



Leitung: Manuela Wohlgethan

59457 Werl
Kiebitzweg 10

Tel. 02922/ 12 54
Fax 02922/ 95 88 42

familienzentrum-nord-2@kita-werl.de
www.kita-werl.de

Bericht von der Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte:

Ich kann kochen!

Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER

An einem Samstag trafen sich 15 pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus dem Familienzentrum Werl Nord und der Kita Little Foot mit der Trainerin der Sarah Wiener Stiftung, Diplom Oecotrophologin Franziska Bettin, aus Münster im Familienzentrum Werl Nord, Kita Kiebitzweg, zur Genussbotschafter-Fortbildung.

Mit dem Logo wurden die Ernährungsbildung und Kochen an die GenussbotschafterInnen Kochtopfes – wie es dieser beim von Ich kann kochen! , sowie die bekannt zu machen.

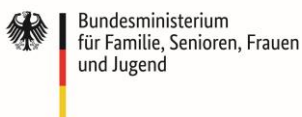


TeilnehmerInnen in das Thema praktische mit Kindern eingeführt. Denn der Auftrag lautet: Klappern mit dem Deckel des Kochen tut, um die Idee und die Inhalte Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Ziele sind dabei:

- Kinder für das Kochen und für ausgewogene Ernährung begeistern. Sie sollen sich eigenständig und genussvoll vielseitige Mahlzeiten zubereiten können.
- Den Umgang mit frischen Lebensmitteln gemeinschaftlich und sinnlich erlebbar machen.
- Das Ernährungsbewusstsein von Kindern stärken und ihre Gesundheit fördern.
- Die Verpflegung in Kitas, Grundschulen und sozialen Einrichtungen verbessern und nachhaltige Ernährungsgewohnheiten verankern – möglichst mit Durchschiekraft auf den Familienalltag.
- Den Erfahrungsaustausch zwischen GenussbotschafterInnen, Einrichtungen und regionalen Partnern ermöglichen. Wir streben eine nachhaltige Zusammenarbeit mit allen Akteuren an, die sich in Prävention und Gesundheitsförderung engagieren.

Gefördert vom:



- Nach einem Theorieteil zu Vorstellung der Initiative Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER
- So lernen Kinder essen – Grundlagen zur Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens
- Aspekte des pädagogischen Kochens .,



Nun hieß es: Ran an die Töpfe.

Ausgestattet mit der mitgebrachten Schürze wurde die große Küche in der Kita Kiebitzweg-Handlungsort für weitere gemeinsame Taten.

Zum Start wurde eine Brotverkostung durchgeführt. Hier waren schon alle Sinne gefordert- sehen, riechen, hören, tasten, schmecken und anschließend nachspüren. Der Geschmack wurde beurteilt und eindeutig hatte das Sattenbrot den Vorrang, vor dem Kleiebrot.

Weiter ging es mit den Kleingruppen, welche nun aus den frischen Zutaten ein ansprechendes Menü zubereiteten:

- Selbstgemachte Kräuterbutter aus dem Schüttelglas
- Salat mit Champignons und Orangen
- Gemüse- Nuss- Bratlinge
- Rosmarin- Kartoffelspalten mit selbstgemachten Ketchup
- Ayran mit Minze und Zitrone
- Frucht-Vanille-Quark

Beim gemeinsamen Schnippeln und Braten, Rühren, sowie Probieren wurden weitere gute Tipps für die Küchenpraxis mit Kindern erklärt und gleich umgesetzt.

Nach so viel Einsatz schmeckte das Menü am schön gedeckten Tisch (Tischkultur) ohne Küchenschürzen noch Mal so gut.

Ihm folgte die kurze Kaffeepause und schon begann der letzte Abschnitt des Tages mit der Besprechung welche praktischen Umsetzungsmöglichkeiten in den Kitas nun angebahnt werden könnte.

Themen wie: Die Zwischenmahlzeit zum Beispiel mit vegetarischen Wraps oder dem Brot vom örtlichen Bäcker, statt vom Discounter, sowie ein Kochangebot mit Eltern und Kindern zu gestalten wurden näher besprochen und in die Umsetzungsreife gebracht.

Ebenfalls gab es weitere Informationen, wo die Genussbotschafterinnen von der Sarah Wiener Stiftung und der Barmer Gelder für eine Projektarbeit abrufen können.

Mit einer gut gefüllten Infomappe und Rezeptkarten ging jede/r TeilnehmerIn als neue GenussbotschafterIn für Ich kann kochen!, nach Hause.

Ach, fast vergessen: Die Fortbildung war für die Teilnehmerinnen komplett kostenlos.

Ablauf der „Ich kann kochen!“-Fortbildung

09:00 Uhr	Begrüßung & Vorstellungsrunde
Vormittag	<ul style="list-style-type: none">• Vorstellung des Projekts Ich kann kochen! der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER• So lernen Kinder essen – Grundlagen zur Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens• Aspekte des pädagogischen Kochens
ca. 12:00 Uhr	Praxisteil mit Kochen in der Küche
Nachmittag	<ul style="list-style-type: none">• Die Ernährungspyramide als Grundlage einer ausgewogenen Ernährung• Reflexion: Umsetzung in den Einrichtungen• Vorstellung weiterer Unterstützungs- und Selbstlernangebote für GenussbotschafterInnen
17:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

