



Bildungsurlaub
im Norden

Fit bleibt, wer richtig trinkt & isst

Gesunde Ernährung im Job



Bildungsurlaub
12. - 16.07.2027

Programm

Montag, 12.07.2027

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, 13.07.2027

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	Teil 1: Was haben die 17 SDGs mit Ernährung im Betrieb zu tun? Wildkräutersammlung (SDG 12)

Mittwoch, 14.07.2027

08.00 - 11.00 Uhr	Schulküche: veg. Frühstück + Theorie: Kohlenhydrate Teil II / Zucker
11.30 - 13.30 Uhr	Schulküche: Theorie & Praxis - gesundes Mittagessen
14.00 - 15.30 Uhr	Theorie: Mahlzeiten im Joballtag - "Brainfood" & Eiweiße
16.00 - 17.30 Uhr	NoA: Theorie "Der versteckte Zucker in der Berufswelt"

Donnerstag, 15.07.2027

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, 16.07.2027

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

Dozentin: Christin Heldt

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	849 € p. P.
Doppelzimmer	809 € p. P.
Tagesgast	699 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	1.109 € inkl. MwSt.

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



Bildungsurlaub
im Norden