

BORN



















"Ich kann kochen!":

Elbkinder-Kita Achtern Born und BARMER fördern die gesunde Ernährung der Kinder

In der Elbkinder-Kita Achtern Born in Osdorf/Lurup wird gesund gekocht. Einmal monatlich lernt eine Gruppe Kinder in der Küche der Kita frische regionale Lebensmittel kennen und wie man sie zubereitet. Ideengeber ist das Präventionsprojekt "Ich kann kochen!" von BARMER und Sarah Wiener Stiftung. Die Initiative ist die bundes-weit größte für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. ta- und Grundschulkindern. Um die Kleinen mit Spaß an gesunde Ernährung heran-zuführen, werden bei "Ich kann kochen!" pädagogi-sche Fach- und Lehrkräfte durch kostenlose Fortbildungen qualifiziert, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu ko-

Zudem fördert die BARMER die teilnehmenden Schulen und Kitas mit bis zu 500 Euro für den Kauf von Lebensmitteln, damit sie in ihren Einrichtungen Ernäh-rungskurse mit den Kindern umsetzen können, "Immer



Regionalgeschäftsführerin Monika Bagan und Erzieherin Ilka Möller kochten mit den Kindern gesundes Essen

weniger Kinder lernen, wie sie sich gesund und ausgewogen ernähren. Wir möchten Kitas und Grundschulen mit "Ich kann kochen!" ermuntern, selbst aktiv zu werden. Es geht darum, mit den Mädchen und Jungen zu ko-chen und dabei Ernährungswissen und Küchentechni-ken zu vermitteln. Unser Ziel ist es. dauerhaft etwas zu verändern", sagt Monika Ba-gan, Regionalgeschäftsfüh-rerin der BARMER in Altona.

Kochen mit allen Sinnen Von der Elbkinder-Kita Achtern Born hatte Ilka Möller an einer Ich kann kochen!-Fortbildung teilgenommen. Beim sogenannten "Aktions-dienstag" am 29. Mai gibt die Pädagogin das Erlernte an die Kinder weiter. 6 Mädchen und Jungen schnippeln und schälen, gemeinsam ko-chen sie eine Gemüsesuppe. Dabei helfen die Großen den Kleinen. "Das steigert die Sozialkompetenz, ein positiver Nebeneffekt der Aktion", sagt Ilka Möller. "Unser Hauptanliegen ist aber, den Kindern zu zeigen, dass gesundes Essen auch schme cken kann. Das funktioniert am besten, wenn man sie selbst kochen lässt." Pro-bieren, riechen, anfassen und kleckern ist dabei ausdrücklich erlaubt, wobei auf die Küchenhygiene geachtet wird, denn auch darüber lernen die Kinder in dieser Unterrichtseinheit. Ebenso, wie man Rezepte liest und da-nach kocht. Der Wunsch von Kita, BARMER und Sarah Wiener Stiftung ist, dass die Kinder das Erlernte beibe-halten und in ihre Familien

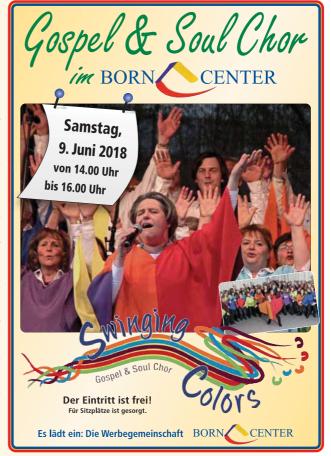
Mehr über "Ich kann kochen!" unter: www.ichkannkochen.de.

Damen-, Herren-**BORN** und Kinder Friseur Mehr vom Haar **8** 832 08 41 + 831 50 36 **CENTER**



Auch sie waren beim Kochen eifrig dabei





Busstation "Achtern Born" der Linien 21, 37 und Metrobus 3 vor dem Born-Center

Dienstleistungszentrum am Born Center (Zufahrt über Achtern Born)