



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. Die kostenlosen Termine finden in der Küche der Familienbildungsstätte Mayen statt.

Eine Anmeldung ist unter www.fbs-mayen.de erforderlich.

Modul 1: Gut essen mit der Ernährungspyramide
18.04.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Modul 2: Sauber arbeiten und sicher schneiden - das 1x1 in der Küche
09.05.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Modul 3: Clever einkaufen - richtig planen
27.06.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Modul 4: Beste Reste - lecker verwertet
22.08.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Modul 5: 3 plus 2 - Gemüse und Obst sind immer dabei
26.09.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Modul 6: Fit durch heimisches Superfood
24.10.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Modul 7: Regional - Bio - Saisonal: Genial einkaufen mit Bedacht
28.11.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Modul 8: Rituale rund um den Familientisch - Weihnachten & Co.
19.12.2026, 11:00 - 13:30 Uhr