

# Medieninformation

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen  
Zusammenhalt

**Ihr Ansprechpartner**  
Juliane Morgenroth

**Durchwahl**  
Telefon +49 351 564 55055  
Telefax +49 351 564 55060

presse@sms.sachsen.de\*

06.12.2019

## Sachsens Kinder sollen besser essen – Ministerin Barbara Klepsch wird Botschafterin der Ernährungsinitiative »Ich kann kochen!«

Ausgewogene Ernährung will gelernt und erlebt sein, je früher desto besser. In Dresden konnte sich Sachsens Gesundheitsministerin Babara Klepsch bei der Initiative für praktische Ernährungsbildung »Ich kann kochen!« von Sarah Wiener Stiftung und BARMER davon überzeugen, wie eine Horterzieherin Schülerinnen und Schüler auch in der süßen Vorweihnachtszeit für bewussten Genuss und frisches Kochen begeistert.

Die »Ich kann kochen!« - Gruppe der 8. Grundschule in der Dresdner Konkordienstraße ließ sich bei der Zubereitung einer besonderen Nachspeise zum Nikolaustag über die Schulter schauen. Die Grundschule ist eine von über 850 Einrichtungen in Sachsen, die an der bundesweiten Initiative für praktische Ernährungsbildung an Kitas und Grundschulen teilnimmt.

»Eine frische und ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit Kinder gesund aufwachsen können. Dafür brauchen sie das Wissen über Lebensmittel und wie man sie zubereitet, was vielen Kindern heute leider fehlt. Ich kann kochen! setzt genau dort an: Mit viel Spaß lernen die Kinder beim gemeinsamen Kochen, wie man sich gesund ernährt«, erklärte Ministerin Barbara Klepsch.

Sie war zuvor von Köchin und Stiftungsgründerin Sarah Wiener und BARMER-Landesgeschäftsführer Dr. Fabian Magerl zur Botschafterin von »Ich kann kochen!« in Sachsen ernannt worden.

»Ich möchte zudem ausdrücklich das Engagement unserer pädagogischen Fachkräfte würdigen! Denn es braucht beides: gut gemachte Fortbildungsangebote und engagierte Fachkräfte, die diese wahrnehmen und ihr Wissen dann in den Alltag einfließen lassen.

**Hausanschrift:**  
**Sächsisches Staatsministerium**  
**für Soziales und**  
**Gesellschaftlichen**  
**Zusammenhalt**  
Albertstraße 10  
01097 Dresden

[www.sms.sachsen.de](http://www.sms.sachsen.de)

Zu erreichen mit den  
Straßenbahnlinien  
3, 7, 8 Haltestelle Carolaplatz.

\* Kein Zugang für verschlüsselte  
elektronische Dokumente. Zugang  
für qualifiziert elektronisch signierte  
Dokumente nur unter den auf  
[www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html](http://www.lsf.sachsen.de/eSignatur.html)  
vermerkten Voraussetzungen.

Deshalb bin ich auch sehr gern die Sächsische Botschafterin von Ich kann kochen!« geworden«, betonte die Ministerin.

Im Rahmen der Initiative wurden bereits über 1.700 pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus mehr als 850 Kitas, Grundschulen, Horten und außerschulischen Lernorten in Sachsen zu Genussbotschaftern fortgebildet, um mit den Kindern in ihren Einrichtungen pädagogisch zu kochen. Über 12,5 Prozent aller sächsischen Einrichtungen mit Kindern bis zum zehnten Lebensjahr profitieren damit bereits von Ich kann kochen!.

»Wir wissen, dass Kindern Ernährungskompetenz möglichst früh vermittelt werden sollte. Denn früh erlernte Essgewohnheiten werden in der Regel ein Leben lang beibehalten. Je mehr Kinder wir durch Präventionsprojekte frühzeitig für abwechslungsreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung sensibilisieren, desto besser können wir sie vor Übergewicht und Folgeerkrankungen schützen«, sagte Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER.

Nicht nur über ausgewogene Ernährung aufzuklären, sondern Kinder ganz praktisch entdecken zu lassen, wie gut abwechslungsreiche, selbst gekochte Gerichte schmecken, ist das Kernziel von »Ich kann kochen!«.

»Gerade in der Vorweihnachtszeit gibt es viele tolle Möglichkeiten, Kinder in die Küche zu holen und mit ihnen frische Alternativen zu klassischen Naschereien auszuprobieren«, betonte Sarah Wiener. »Selbstbewusste und gesunde Kinder brauchen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Souveränität über den eigenen Körper. Das alles kann das gemeinsame Kochen und Backen ermöglichen! Beim Rühren, Abwiegen, Würzen und Abschmecken können die Kinder eine Beziehung zu ihrem Essen aufbauen und herausfinden, was ihnen schmeckt und guttut.«

Das bewiesen auch die Kinder des Hortes der 8. Grundschule, die Bratäpfel frisch zubereitet und dabei viele weihnachtliche Gewürze mit allen Sinnen kennengelernt haben. Ihre Erzieherin hatte sich – wie bundesweit mehr als 18.500 pädagogische Fach- und Lehrkräfte – in einer eintägigen kostenfreien Fortbildung im pädagogischen Kochen mit Kindern zur Genussbotschafterin qualifiziert. Bei den Fortbildungen von »Ich kann kochen!« stehen die Teilnehmer selbst am Herd, lernen Grundlagen zum Essverhalten von Kindern und erweitern ihr Ernährungswissen.

Um den Start eigener Koch- und Ernährungsprojekte nach der Fortbildung zu vereinfachen, fördert die BARMER pädagogische Einrichtungen einmalig mit bis zu 500 Euro für den Einkauf von Lebensmitteln. Über 300 Einrichtungen in Sachsen haben dieses Angebot bereits genutzt. Die Qualifizierung zum Genussbotschafter steht allen interessierten Erziehern, Sozialpädagogen und Lehrern offen, die Anmeldung erfolgt einfach online auf [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de).

Kommunen und Träger können auch individuelle Fortbildungstermine für ihre Einrichtungen vereinbaren.

Über die Initiative Ich kann kochen!

Die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für

eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Ich kann kochen! vermittelt Kindern praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative will Wissen über ausgewogene Ernährung fördern und helfen, ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen. In den kommenden Jahren will Ich kann kochen! bundesweit mehr als eine Million Kinder erreichen. Es ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Ich kann kochen! ist Projektpartner von IN FORM, dem Nationalen Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland. Weitere Informationen unter [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de).

#### Pressekontakte

Sarah Wiener Stiftung

Maria Smentek

Pressereferentin

Tel.: 0151 2320 3680

E-Mail: [presse@sw-stiftung.de](mailto:presse@sw-stiftung.de)

[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)

BARMER Sachsen

Claudia Szymula

Pressesprecherin

Tel.: 0800 333 004 152 231

E-Mail: [claudia.szymula@barmer.de](mailto:claudia.szymula@barmer.de)

[www.barmer.de/g100183](http://www.barmer.de/g100183)