

## Wir können kochen - jetzt noch besser



Anfang dieses Jahres hatten wir Erzieherinnen und Erzieher in der integrativen Kindertagesstätte Regenbogen eine großartige Fortbildung mit dem Ergebnis:

Wir sind dabei – als Partner-Kita im bundesweiten Netzwerk von „Ich kann kochen!“.

Deutschlands größte Initiative für praktische Ernährungsbildung möchte Mädchen und Jungen frühestmöglich für ausgewogene Ernährung begeistern. Die Initiatoren – die Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER – qualifizieren Fach- und Lehrkräfte im pädagogischen Kochen mit Kindern.

Von einer Referentin der Stiftung lernten wir viel über Ernährungsbildung und das pädagogische Kochen mit Kindern. Wir erfuhren Neues über die Entwicklung des Essverhaltens und des Geschmackssinns. Das pädagogische Kochen fördert viele verschiedene Bereiche. An erster Stelle steht die Sinnesförderung (sehen, riechen, schmecken). Kinder werden auch zum Sprechen angeregt. Sie lernen Zahlen und Mengen beim Messen oder Wiegen der Zutaten kennen. Kinder erfahren außerdem, wo unsere Lebensmittel herkommen und lernen einiges über Tischkultur.

Im praktischen Teil wurden wir in unserer neuen Kinderküche aktiv und bereiteten unterschiedliche, einfache und gesunde Gerichte zu, z.B. leckere Dips, Aufstriche, Knäckebrot und Möhrenwaffeln. Auch Butter stellten wir durch Schütteln von Sahne selbst her. Die Referentin zeigte uns viele Tricks, z.B. wie man den Umgang mit Messern und Küchengeräten kindgerecht und sicher gestalten kann.

Wir erhielten alle das Zertifikat „Genussbotschafterinnen“ und werden nun das Gelernte in unserer neuen Kinderküche anwenden. Denn Ende letzten Jahres fand in unserer Kita-Küche eine Umbaumaßnahme statt. Wo wir vorher schon mit Kindern in beschränktem Maße kochen und backen konnten, ist jetzt ein richtig toll und kindgemäß eingerichteter Küchenbereich entstanden. Zubehör und Geräte haben wir von Spendengeldern gekauft. Während des Umbaus konnten es die Kinder kaum erwarten, die neue Kinderküche zu nutzen. Nun sind Kochen und Backen ein beliebtes und regelmäßig stattfindendes Angebot.

Allumfassend kann man sagen, dass die neue Kinderküche und die dazu passende Qualifizierung unseres Erzieher-Teams eine große Bereicherung für unsere Einrichtung sind. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten.

Adina Dolny und Elke Kühne

