online-Portal bietet dir einen großen Fundus an Materialien für deine pädagogische Arbeit mit Kindern sowie Angebote für deine eigene Weiterbildung.

Für Genussbotschafter:innen werden nach der Ich kann kochen!-Fortbildung Inhalte im Online-Portal freigeschaltet – logge dich dafür ein.

Viel Spaß beim Entdecken unserer Lernangebote und Bildungsmaterialien!

Zum Portal



Sinnesübung Brot

Knusperkartoffeln mit Ketchup

Material für 12 Kinder

- 2 Bratkäse einer Sorte
- Schneidmesser
- Messer
- 1 kleiner Teller

Wichtig ist auch ein Sortenvergleich – der benötigt etwas Zeit. Lieber eine Brotsorte in Ruhe erkunden lassen als hastig zu essen.

Start: Hände waschen nicht vergessen!

• Brotarten kennen! Welches Brot essst du?

• Ist dunkel? Wie sieht es innen und außen aus?

• Stück Brot an? Ist es hart oder weich?

• Macht es ein dummes Geräusch oder ein anderes?

• Ist etwas? Riecht das Brot richtig, süß?

• Ist es vollständig durch oder nicht? Wenn du lange kauft?

• Was fandest du spannend?

• Ist es noch zu machen?

immer am nächsten Schritt markieren.

Zutaten | 12 Kinder

- 1 kg große Kartoffeln (festkochend/semifester)
- 1 Ei (Hühner)
- 1 EL Petersilie (fein gehackt)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- 1 Apfel
- 1 Zucchini (gerade wie Apfel)
- ca. 1 EL Mehl (Tafelbergbrot)
- ca. 1 EL Öl (Sonnenblume)
- je zwei kleine Salz, Öl und Curry
- 1 EL Honig

Küchengeräte

- 2 große Bratkäse
- Sparschäler (für Kartoffeln)
- Küchenmesser
- Schneidmesser
- Schneidbrett
- 2 Backbleche mit Backpapier
- Küchengeräte
- kleine Teller mit Saucen
- Pflasterband

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 kg große Kartoffeln (festkochend/semifester)
- 1 Ei (Hühner)
- 1 EL Petersilie (fein gehackt)
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- 1 Apfel
- 1 Zucchini (gerade wie Apfel)
- ca. 1 EL Mehl (Tafelbergbrot)
- ca. 1 EL Öl (Sonnenblume)
- je zwei kleine Salz, Öl und Curry
- 1 EL Honig

(Saisonale) Alternativen

Auch lecker: Rosmarin, Curry, gemahlene Karotten, Zucchini oder Mören statt Paprikapulver.

Samen: Pfeffer (statt Apfel) für den Ketchup.

Herbs: Wilder (statt Pfeffer) für den Ketchup.

Wichtig: Keine Wärme, Pflasterband oder Klebeband.

Alle an einem Tisch!

Elternarbeit in der praktischen Ernährungsbildung

Mit Rezepten, Praxistipps und Lernmodulen



Einmalige Lebensmittelförderung von bis zu 500 € pro Einrichtung

Anschubförderung:

Genussbotschafter:innen erhalten nach der Teilnahme eine Lebensmittelförderung, um Ich kann kochen! nachhaltig in ihren Einrichtungen zu etablieren. Die einmalige finanzielle Förderung von Lebensmitteln soll den Start eines eigenen Angebots erleichtern.

Umsetzung:

Förderantrag Ich kann kochen! auf der Website der BARMER oder im Online Portal herunterladen, ausfüllen und an die BARMER vor Ort senden

Mitmachen:

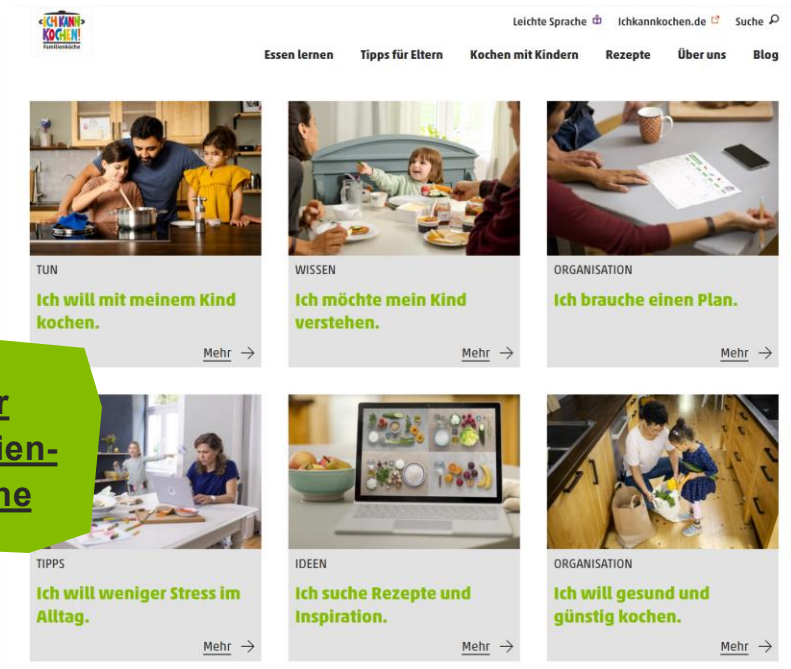
Einrichtungen (Kitas, Horte und Grundschulen) mit Ich kann kochen!-Genussbotschafter:innen



Die Familienküche mit Webinaren für Eltern rund ums Essen, Kochen und Genießen

- **Kinder lernen essen**, wie sie laufen lernen!
- **Tipps, Tricks und leckere Rezepte** für die Familienküche zu Hause helfen Eltern bei alltäglichen Herausforderungen und Genussbotschafterinnen in der Elternarbeit
- eine **Rezeptdatenbank** mit vielen Rezepten für die ganze Familie und ein digitales Kochbuch zum Download.
- **Webinare für Eltern:** mit alltagsnahen Ideen, ehrlichen Einblicken, praktischen Tipps und Ermutigung für alle, die mit Kindern essen und kochen wollen

Zur
Familien-
küche



Links zu unseren Angeboten

Einstiegsfortbildung

Aufbaufortbildung

Teamfortbildung

Individuelle Fortbildungen für Partner

Eltern-Webinar für Träger

Lebensmittelförderung

Online Portal

Praxisdialoge für pädagogische Fachkräfte

Familienküche

Webinare für Eltern



Ich kann kochen!-Fortbildung

Hier kannst du dich direkt zum offenen Angebot anmelden:

www.ichkannkochen.de/mitmachen





**„Die Initiative unterstützt in der strukturellen Weiterentwicklung der praktischen Ernährungsbildung in der Einrichtung. Die Fortbildungen konnten positive Haltungen zur praktischen Ernährungs-
bildung bei den Teilnehmenden verstärken; sie animierten, das Thema weiter ins Team zu tragen
und unterstützten selbst erfahrene pädagogische Fachkräfte mit wertvollen praktischen Tipps wie
Tunnelgriff, Butter schütteln oder Verkostungen.“**

Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme, Fachreferentin für Gesundheitsfördernde Ernährung beim Amt für
Soziale Arbeit der Stadt Wiesbaden, Abteilung Kindertagesstätte

Ihr Kontakt in die Sarah Wiener Stiftung

Annika Münch

Referentin Kooperationen und Netzwerke

a.muench@sw-stiftung.de

030 166370-096

www.ichkannkochen.de/mitmachen

www.ichkannkochen.de/mitmachen/fuer-traeger-kommunen

www.ichkannkochen.de/mitmachen/teamfortbildung





Vielen Dank

Die Ernährungsinitiative von:



SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

Impressum

Bildnachweise:

Alle Fotos, Illustrationen und Abbildungen stammen von der der Sarah Wiener Stiftung, bis auf folgende Ausnahmen: Titel, S. 1, 4, 6, 7, 27, 28: Sarah Wiener Stiftung | photothek,
S. 5: Sarah Wiener Stiftung | Thomas Panzau