



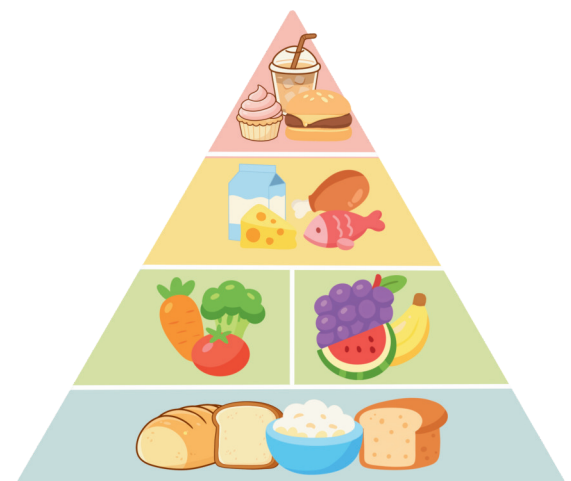
FAMILIENKOCHKURSREIHE

“Wir essen uns fit - eine leckere Familienküche für alle”

Gesundes Essen macht Spaß – und gemeinsam kochen stärkt die ganze Familie. Wenn Kinder und Eltern zusammen Mahlzeiten planen und zubereiten, wächst nicht nur das Wissen über Lebensmittel, sondern auch die gemeinsame Esskultur. Gerade heute, wo oft wenig Zeit bleibt und viele Familien belastet sind, gehen wichtige Koch- und Ernährungskompetenzen verloren. Die Familienkochkurse setzen genau hier an: In 8 Modulen lernen Familien, wie gesunde, leckere Gerichte einfach gelingen. Gemeinsam kochen, probieren und genießen – für mehr Gesundheit, Zusammenhalt und Freude am Essen.

MODUL 1: GUT ESSEN MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

18.04.2026, 11:00 - 13:30 Uhr



Im ersten Modul lernen wir die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen (Gemüse, Obst, Fleisch,...) kennen. Diesen ordnen wir die entsprechenden Lebensmittel zu und lernen so die Ernährungspyramide kennen. Die Ernährungspyramide ist Grundlage für die weiteren Module. Lecker gekocht wird natürlich auch!

Die Termine finden in der Küche der Familienbildungsstätte Mayen statt.

Die Teilnahme ist für Familien kostenfrei.

Eine Anmeldung für die kostenfreie Veranstaltung ist unter www.fbs-mayen.de erforderlich!