



ICH KANN KOCHEN!

TERMINE

16. + 26.3.2026

plus eigenständiger Lernphase

VERANSTALTUNGSORT

- 1.) Familienforum in der Südstadt
Arnold-von-Siegen Straße 7
50678 Köln
- 2.) Digital

TERMINE

Start-Workshop
16.3.2026, 9–13 Uhr

Eigenständige Lernphase
17.–25.3.2026 (flexibel)

Abschluss-Webinar online
26.3.2026, 9–10.30 Uhr

KOSTEN

Keine – Die Fortbildung wird von der Sarah Wiener Stiftung und aus den Mitteln des Erzbistums Köln gefördert.

ZIELGRUPPE

Pädagogisch Tätige in den Bereichen der (Offenen) Ganztagsbildung, Offenen Kinder- und Jugendarbeit und weiteren außerschulischen Angeboten für Kinder im Grundschulalter.

ANMELDESCHLUSS

11.2.2026

REFERENTIN

Edith Gätjen
Ernährungswissenschaftlerin und
Familientherapeutin

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



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 Dich als Genussbotschafter*in

der Sarah Wiener Stiftung. Weiterführende Aufbaukurse, Förderantragsmöglichkeiten und Materialien stehen Dir im Nachgang über die Stiftung kostenfrei zur Verfügung.



Anmeldung



Kursangebote



eCampus



Kontakt



Newsletter