



Schulungsangebot 2018 für Grüne Haube-Hotels und Restaurants

10 Module mit 22 Themen, wählen Sie Ihre gewünschte Kombination

- Modul 1** **Grundlagen Lebensmittel – Grüne Haube – BioLogisch**
- Lebensmittel und ihre Lebensmittelqualität – Auswahl, Zubereitung, Ideen
 - Die Grüne Haube – Philosophie, Richtlinien, Umsetzung
 - Bio – Einkauf, Lagerung, Kontrollen, Zertifizierung
- Modul 2** **Update Nährstoffe – ausgewählte Gesundheitsaspekte der Ernährung**
- Energiehaushalt, Körpergewicht und-zusammensetzung
 - Nährstoffe (Protein, Fette, Kohlenhydrate) kulinarisch betrachtet
 - Vitamine und Mineralstoffe – Natur statt synthetisch-naturident
- Modul 3** **Allergien und Unverträglichkeiten – Unverträgliches im Fokus**
- Unverträglichkeit ist keine Allergie
 - Die Allergenverordnung – Nutzen nach zwei Jahren Erfahrung . Für wen?
- Modul 4** **Körpergewicht, Verdauung und Stoffwechsel**
- Abnehmen – OHO statt „Jojo“
 - Verdauung und Stoffwechsel
 - Leichte Vollkost – Leichtes leicht gemacht
- Modul 5** **Diäten bei Stoffwechselstörungen**
- Diabetes, Cholesterin, Gicht, Bluthochdruck – Verharmlosung Fehlanzeige!
- Modul 6** **Trends mit (Un-)Sinn – Dogmen auf der Spur**
- Trend-Dschungel – Wohin soll die Reise gehen mit Brainfood, Superfood, Trennkost, Dinner cancelling, Low carb, Low fat... (?)
- Modul 7** **Ernährungsstile, Globalisierung des Essens**
- Vegan vollwertig essen – Ziele, Gründe, Dogmen, Vor- und Nachteile, Vegane Austauschabelle
- Modul 8** **Zielgruppen – individuell betreut (Schwerpunkt wahlweise)**
- Kinder
 - Senioren
 - Sportler
- Modul 9** **Essverhalten**
- Hunger, Appetit, Sättigung
 - Essen – Stress – Leistungsfähigkeit
- Modul 10** **Menükomponenten unter die Lupe genommen – Diskussionsrunde!**
- Vorspeise, Salat, Suppe – was braucht man mehr?

- Hauptgericht vegetarisch – gesetzte Maßstäbe
 - Beilage mit Proteinkick
 - In Szene gesetzt: Getreide, Hülsenfrüchte, Sprossen, Tofu, Seitan
- Dessert – eine Sünde wert

Rahmenbedingungen und Kosten

Die Schulung für Küche-, Service- und Rezeptions-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter findet direkt im Haus statt.

Vor Ort

Benötigt werden Räumlichkeiten, die für Powerpoint-Präsentationen geeignet sind. Beamer (und Laptop) sollten – wenn möglich – vor Ort bereitgestellt werden.

Dauer

3 Stunden

Kosten und Service

- Schulung incl. Unterlagen (digital): € 360,- (exkl. 10 % MwSt.)
- Nötigenfalls Kosten für Übernachtung/Verpflegung der Referentin
- Fahrtkosten (Fahrtspesen- und Fahrtzeitpauschale) entfallen, wenn die Schulung mit der jährlichen Grüne Haube-Kontrolle kombiniert wird
- Nachlieferung von gewünschten Unterlagen im Service inbegriffen

Termine

Individuell nach Vereinbarung

Kontakt und Information

Mag. Sabine Hollomey
Koordination Grüne Haube
Tel: +43 | 316 | 82 20 94 -72
sabine.hollomey@styriavitalis.at

