

## Ich kann kochen!-Familienküche

### Presse-Hintergrundpapier

- Die Familienküche ([www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de)) ist ein Angebot für Eltern rund ums Essen und Kochen mit Kindern der bundesweiten Ernährungsinitiative Ich kann kochen! Die kostenfreie, digitale Plattform ist im November 2021 gestartet. Die Initiative [Ich kann kochen!](#) wurde 2015 von der Sarah Wiener Stiftung und BARMER ins Leben gerufen.
- Die Familienküche richtet sich an Eltern<sup>1</sup> mit Kindern von zwei bis zehn Jahren und will sie im Familienalltag unterstützen. Sie beantwortet Fragen zum kindlichen Essverhalten, erklärt, wie Kinder sich beim Essenlernen entwickeln, und wie Eltern Herausforderungen am Esstisch begegnen können. Die Angebote der Plattform machen Lust auf das gemeinsame Kochen und helfen bei der Organisation und Zubereitung leckerer und abwechslungsreicher Mahlzeiten. Für einen entspannten und ausgewogenen Essalltag in der Familie.

#### Angebote auf der Plattform

- Videos und Hintergrundtexte zur kindlichen Ess- und Ernährungsentwicklung vermitteln, dass Kinder Essen erst lernen müssen – wie Laufen, Sprechen oder Fahrradfahren. Eltern erfahren, wie sie ihre Kinder in diesem Lernprozess bedürfnisorientiert begleiten können.
- Antworten von Expert:innen auf häufige Fragen, wie „Warum isst mein Kind kein Gemüse?“ oder „Was tun, wenn mein Kind immer Süßes will?“, unterstützen in herausfordernden Situationen.
- Die Masterclass Familienküche mit fünf Videos für mehr Genuss am Familientisch.
- Tipps und Tricks für das Kochen mit Kindern, Küchenkniffe und Organisations- und Bastelmaterialien wie ein „Messerparkplatz“ erleichtern das gemeinsame Kochen.
- Eine Rezeptdatenbank und ein digitales Kochbuch bieten Eltern abwechslungsreiche, saisonale Familienrezepte und passende Wochenpläne zum Download. Diese sind auf eine vollwertige, vielseitige und gleichzeitig bezahlbare Ernährung ausgelegt. Mit wenigen Zutaten, kurzen, wiederkehrenden Arbeitsschritten und konkreten Kochtipps stärken die Rezepte die entwicklungsgerechte Einbindung der Kinder.

#### Initiatoren

- Die Familienküche baut auf die jahrelange Expertise von Ich kann kochen! im gemeinsamen Kochen mit Kindern auf: Über 32.000 Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Fachkräfte engagieren sich bereits im Rahmen der Ernährungsinitiative als Genussbotschafter:innen, insbesondere

---

<sup>1</sup> Die Begriffe „Eltern“ und „Familien“ werden im inklusiven Sinne verwendet und schließen auch einzelne Elternteile und Erziehungspersonen ein, die nicht die leiblichen Eltern sind.

an Kitas und Grundschulen. Mit der Plattform holen Sarah Wiener Stiftung und BARMER diese Erfahrungen aus dem Essalltag von Kindern in ihren Bildungseinrichtungen nach Hause an den Familientisch.

- Die Sarah Wiener Stiftung engagiert sich seit 2007, damit jedes Kind gut isst. Mit kostenfreien und praxisnahen Bildungsprogrammen sowie über digitale Angebote und Materialien für Pädagog:innen und Eltern vermittelt die Stiftung Kindern, wo Lebensmittel herkommen, wie vielseitig sie sind und was sich daraus alles zubereiten lässt. Die BARMER ist mit circa 8,8 Millionen Versicherten eine der größten Krankenkassen Deutschlands. Sie widmet sich der Prävention und Gesundheitsförderung der Bevölkerung und ermöglicht insbesondere Rahmenbedingungen und Chancen, damit Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen können. Mehr Informationen: [www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de) und [www.barmer.de](http://www.barmer.de)

**Weitere Informationen und Bildmaterial für Medienvertreter:innen:**  
[www.familienkueche.de/presse](http://www.familienkueche.de/presse)