



# BORN CENTER *aktuell*



## „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 bundesweit größte für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Um die Kleinen mit Spaß an gesunde Ernährung heranzuführen, werden bei „Ich kann kochen!“ pädagogische Fach- und Lehrkräfte durch kostenlose Fortbildungen qualifiziert, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen.

Zudem fördert die BARMER die teilnehmenden Schulen und Kitas mit bis zu 500 Euro für den Kauf von Lebensmitteln, damit sie in ihren Einrichtungen Ernährungskurse 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 möch-

ten Kitas und Grundschulen mit „Ich kann kochen!“ ermuntern, selbst aktiv zu werden. Es geht darum, mit den Mädchen und Jungen zu kochen und dabei Ernährungswissen und Küchentechniken zu vermitteln. Unser Ziel ist es, dauerhaft etwas zu verändern“, sagt Monika Bagan, Regionalgeschäftsführerin 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 „Aktionsdienstag“ am 29. Mai gibt die Pädagogin das Erlernte an die Kinder weiter. 6 Mädchen und Jungen schnippeln und schälen, gemeinsam kochen 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 schmecken kann. Das funktioniert am besten, wenn man sie selbst kochen lässt.“ Probieren, 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 danach kocht. Der Wunsch von Kita, BARMER und Sarah Wiener Stiftung ist, dass die Kinder das Erlernte beibehalten und in ihre Familien tragen. Mehr über „Ich kann kochen!“ unter: [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de).



Auch sie waren beim Kochen eifrig dabei

### Die Eisküche

*Eis, Café & mehr...*

Hausgemachte „warme“ Eisküche  
Suppen • Crepes • Pasta  
Apfelstrudel

Heiße saftige  
Waffeln



Knuspriger  
Flammkuchen  
direkt aus dem  
Steinofen...

BORN CENTER • Telefon 386 399 21




SALON  
Müller

Damen-, Herren-  
und Kinder Friseur

im  
BORN  
CENTER

*Mehr vom Haar*

☎ 832 08 41 + 831 50 36

## Gospel & Soul Chor

im BORN CENTER

**Samstag,  
9. Juni 2018  
von 14.00 Uhr  
bis 16.00 Uhr**



Swinging  
Gospel & Soul Chor  
Colors

Der Eintritt ist frei!  
Für Sitzplätze ist gesorgt.

Es lädt ein: Die Werbegemeinschaft BORN CENTER

**Busstation „Achtern Born“ der Linien 21, 37 und Metrobus 3 vor dem Born-Center**

**Dienstleistungszentrum am Born Center (Zufahrt über Achtern Born)**

**Kostenlose Parkplätze • Jeden Donnerstag Wochenmarkt • Ärztezentrum**