



## Genussbotschafterin

Mein Name ist Doreen Bartel und ich bin Anerkennungspraktikantin im Kindergarten Wehrkirchbereich. Im Januar dieses Jahres habe ich mit der Fortbildung „**Ich kann Kochen**“ der **Sarah Wiener Stiftung** und der **Barmer Krankenkasse** begonnen. Hierbei lernen pädagogische Fachkräfte in mehreren Modulen, mit Kitakindern genussvoll die vielseitige Welt der Lebensmittel zu entdecken und die Lust am gesunden Kochen zu wecken. Dabei geht es weniger darum, ein ganzes Menü zu gestalten, sondern eher den Kindern mit Spaß und Genuss eine gesunde Lebensweise aufzuzeigen und Wissenswertes über Lebensmittel zu vermitteln. Auch hier entscheiden die Kinder mit, was wir zubereiten und ob bestimmte Lebensmittel nochmal ausgetauscht werden. Hiermit möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in meine Arbeit als Genussbotschafterin geben. Letzte Woche haben die Kinder und ich uns gemeinsam die Ernährungspyramide angeschaut und verschiedene Lebensmittel wie Gurke, Tomate, Kohlrabi, Radieschen, Karotte, Petersilie und Quark entdeckt. Vorher wurde noch besprochen, was bei der Zubereitung von Lebensmitteln zu beachten ist. Unter anderem habe ich den Messerparkplatz eingeführt, auf diesem wird das Messer abgelegt, sobald es nicht mehr verwendet wird. Damit wird verhindert, dass die Kinder sich an herumliegenden oder runterfallenden Messern verletzen. Danach haben wir das Gemüse geschält und in Stücke geschnitten und den Kräuterquark nach Wünschen der Kinder angerührt. Nachdem alles fertig war, ging es ans ausgiebige Probieren. Das Gemüse war schnell aufgegessen, aber auch der Kräuterquark wurde neugierig probiert. Ich bin schon sehr gespannt auf die weiteren wöchentlichen Aktionen.



**BARMER**

 Sarah Wiener  
Stiftung