

Schulungsangebot mit Teilnahmezertifikat

für  und  – Betriebe

Wir bieten MitarbeiterInnen von ausgezeichneten Grüne Haube und Grüne Küche-Betrieben Schulungen im Bereich Naturküche, Vollwertkost und Bioprodukte damit Sie Ihre Gäste hinsichtlich Ihres Grüne Haube bzw. Grüne Küche-Angebots kompetent beraten können. Für die besonderen diätetischen Bedürfnisse der Gäste sind geschulte Fachleute einfach notwendig.

Das Schulungsangebot im Rahmen der Grünen Haube und Grünen Küche richtet sich an das **Küchen- und Servicepersonal** und kann direkt im Haus stattfinden. Einzelne Themenblöcke können herausgegriffen und nach Absprache individuell zusammengestellt werden.



Rahmenbedingungen

Benötigt wird ein abgeschlossener Raum, möglichst geeignet für Powerpoint-Präsentation. Beamer sollte – wenn möglich – im Haus vorhanden sein.

Dauer

3 Stunden pro Modul

Kosten (exkl. 10 % MwSt.)

- pro Modul inkl. Unterlagen digital: € 350.00
- Fahrkosten (Fahrtspesen- und Fahrtzeitpauschale): aliquote Aufteilung
- Kost und Logis für die Referentin (gegebenenfalls)

Termine

Individuell nach Vereinbarung

Referentin

Mag^a Sabine Hollomey, Ernährungswissenschaftlerin, Erwachsenenbildnerin, Styria vitalis (Grüne Haube, Grüne Küche, Coaching für Gemeinschaftsverpflegung), Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule Graz (u.a. Entwicklung und Durchführung Masterstudium Gesundheitspädagogik Schwerpunkt Ernährung), Buchautorin u.a.

➔ Bitte weiterblättern!

Inhalte

A Basismodul

Grundlagen Lebensmittel

- Ernährungspyramide mit Praxisbezug
- Lebensmittelgruppen und Lebensmittelqualität (Getränke, Obst und Gemüse, Getreidearten (mit Körndl-Quiz und Verwendungsmöglichkeiten), Milchprodukte, Fleisch und Fisch, Eier, Fette und Öle (Herstellung, Verwendung), Zucker
- Was drin ist, soll drinnen bleiben – Nährstoffschonende Zubereitung qualitativ hochwertiger Lebensmittel
- Qualitätsstandards: Bio – Fair Trade – konventionell

B Weiterführende Module

Ausgewählte Themen Lebensmittel

- Genussmittel (Kaffee, Tee, Alkohol)
- Süßungsmittel (Rohr- und Rübenzucker, Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe)
- Lebensmittelzusatzstoffe (von A wie Aromen bis Z wie Zulassung)

Grundlagen Ernährung

- Energiehaushalt (Aufnahme, Verbrauch)
- Körpergewicht, Körperzusammensetzung (Messung, Bedeutung, Veränderung)
- Makronährstoffe (Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate: Funktionen, Bedarf, Verzehr, Wechselwirkung)
- Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Sekundäre Pflanzenstoffe: Bedarf, Funktionen)
- Verdauung und Stoffwechsel (der Weg der Nährstoffe im Körper von Aufnahme bis Energiegewinnung bzw. Ausscheidung)

Ausgewählte Themen Ernährung

- Bedürfnisse ausgewählter Zielgruppen
 - Kinder
 - Senioren
 - Vegetarier
 - Sportler
- Schichtarbeiter
- Essen und Leistungsfähigkeit

Grundlagen der Diätetik

- Übergewicht
- Stoffwechselstörungen (Metabolisches Syndrom)
 - Diabetes
 - Fett- und Cholesterinstoffwechsel
 - Hypertonie
 - Gicht
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Leichte Vollkost – Leichte Küche leicht gemacht
- Konsequenzen für die Lebensmittelauswahl und –zubereitung

Ernährungspsychologie

- Hunger- und Appetitverhalten
- Sättigung
- Störungen von Hunger-, Appetit- und Sättigungsregelung
- Essen und Stress