

# 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 – jetzt auch digital! Unsere Online-Fortbildungen befähigen PädagogInnen dazu, Kinder im Alter zwischen drei und zehn Jahren in der praktischen Ernährungsbildung zu begleiten. Nach erfolgreich abgeschlossener Einstiegsfortbildung bieten wir GenussbotschafterInnen ein konsekutives Angebot an, unsere Aufbaufortbildung. Bildungsmaterialien mit vielen Ideen und Hilfestellungen, Rezepte sowie weitere Selbstlernmodule ergänzen die Online-Fortbildungen.

- Teilnehmen können ErzieherInnen, LehrerInnen, KöchInnen und Hauswirtschaftskräfte, die in Kitas, Grundschulen, Horten 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 Grundschulen.
- Das digitale Fortbildungsangebot ist kostenfrei.

### Start-Webinar



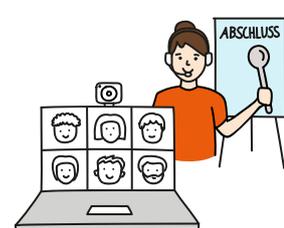
- Als Videokonferenz, angeleitet von unseren erfahrenen TrainerInnen
- Direkter Austausch mit anderen Fortbildungsteilnehmenden

### Begleitete Selbstlernphase



- Vier interaktive Lernmodule zur Bearbeitung am eigenen Computer
- 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

## Online-

## Einstiegsfortbildung

In den Einstiegsfortbildungen vermitteln wir den Teilnehmenden, warum praktische Ernährungsbildung wichtig ist, welche Ziele sie verfolgt und was konkrete Inhalte sind. Wir erleben Essgenuss, wecken Spaß an praktischer Ernährungsbildung und machen Lust darauf, Kindern Lebensmittel und ausgewogene Ernährung auf spielerische Art und Weise nahe zu bringen. Wir stellen vor, welche Ideen und Hilfestellungen es für die Umsetzung in der pädagogischen 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 gestalten, in denen sie gemeinsam mit Kindern Lebensmittel sinnlich erfahren und verarbeiten.
- ... kennen die wichtigsten Aspekte in Bezug auf die Entwicklung des Ernährungs- und Essverhaltens von Kindern und wissen, wie sie die Kinder dabei begleiten.
- ... kennen die relevanten Anforderungen und Rahmenbedingungen für das pädagogische Kochen mit Kindern.
- ... lernen, wie bedeutend ihre eigene Haltung und Rolle bei der Begleitung der Kinder ist.
- ... haben Ideen, wie sie das Gelernte in ihren 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, Arbeitsplatzeinrichtung, Umgang mit Küchenwerkzeugen, Schneidetechniken, Zeitplanung
- Kochpraxis am eigenen Herd
- Reflexion der Rolle und Haltung beim pädagogischen Kochen
- Vorstellung weiterführender Materialien und Rezepte (Online-Portal, Lebensmittelförderung)

## Online-

## Aufbaufortbildung

Zielgruppe unserer Aufbaufortbildung sind Genussbot-schafterInnen, die bereits an der Einstiegsfortbildung teilgenommen haben und weitere Impulse und Ideen für die praktische Ernährungsbildung erhalten möchten. 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.
- ... können den von uns entwickelten Ich kann kochen!-Praxisplaner anwenden, um ihre Aktivitäten der praktischen Ernährungsbildung strukturiert zu planen, zu dokumentieren und zu kommunizieren.
- ... profitieren von den Erfahrungen und Lösungsansätzen der Gruppe für eigene Ich kann kochen!-Angebote.
- ... können Eltern und KollegInnen gezielter in ihre Angebote einbinden.
- ... 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
- Kochpraxis 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. Die Ergebnisse der externen Evaluation finden Sie unter [www.ichkannkochen.de/wirkung](http://www.ichkannkochen.de/wirkung).

### 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://www.facebook.com/SarahWienerStiftung)