

# Kostenfreie Online-Fortbildungen für Kitas und Grundschulen

## Praktische Ernährungsbildung mit allen Sinnen – online lernen

Bei der Initiative Ich kann kochen! werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte zu GenussbotschafterInnen. Unsere langjährig erprobten Ich kann kochen!-Fortbildungen gibt es auch als digitales Angebot! Die Online-Fortbildungen befähigen PädagogInnen dazu, Kinder im Alter zwischen drei und zehn Jahren in der praktischen Ernährungsbildung zu begleiten. Nach erfolgreich abgeschlossener Online-Einstiegsfortbildung bieten wir GenussbotschafterInnen ein konsekutives Angebot an, unsere Online-Aufbaufortbildung. Die Fortbildungen werden ergänzt durch unsere Bildungsmaterialien mit vielen Ideen und Hilfestellungen, Rezepten sowie weiteren Selbstlernmodulen. Die Materialien stehen ebenfalls online zur Verfügung.

- Teilnehmen können ErzieherInnen, LehrerInnen, KöchInnen und Hauswirtschaftskräfte, die in Kitas, Grundschulen und außerschulischen Lernorten regelmäßig mit Kindern arbeiten.
- Gelernt wird in kleinen Gruppen in zwei Webinaren und einer begleiteten Selbstlernphase.
- Die Inhalte orientieren sich an den Bildungs- und Lehrplänen der Länder.
- Unsere TrainerInnen verfügen über umfangreiche Erfahrung in der Ernährungs- und Erwachsenenbildung und kennen den Praxisalltag in Kitas und Schulen.
- Das digitale Fortbildungsangebot ist kostenfrei.

### Start-Webinar

- Als Videokonferenz, angeleitet von unseren erfahrenen TrainerInnen
- Direkter Austausch mit anderen Fortbildungsteilnehmenden möglich

### Begleitete Selbstlernphase

- Vier interaktive Lernmodule
- Küchenpraxis am eigenen Herd
- Unterstützung jederzeit per E-Mail
- Online-Sprechstunde

### Abschluss-Webinar

- Als Videokonferenz, angeleitet von unseren erfahrenen TrainerInnen
- Direkter Austausch mit anderen Fortbildungsteilnehmenden möglich

## Online-

## Einstiegsfortbildung

Gemeinsam mit den Teilnehmenden entwickeln wir ein Bild davon, warum praktische Ernährungsbildung wichtig ist, welche Ziele sie verfolgt und welche ihre Inhaltsbereiche sind. Wir erleben Genuss am Essen, wecken Spaß und Freude an praktischer Ernährungsbildung und machen Lust darauf, mit Kindern ins gelingende Tun zu kommen und ihnen Lebensmittel auf spielerische Art und Weise nahe zu bringen. Wir stellen vor, welche Ideen und Hilfestellungen es für den Transfer in die Praxis gibt und was individuelle Schritte sein können. Gelernt wird in unserer Online-Fortbildung in der Regel innerhalb von einer Woche; der Zeitumfang beträgt ca. acht Stunden.

### Ziele

- Die Teilnehmenden wissen, wie sie pädagogische Angebote, in denen sie gemeinsam mit Kindern Lebensmittel sinnlich erfahren und verarbeiten, gestalten.
- Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Aspekte in Bezug auf die Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern und wissen, wie sie die Kinder dabei begleiten.
- Die Teilnehmenden kennen die relevanten Anforderungen und Rahmenbedingungen für das pädagogisch begleitete Kochen mit Kindern.
- Den Teilnehmenden ist die Bedeutung ihrer eigenen Haltung und Rolle in der Begleitung der Kinder bewusst.
- Die Teilnehmenden haben Ideen, wie sie das Gelernte in ihren eigenen pädagogischen Alltag integrieren.

### Inhalte

- Einführung in die praktische Ernährungsbildung
- Aspekte der Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern
- Verkostungen als eine Methode für Sinnesübungen
- Küchenpraxis: Hygiene, Sicherheit, Arbeitsplatz-einrichtung, Umgang mit Küchenwerkzeugen, Schneidetechniken, Zeitplanung
- Kochpraxis am eigenen Herd
- Reflexion Rolle und Haltung beim pädagogisch begleiteten Kochen
- Vorstellung weiterführender Materialien und Rezepte (Online-Portal, Lebensmittelförderung)

## Online-

## Aufbaufortbildung

Zielgruppe unserer Aufbaufortbildung sind GenussbotschafterInnen, die an unserer Einstiegsfortbildung teilgenommen haben und bereits Inhalte von Ich kann kochen! praktisch mit Kindern umsetzen. Idealerweise sind wenigstens drei Monate seit der ersten Fortbildung vergangen. Der Zeitumfang für die Aufbaufortbildung beträgt ebenfalls ca. acht Stunden, in der Regel verteilt über den Zeitraum von einer Woche.

### Ziele

- Die Teilnehmenden entwickeln ihr professionelles pädagogisches Handeln in der praktischen Ernährungsbildung weiter und stärken ihre Handlungskompetenz.
- Die Teilnehmenden können den von uns entwickelten Ich kann kochen!-Praxisplaner anwenden, um ihre Aktivitäten der praktischen Ernährungsbildung strukturiert zu planen, zu dokumentieren und zu kommunizieren.
- Die Teilnehmenden profitieren von den Erfahrungen und Lösungsansätzen der Gruppe für eigene praktische Ich kann kochen!-Angebote.
- Die Teilnehmenden sind motiviert, Ich kann kochen! weiterhin mit den Kindern umzusetzen.

### Inhalte

- Praktische Arbeit mit dem Ich kann kochen!-Praxisplaner
- Wissenswertes rund um Küchenpraxis und Küchentechniken: u. a. vielfältig abwandelbare Basisrezepte, Zwischenmahlzeiten für Kinder
- Kochen am eigenen Herd

Ich kann kochen! wurde von der Universität Jena und der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd wissenschaftlich evaluiert. Aktuelle Erkenntnisse aus der Lehr-Lern-Forschung, der Gesundheitspsychologie und den Ernährungswissenschaften fließen in die kontinuierliche Weiterentwicklung des Angebots ein.

### Termine und Anmeldung: [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)

Fragen zum pädagogischen Konzept und den Inhalten der Fortbildungen beantwortet Ihnen unser Ich kann kochen!-Team unter [mitmachen@sw-stiftung.de](mailto:mitmachen@sw-stiftung.de) oder telefonisch unter **030-707180260**.

WIR SIND

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Hier finden Sie weitere Informationen:

Sarah Wiener Stiftung · Wöhlertstr. 12-13 · 10115 Berlin · [facebook.com/SarahWienerStiftung](https://facebook.com/SarahWienerStiftung)