



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**

# FAMILIENKOCHKURSREIHE

„Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle“



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

**AOK**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



## SEHR GEEHRTE INTERESSENTEN,

die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, ist eine ganz besondere Verantwortung für uns.

Insbesondere Familien aus belasteten Lebenssituationen sind auch im gesundheitlichen Sinne benachteiligt. Gerade Kinder mit niedrigerem sozioökonomischen Hintergrund zeigen vergleichsweise ein ungünstiges Ernährungsverhalten. Oft fehlt den Familien das Wissen darüber, was gesundheitsförderliche Ernährung ausmacht und wie sie praktisch umgesetzt werden kann.

Unterschiede zwischen Kindern aus armen Familien und Kindern aus wohlhabenden Familien zeigen sich ganz klar: Je niedriger der sozioökonomische Status ist, desto stärker und häufiger haben sie mit Übergewicht und gesundheitlichen Folgeerscheinungen zu kämpfen.

Deshalb ist es wichtig, die Kinder von klein auf an einen gesunden Lebensstil heranzuführen und ihre Eltern als Unterstützer:innen zu erreichen. Das vorliegende Bildungsset im Rahmen der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz isst besser“ soll das Thema Ernährung durch gemeinsame Kochaktivitäten in die Familien tragen. Hier können alle Familienmitglieder erfahren, dass ausgewogenes Essen lecker schmeckt und Kochen Spaß macht. Die Zubereitung von Mahlzeiten ist ein wichtiger Teil des Alltags, der mal mehr und mal weniger Zeit in Anspruch nimmt. Gemeinsam zu planen, zu kochen, zu backen und an einem Tisch zu sitzen, bereichert den Familienalltag. Kinder und Jugendliche sind oft begeistert, in der Küche mitzuhelfen. Hierin liegt eine große Chance für die Entwicklung einer gemeinsamen Esskultur und nachhaltigen Ernährungsbildung in der Familie.

Die Kochkursreihe mit insgesamt 20 verschiedenen Themen bietet viele hilfreiche Anleitungen, um Kochkurse zu planen und durchzuführen. Einfache und leckere Rezeptideen zeigen, dass gutes Essen auch mit geringem Budget möglich ist. Das gemeinsame Zubereiten bietet Zugang zu neuen Kontakten und einen Austausch der Familien untereinander. Hintergrundinformationen sind praxisnah aufbereitet, um Familienmitgliedern Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Nahrungszubereitung anschaulich zu vermitteln.

Mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse als Kooperationspartnerin können Multiplikator:innen im Vorfeld zum Thema Ernährung durch digitale Schulungen fit



gemacht werden. Zusammen fördern wir das Projekt, um die benötigten Lebensmittel für den praktischen Teil einkaufen und allen interessierten Familien beitragsfreie Kochkurse anbieten zu können. Wir möchten mit dem Projekt früh ansetzen, um die Ernährungssituation in sozial benachteiligten Familien positiv zu beeinflussen. Dabei werden wir Sie als alltagsnahe Familieninstitution begleiten, um Familien hilfreiche und nützliche Unterstützung und Förderung für ihren Alltag anbieten zu können.

Wir freuen uns sehr darüber, dass Sie an diesem Projekt teilnehmen, wünschen Ihnen viel Erfolg und neue Impulse bei der Umsetzung der Familienkochkursreihe und wünschen den Familien viel Spaß bei der Kochkursreihe.

KATRIN EDER

Ministerin für Klimaschutz,  
Umwelt, Energie und Mobilität  
des Landes Rheinland-Pfalz

KATHARINA BINZ

Ministerin für Familie, Frauen,  
Kultur und Integration des  
des Landes Rheinland-Pfalz

UDO HOFFMANN

Beauftragter des Vorstands der  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –  
Die Gesundheitskasse



# FAMILIENKOCHKURSREIHE

„Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle“

## Allgemeine Informationen

### INHALTSVERZEICHNIS

- Grußwort
  
- Hintergrundinformationen, Kursinhalte mit Einkaufs- und Checklisten sowie Ablaufpläne für die Kursleitung
- Unterlagen für teilnehmende Familien
- Rezepte zu folgenden Modulen:
  - Modul 1: Gut essen mit der Ernährungspyramide
  - Modul 2: Sauber arbeiten und sicher schneiden – das 1 x 1 in der Küche
  - Modul 3: Clever einkaufen – richtig planen
  - Modul 4: Beste Reste – lecker verwertet
  - Modul 5: Rituale rund um den Familientisch – Mahlzeiten sind mehr als essen
  - Modul 6: Auf der Suche nach dem vollen Korn
  - Modul 7: Leckereien aus Milch
  - Modul 8: Das passende Getränk – ausreichend und richtig trinken
  - Modul 9: Fit durch heimisches Superfood
  - Modul 10: Regional – Bio – Saisonal – genial einkaufen mit Bedacht
  - Modul 11: Grüne Kräuterküche
  - Modul 12: Hauptsache süß? – Wie viel Zucker darf's sein?
  - Modul 13: 3 plus 2 – Gemüse und Obst sind immer dabei
  - Modul 14: Umwelt- und klimafreundlich lecker
  - Modul 15: FitFood für Kita, Schule und Arbeitsplatz
  - Modul 16: Bunte Nachtisch-Vielfalt – köstlich und gesund
  - Modul 17: Ausgewogenes Frühstück – guter Start in den Tag
  - Modul 18: Kindergeburtstag – Snacks kreativ und knackig
  - Modul 19: Fette und Öle
  - Modul 20: Begegnungen am Herd – Esskultur rund um die Welt
  
- Anhang für die Praxis