



01.09. - 05.09.2025

Montag, 01.09.2025

Anreise
 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
 13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einführung Ø Grundlagen gesunder Ernährung
 16.00 – 17.00 Uhr Nordsee Akademie (NoA): Tägliche Grundbedarfe Energie, Vitalstoffe etc.
 17.30 – 20.30 Uhr Schulküche: Einführung Küchenpraxis, Schnelle Küche, Abendessen, vitalstoffreiche Frühstücksvarianten

Mittwoch, 03.09.2025

8.00 – 11.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück + Theorie: Kohlenhydrate Teil II / Zucker
 11.30 – 13.30 Uhr Schulküche: Theorie Ø Praxis - gesundes Mittagessen
 14.00 – 15.30 Uhr Teil 1: Was haben die 17 SDGs mit Ernährung im Betrieb zu tun? Wildkräutersammlung (SDG 12), Lecker Au
 16.00 - 17.00 Uhr NoA: Theorie "Der versteckte Zucker in der Berufswelt"

Freitag, 05.09.2025

8.00 – 13.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück Ø Meal Prep, Transfer Berufsalltag, eigener Essenplan, Abschluss Ø Zusammenfassung, Evaluation Ø Resümee
 13.00 Uhr Ende und Abreise

Täglich:

8.00 – 11.00 Uhr Schulküche
 11.00 – 11.30 Uhr Pause
 11.30 – 13.30 Uhr Schulküche
 14.00 – 18.00 Uhr Vortrag NoA
 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen NoA
 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...



NORDSEE AKADEMIE

Fit bleibt, wer richtig trinkt und isst

Gesunde Ernährung im Job

B I L D U N G S U R L A U B

Dienstag, 02.09.2025

8.00 – 11.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück + Theorie: Der Kohlenhydrate-Stoffwechsel
 11.30 – 13.30 Uhr Schulküche: Theorie Ø Praxis - gesundes Mittagessen
 14.00 – 15.30 Uhr NoA Theorie: Ernährung Ø Gesundheit: Krankheiten, Kosten Ø Folgen
 16.00 - 17.30 Uhr Theorie: Mahlzeiten im Joballtag - "Brainfood" Ø Eiweiße

Donnerstag, 04.09.2025

7.30 – 9.00 Uhr Schulküche: veg. Frühstück + Theorie "Die Fette"
 10.00 – 11.30 Uhr Teil 2: Was haben die 17 SDGs m. Ernährung zu tun? Exkursion zur James Farm mit Betriebsbesichtigung (SDG 12), Hörup
 11.30 – 12.30 Uhr Verkostung u. anschl. Rückfahrt
 14.00 – 18.30 Uhr Schulküche/Theorie: eig. Essensplan erstellen, Säure-Basen-Haushalt, Abendbrot

Preise:

Einzelzimmer 749 € p. P.
 Firmenpreis 979 € inkl. MwSt.
 Doppelzimmer 709 € p. P.
 Tagesgast 649 € p. P. inkl. VP

Alle Preise inkl. Kost Ø Logis, Exkursionen sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Programmänderungen vorbehalten.

Im Kurs werden nur vegetarische Gerichte gekocht. Bitte Kochschürze, festes Schuhwerk und ein Küchenhandtuch einpacken.



Dozentin: Christin Heldt

Dipl.-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin DGF

