



Bildungsurlaub  
im Norden

# Fit bleibt, wer richtig trinkt ☯ isst

Gesunde Ernährung im Job



Bildungsurlaub

03. - 07.08.2026

## Programm

### Montag, 03.08.2026

Anreise	
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 - 15.30 Uhr	Vorstellung, Einführung ☯ Grundlagen gesunder Ernährung
16.00 - 17.00 Uhr	NoA: Tägliche Grundbedarfe Energie, Vitalstoffe etc.
17.30 - 20.30 Uhr	Schulküche: Einführung Küchenpraxis, Schnelle Küche, Abendessen, vitalstoffreiche Frühstücksvarianten

### Dienstag, 04.08.2026

08.00 - 11.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück + Theorie: Der Kohlenhydrate-Stoffwechsel
11.30 - 13.30 Uhr	Schulküche: Theorie ☯ Praxis - gesundes Mittagessen
14.00 - 15.30 Uhr	NoA Theorie: Ernährung ☯ Gesundheit: Krankheiten, Kosten ☯ Folgen
16.00 - 17.30 Uhr	Theorie: Mahlzeiten im Joballtag - "Brainfood" ☯ Eiweiße

### Mittwoch, 05.08.2026

08.00 - 11.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück + Theorie: Kohlenhydrate Teil II / Zucker
11.30 - 13.30 Uhr	Schulküche: Theorie ☯ Praxis - gesundes Mittagessen
14.30 - 16.00 Uhr	Teil 1: Was haben die 17 SDGs mit Ernährung im Betrieb zu tun? Wildkräutersammlung (SDG 12)
16.30 - 17.00 Uhr	NoA: Theorie "Der versteckte Zucker in der Berufswelt"

### Donnerstag, 06.08.2026

07.30 - 09.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück + Theorie "Die Fette"
10.00 - 11.30 Uhr	Teil 2: Was haben die 17 SDGs m. Ernährung zu tun? Exkursion: James Farm (SDG 12), Hörup
11.30 - 12.30 Uhr	Verkostung u. anschl. Rückfahrt Schulküche/Theorie: eig. Essensplan erstellen, Säure-Basen-Haushalt, Abendbrot

### Freitag, 24.10.2025

08.00 - 13.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück ☯ Meal Prep, Transfer Berufsalltag, eigener Essensplan. Abschluss ☯ Zusammenfassung, Evaluation.
13.00 Uhr	Ende und Abreise

### Dozentin: Clara Tiesler

#### Preise:

Einzelzimmer	749 € p. P. incl. Kost ☯ Logis
Firmenpreis	979 € inkl. MwSt.
Doppelzimmer	709 € p. P. inkl. Kost ☯ Logis
Tagesgast	649 € p. P. inkl. VP

#### Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Kaffeepause
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen