



FORUM FÜR ERNÄHRUNGSBILDUNG TRIESDORF

Die Kompetenz, sich richtig zu ernähren, ist die Grundlage für eine Lebensführung, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert. Deshalb ist Ernährungsbildung eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe, hinter der auch ein erhebliches volkswirtschaftliches Interesse steht.

Dabei war es nie leichter und zugleich schwieriger, sich gesund zu ernähren. Leichter, weil Ernährungstipps und entsprechende Produkte auf Knopfdruck geliefert werden, schwerer, weil in der Fülle der Ernährungstipps und Produktneuheiten der Überblick für das Wesentliche leicht verloren geht.

Das Forum für Ernährungsbildung Triesdorf (FEBIT) hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, durch objektive Information und Aufklärung gesundes Essverhalten zu fördern. Ein breites Netzwerk aus Wissenschaftlern und Ernährungsfachleuten bildet die Basis für dieses Forum.

Die Angebote des Forums für Ernährungsbildung Triesdorf sind vielfältiger Natur. Neben klassischen Vortragsveranstaltungen und Thementagen werden ebenso Seminare und Workshops mit einer gezielten Kombination aus Theorie und Praxis angeboten.

Im Vordergrund steht dabei, praxisnah Wissen um den eigenen Körper zu fördern, um so den eigenen Lebensstil zu verbessern und Belastungen zu kompensieren.

Zielgruppen sind Verbraucher aller Lebensphasen, die ein gesteigertes Interesse an Gesundheit und Ernährung haben sowie Fachleute, Berater, Lehrer und Pädagogen.

Referentenschulung
18.09.2017

Triesdorfer Ernährungstag
20.10.2017

Lebenslanges Lernen
15.11.2017

Tatort Teller
16. - 17.11.2017

Wenn alles läuft
11. - 12.01.2018

Alltagskompetenzen
01.02.2018

Hygienebeauftragte
12. - 15.02.2018

Fachtagung Gemeinschaftsverpflegung
21.03.2018

Essbiografie, Essstörungen und Resilienz
02.03.2018

Küche 4.0
Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.



HOCHSCHULE
WEIHENSTEPHAN-TRIESDORF
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Referentenschulung „Qualifizierung für haushaltsnahe Dienstleistungen, Teil Hauswirtschaftliche Inhalte“

Zielgruppe
Hauswirtschaftliche Fachkräfte mit Ziel Referententätigkeit

Teilnehmerzahl
60 Teilnehmer / innen

Referenten/Firmenvertreter
Judith Regler-Keitel, FBZ Triesdorf
Karin Strobel, FBZ Triesdorf
Michaela Schüle, FBZ Triesdorf

Methodik
Vortrag & praktische Übungen

Wann & Wo
Montag, 18.09.2017, 9 Uhr – 16 Uhr
Infozentrum
Anmeldeschluss: 08.09.2017

Seminargebühr
25 Euro, Pauschale für Verpflegung und Unterlagen

Leitung
Judith Regler-Keitel
Fortbildungszentrum Hauswirtschaft Triesdorf
Tel. 09826 18-7300
judith.regler-keitel@fbz-td.bayern.de

Anmeldung / Organisation
Fortbildungszentrum für Landwirtschaft und Hauswirtschaft
Sonja Friedl & Cornelia Fritzsche
Reitbahn 1
91746 Weidenbach
poststelle@fbz-td.bayern.de
Tel. 09826/18-7302

Die Pflegestärkungsgesetzgebung ermöglicht es, dass Personen ab Pflegegrad 1 Leistungen zur Unterstützung im Alltag von der Pflegekasse erstattet bekommen. Der monatliche Entlastungsbetrag wurde auf 125 € pro Monat festgelegt.

Auch haushaltsnahe Dienstleistungen zählen zu diesen Entlastungsleistungen, wenn sie ein nach Landesrecht anerkanntes Angebot zur Unterstützung im Alltag im Sinne des § 45 b SGB XI darstellen.

Voraussetzung für diese Anerkennung ist unter anderem, dass die Mitarbeiter/innen eine 40-stündige Schulung (hauswirtschaftliche Inhalte und Inhalte zum Umgang mit pflegebedürftigen und demenzkranken Menschen) besucht haben.

Derzeit werden von verschiedenen Trägern Referentinnen und Referenten für die Schulung der hauswirtschaftlichen Inhalte gesucht. Voraussetzung dafür ist eine Berufsausbildung oder Fortbildung in der Hauswirtschaft.

Inhalte:

- Pflegegesetzgebung aus hauswirtschaftlicher Sicht
- Vorstellung des Schulungskompensations
- Biografiearbeit und hauswirtschaftliche Betreuung
- Ernährung im Alter
- Hygiene und Gesundheitsschutz
- Methodische Empfehlungen mit praktischen Übungen

TATORT TELLER: VERURSACHER NAHRUNGSMITTEL? QUETHEB I

Zielgruppe
Diätassistenten, Oecotrophologen

Teilnehmerzahl
Mindestens 20, maximal 30

Referenten
Dipl.oec.troph. Christiane Schäfer

Methodik
Workshop

Wann & Wo
Donnerstag & Freitag, 16.11.2017 - 17.11.2017, 10 -18 Uhr, 9 - 16 Uhr
Infozentrum der Landwirtschaftlichen Lehranstalten
Anmeldeschluß: 03.10.2017

Seminargebühr
240 Euro inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen

Leitung
Dipl.oec.troph. Christiane Schäfer

Anmeldung / Organisation
Anke Bimmer,
HSWT
Markgrafenstraße 16
91746 Weidenbach
anke.bimmer@hswt.de
Tel. 09826 654-330

DEN ÜBELTÄTERN AUF DER SPUR ODER AUS DEM WEG!? - GRUNDLAGENSEMINAR -

Unverträglichkeiten auf Nahrungsmitteln können vielfältige Ursachen haben. Nicht immer ist der Verursacher sofort ersichtlich. Hier übernehmen Beratungskräfte häufig eine Detektivfunktion, da sie den Patienten durch den Essalltag begleiten und individuelle Auslöser herausarbeiten oder errahnen können.

Ziel des Seminars ist vor allem die Stärkung des Urteilsvermögens über valide und effiziente Behandlungsstrategien, zu denen Beratungskräfte häufig Stellung nehmen müssen.

Inhalte

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Auslöser im Visier!
Krankheitsbilder einer Nahrungsmittelunverträglichkeit
Ein pathophysiologisches Update!
- Diagnostik: Verlässlichkeit & Aussagekraft
Methodenvielfalt unter der Lupe
Stolpersteine in der Praxis
- Therapie: Wie viel Karenz ist zu verantworten?
Bewertung von therapeutischen Interventionen
Störfeuer beachten!
- Beratungsfehler errahnen & vermeiden!



WENN ALLES LÄUFT – ODER NIX MEHR GEHT! QUETHEB I

Zielgruppe
Diätassistenten, Oecotrophologen

Teilnehmerzahl
Mindestens 20, maximal 30

Referenten/Firmenvertreter
Dipl.oec.troph. Christiane Schäfer

Methodik
Workshop

Wann & Wo
Donnerstag & Freitag, 11. & 12.01.2018,
10 Uhr – 18 Uhr, 9 - 16 Uhr
Infozentrum der Landwirtschaftlichen
Lehranstalten
Anmeldeschluß: 01.12.2017

Seminargebühr
240 Euro inkl. Verpflegung
und Seminarunterlagen

Leitung
Dipl.oec.troph. Christiane Schäfer

Anmeldung / Organisation
Anke Bimmer,
HSWT
Markgrafenstraße 16
91746 Weidenbach
anke.bimmer@hswt.de
Tel. 09826 654-330

VON OBSTIPATION, DIARRHOE UND IMPERATIVEN STÜHLEN

Das Seminar steht daher ganz im Blickpunkt von physiologischen und pathophysiologischen Verdauungsprozessen, die zu Stuhlentleerungsschwierigkeiten führen. Die Leitlinie Obstipation gibt nur spärliche Hinweise auf mögliche ernährungstherapeutische Hilfestellungen. Gleichwohl sind diese aber sinnvoll und komplettieren die vielen möglichen Therapiemaßnahmen.

Ziel des Seminars ist die inhaltliche Vertiefung und Erweiterung der Therapie dieser Erkrankung. Vielfältigste ernährungstherapeutischen Tools werden hinterfragt und in ihrer Wirkung und Anwendung klassifiziert. Dadurch entsteht ein Werkzeugkoffer, der in den täglichen Herausforderungen im Beratungsalltag von Patienten mit gastrointestinalen Beschwerden individuell Anwendung finden wird.

Inhalte

- Refresh: Verdauungsphysiologie
- Pathophysiologie: Formen der Motilitätsstörungen
- Diagnosealgorithmus: Was passiert wann?
- Tools in der Ernährungstherapie:
 - Ballaststoffe: Qualitäten und Mengen
 - Mikrobiom: Einfluss und Veränderung
 - Ernährungsmuster
- Sinnvolle ergänzende Maßnahmen

Kinder lernen beim hauswirtschaftlichen Tun

Zielgruppe
Pädagogische Fachkräfte der Kindertagesbetreuung für 0 bis 6-jährige Kinder

Teilnehmerzahl
30 Teilnehmer / innen

Referenten
Judith Regler-Keitel, FBZ Triesdorf
Michaela Schüle, FBZ Triesdorf
Sonja Volland, FBZ Triesdorf

Methodik
Seminar & Beispiele praktischer Umsetzung

Wann & Wo
Donnerstag, 01.02.2018,
9 Uhr – 16 Uhr
Seminarraum Verwaltungsgebäude
Anmeldeschluss: 15.01.2018

Seminargebühr
25 Euro, Pauschale für Verpflegung und Unterlagen

Leitung
Michaela Schüle, Fortbildungszentrum Hauswirtschaft Triesdorf
Tel. 09826 18-7302
michaela.schuelein@fbz-td.bayern.de

Anmeldung / Organisation
Fortbildungszentrum für Landwirtschaft und Hauswirtschaft
Sonja Friedl & Cornelia Fritzsche
Reitbahn 1, 91746 Weidenbach
poststelle@fbz-td.bayern.de
Tel. 09826 18-7302

Vermittlung von Alltagskompetenz in der Kindertageseinrichtung

Durch eine vermehrte Außer-Haus-Verpflegung und -Betreuung fehlt den Kindern die Hauswirtschaft im Familienalltag. Hier sind die Einrichtungen der Kinderbetreuung wichtige Lernorte, um Alltagskompetenz zu erwerben.

Damit Kinder wieder lernen, sich selbst zu helfen, braucht es die Hauswirtschaft als Lernfeld von Alltagskompetenzen. Das Projekt Alltagskompetenzenimplementierung bei Kindern in Kindertageseinrichtungen am Fortbildungszentrum in Triesdorf hat zum Ziel, hauswirtschaftliche Alltagskompetenzen der Kinder zu fördern. Der Fokus liegt dabei auf Themen der Hauswirtschaft, da sie überall im Alltag der Kinder eingebunden sind.

Im Rahmen des Seminars sollen didaktische und methodische Gestaltung von Bildungsprozessen und bereits vorhandenen hauswirtschaftlichen Lernumgebungen in der Einrichtung aufgezeigt werden. Durch professionelle Anleitung erlangen die Teilnehmenden Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um die Hauswirtschaft als Lernwelt für Alltagskompetenz zu nutzen und in der eigenen Einrichtung zu verankern.

Inhalte

- Alltagskompetenz als Bildungsauftrag
- Hauswirtschaft und Alltagskompetenz im Einrichtungsalltag
- Hauswirtschaft und Kinder
- Erschließung hauswirtschaftlicher Lernfelder
- Verankerung der Hauswirtschaft im täglichen Ablauf der Einrichtung
- Praktische Umsetzungsbeispiele hauswirtschaftlicher Themen im Einrichtungsalltag

Hygienebeauftragte(r) – Hygienemanager(in)

Zielgruppe
Hauswirtschaftsleitungen und Hauswirtschaftsmeister

Teilnehmerzahl
Max. 40 Teilnehmer

Referent
Günter-Friedemann Schubert, Hygiene-Institut Schubert

Methodik
Frontalunterricht; Gruppenarbeit

Wann & Wo
12.02. – 15.02.2018
Fachakademie für Ernährungs- und Versorgungsmanagement Triesdorf
Anmeldeschluss: 26.01.2018

Seminargebühr

- 275 Euro plus MwSt. inkl. Prüfgebühr und Fachunterlagen für Schüler der Fachakademie
- 450 Euro plus MwSt. inkl. Prüfgebühr und Fachunterlagen für ehemalige Schüler der Fachakademie
- 695 Euro plus MwSt. inkl. Prüfgebühr und Fachunterlagen für alle anderen Teilnehmer

Anmeldung / Organisation
Hygiene-Institut Schubert, Andre Samm
Hauptmann-Bauer-Weg 2k
82418 Murnau - Staffelsee
Tel. 08841 47722
Fax 08841 47799
info@hyginst.de
www.hyginst.de

Der Hygienebeauftragte hat die Aufgabe ein Hygienekonzept zu erstellen und das Hygienekonzept zu verwalten (Bayr. MedHygV. 2012/ § 3 (4)). Bei Anfragen die Zuständigkeiten in Betrieb und Behörde zu kennen, Ansprechpartner für Geschäftsleitung, Hygieniker, Hygienefachkraft, hygienebeauftragten Arzt, Arbeitsmediziner, Sicherheitsingenieur, Mitarbeiter, Dienstleister, Behörden (Amtsarzt) zu sein, sind weitere Aufgaben.

Qualitätsmanagement „Hygiene“ besteht aus:

- Rechtliche Grundlagen kennen, damit arbeiten können....
- Reinigungs-, Desinfektions- u. Hygienepläne verstehen...
- Einfache Grundlagen der Mikrobiologie beherrschen...
- Hygienemaßnahmen bei wichtigen übertragbaren Krankheiten kennen...
- Desinfektionsmaßnahmen nach dem Bedarf anordnen...
- Grundlagen zu mikrobiologischen Kontrollen beherrschen und die Bewertung von mikrobiologischen Kontrollen verstehen...
- Abfallgesetzgebung und Abfallklassifizierungen kennen...
- Haus-, Körperungeziefer und Schädlinge feststellen, Bekämpfung veranlassen...
- LM- & Küchenhygiene, rechtliche Grundlagen kennen
- Konzeption der Lebensmittelhygieneverordnung prüfen können
- Personalschulung gemäß den rechtlichen Anforderungen. §§ 35, 43 IfSG

Essbiografie, Essstörungen und Resilienz

Zielgruppe
Lehrende und Beratende in Ernährungs- und Gesundheitsbildung

Teilnehmerzahl
Maximal 25 Teilnehmer

Referenten
PD Dr. Rainer Hufnagel, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf

Methodik
Präsentationen und Arbeitsgruppen

Wann & Wo
Freitag, den 02.03.2018, 9.30 - 16 Uhr
Infozentrum Triesdorf,
Anmeldeschluss 16.02.2018

Seminargebühr
90 Euro inkl. Tagungsunterlagen und Verpflegung

Leitung
PD Dr. Rainer Hufnagel,
HSWT
Tel. 09826 654-291
rainer.hufnagel@hswt.de

Anmeldung / Organisation
www.triesdorf.de
Fachbereich für Ernährung & Hauswirtschaft
Steingruberstr. 4
91746 Weidenbach
feh@triesdorf.de
Tel. 09826/18-1240 oder 18-1245

Die weite Verbreitung von Essstörungen und Fehlernährung in unserer Gesellschaft stellt eine Herausforderung für Gesundheitsförderung und Ernährungserziehung dar. Magersucht auf der einen Seite und Fettleibigkeit auf der anderen sind nicht zu unterschätzende Gefährdungen für Jugendliche und Erwachsene.

Die Didaktik der Ernährung ist in den letzten Jahren weit über eine bloße Informationsvermittlung und Gefahrenaufklärung hinausgewachsen. Es ist herausgearbeitet worden, wie gegenwärtiges Gesundheitsverhalten und aktuelle Essgewohnheiten auch Resultat des Werdeganges eines Jugendlichen oder Erwachsenen sind. Wenn man versteht, wie Essstörungen allmählich sich entwickelt haben, dann hat man Ansatzpunkte, wie Fehlentwicklungen auch wieder zum Besseren gewendet werden können. Weiter finden wir, dass dieselben Umweltbedingungen nicht unbedingt bei allen zu Einschränkungen geführt haben. Manche scheinen aufgrund ihrer Persönlichkeit gefeit. Dieses Phänomen ist Resilienz genannt worden. Wichtig in Forschung und Pädagogik ist die Frage, ob und wie Resilienz geweckt und gestärkt werden kann.

Das Seminar stellt neue Forschungsergebnisse vor. Transfer in die pädagogische Praxis wird mit den Teilnehmenden reflektiert und geübt.

Inhalte

- Ergebnisse empirischer Längsschnittstudien zu Essbiografien und Gesundheit
- Unterrichtsgestaltung zu Essbiografien
- Förderung von Resilienz in der Didaktik der Ernährung.

KÜCHE 4.0 Was gibt es - was bringt es?

Zielgruppe

Interessenten & Entscheider aus dem Hauswirtschafts- & Verpflegungsbereich

Referenten

Prof. Michael Greiner, HSWT
externe Referenten

Methodik

Vortrag; auf Wunsch kann das Labor für Verpflegung mit praktischen Beispielen besichtigt werden

Wann & Wo

2018 - der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.
Seminarräume der LLA, Labor für Verpflegungstechnik der HSWT

Seminargebühr

40 Euro inkl. Tagungsunterlagen und Verpflegung

Leitung

Prof. Michael Greiner
Lehrgebiet Verpflegungstechnik,
Catering & Systemgastronomie
Tel. 09826 654-227
michael.greiner@hswt.de

Anmeldung / Organisation

www.triesdorf.de
feh@triesdorf.de
Tel. 09826 18-1240 oder 18-1245

In allen Bereichen des öffentlichen, gewerblichen und privaten Lebens hält die Digitalisierung Einzug. Vorteile, die sich im industriellen Bereich durch Industrie 4.0 offenbaren, können und werden auch im Küchen- und Verpflegungsbereich zu mehr Effizienz, Sicherheit und Vereinfachung führen. Intelligent gesteuerte Geräte wie komplexe vernetzte Küchensysteme bieten dem Anwender – ob nun im Privat- oder Gewerbebereich – neue Möglichkeiten. Im Vortrag werden die Grundlagen der Digitalisierung erläutert, die Evolution technischer Lösungen dargelegt sowie an konkreten Praxisbeispielen die Vor- aber auch die Nachteile digitaler Lösungen aufgezeigt.

Im Anschluss daran kann das Labor für Verpflegungstechnik besichtigt werden, in dem praktische Beispiele gezeigt und auch getestet werden können.

Inhalte

- Grundlagen der Digitalisierung
- Küche 4.0
- Möglichkeiten und Anwendungen im Bereich
 - Konsumprodukte (Smart Home)
 - Großküchentechnik
 - Service von Großküchen
- Besichtigung und Besprechung intelligenter Haushaltsgeräte im Laborumfeld



Tagungen

Triesdorfer Ernährungstag

20.10.2017

Altes Reithaus

Zur Auftaktveranstaltung unseres Forums für Ernährungsbildung Triesdorf haben wir Dialogpartner eingeladen, die Visionen und Ergebnisse ihrer bisherigen Arbeit mit uns teilen und diskutieren. Wir wollen uns miteinander bilden und entwickeln, als Keimzelle für neue Ideen und Netzwerke.

Triesdorf lebt Ernährung in verschiedenen Ausbildungseinrichtungen: von der Urproduktion unserer Lebensmittel auf dem Bauernhof über die Verarbeitung, von der Zubereitung köstlicher Gerichte bis hin zu den gesundheitlichen Aspekten unserer Lebens- und Ernährungsweisen. Hier ist alles versammelt, in ungebrochener Tradition seit 1600.

Wir wünschen uns den Dialog über die kritisch-konstruktiven Fragen rund um die Ernährung - mit Ihnen. Gebühr: 50 Euro. (Fortbildungspunkte)

9.00 - 9.20 Uhr:

Begrüßung

Otto Körner, Direktor der LLA,
Prof. Dr. Mirjam Jaquemoth, Vizepräsidentin HSWT

9.20 - 10.00 Uhr:

Vom Wissen zum Handeln – Herausforderung in der Ernährungsbildung

Dr. Magareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung, Bonn

10.00 - 10.40 Uhr:

Esskultur – Quo vadis?

Dr. Monika Wilhelm, Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

11.00 - 11.40 Uhr:

Saisonal, regional, biologisch in der Gemeinschaftsverpflegung

Kurt Stümpfig, Head of Catering Service, Linde AG, Pullach

11.40 - 12.20 Uhr:

Ernährung in Bayern: Aktuelle Schwerpunkte und Ausblick

Christine Röger, Leiterin Wissenschaft Kompetenzzentrum Ernährung (KErn), Freising

13.30 - 14.10 Uhr:

Weniger Zucker heißt Zuckerersatz – was macht das mit unseren Lebensmitteln?

Günter Tissen, Hauptgeschäftsführer Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. Bonn

14.10 - 14.50 Uhr:

Das große Diätritual: Abnehmen in den Medien

Johanna Bayer, Wissenschaftsjournalistin und Foodbloggerin München

15.10 - 15.50 Uhr:

Ernährung - worauf es ankommt

Prof. Dr. med. Johannes Erdmann, Ernährungsmedizin, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Weidenbach

15.50 - 16.30 Uhr:

Mein Blutdruck ist doch nur leicht erhöht!

Prof. Dr. med. Helga Frank, Nephrocare Starnberg Medizinisches Versorgungszentrum

16:30-16:45

Resümee

Tagungen

„Lebenslanges Lernen“

15.11.2017

Altes Reithaus

Das Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten als zuständige Stelle für die Berufsbildung Hauswirtschaft in Bayern sieht das Thema Lebenslanges Lernen als wichtige Zukunftsaufgabe, um den Wissenstransfer von Hochschulen, Institutionen sowie Berufspraktikern an die Verantwortlichen in der Berufsbildung zu gewährleisten und Strukturen zur Vernetzung zu schaffen.

Die Veranstaltungsreihe „Lebenslanges Lernen in der beruflichen Bildung“ greift seit dem Jahr 2011 jährlich aktuelle Themen der Hauswirtschaft auf und verknüpft Wissen aus der Hochschule mit Erfahrungen aus dem Berufsalltag.

Inhalte u. a.:

- Umgang mit Geld als wichtige Alltagskompetenz
- „Desinfektion in der Küche - Sinn und Unsinn“



„Gemeinschaftsverpflegung“

21.03. 2018

Altes Reithaus

„Im Mittelpunkt is(s)t der Mensch“ – Tagungsmotto der 9. Fachtagung Gemeinschaftsverpflegung Mittel- franken

Ernährung und Esskultur ist im Wandel: Neue Lebensmittel, Trends, und veränderte Verzehrgeohnheiten haben direkte Auswirkungen auf die Gemeinschaftsverpflegung. Gleichzeitig rücken für die Verantwortlichen auf der einen Seite die Themen Wirtschaftlichkeit, Lebensmittelverschwendung und Nachhaltigkeit immer mehr in den Fokus. Auf der anderen Seite dürfen das Miteinander im Küchenteam, die Wertschätzung untereinander und die gepflegten Personen nicht außer Acht gelassen werden, ganz dem Tagungsmotto „Im Mittelpunkt is(s)t der Mensch“.

Inhalte u. a.:

- Vereinbarkeit von Wirtschaftlichkeit und Qualität
- Prozessveränderungen in der Küche durch Mitarbeiterführung und Motivation.

Das genaue Programm der Fachtagung ist ab Dezember 2017 auf der Homepage des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Fürth im Bereich des Fachzentrum Ernährung/ Gemeinschaftsverpflegung abrufbar. Die Online-Anmeldung ist ab Mitte Januar 2018 ebenfalls über die Homepage des AELF Fürth freigeschaltet.

Ansprechpartnerin: Dr. Christiane Brunner, 0911/99715-300

Kochideen

Das Kursangebot des Fachbereichs für Ernährung und Hauswirtschaft fördert die gesunde Ernährung mit den Schwerpunkten auf regionalen und saisonalen Produkten. Ziel ist, den Bezug der Verbraucher zur Urproduktion und zur regionalen Landwirtschaft zu vertiefen.

Anmeldeschluss ist eine Woche vor Termin. Anmeldebögen unter www.triesdorf.de.

Wissenswertes:

- Kursdauer: ungefähr drei Stunden
- Bitte eine Schürze und Schüsseln mitbringen, falls etwas übrig bleibt
- Kursgebühr für Erwachsene: 20 Euro zzgl. Materialkosten
- Kursgebühr für Kinder und Jugendliche: 10 Euro zzgl. Materialkosten

Sie können bei unserer Zahlstelle einen Gutschein für einen Kochkurs erwerben. Die Kurswahl ist für den Nutzer des Kurses frei und der Gutschein kann bei jedem Kurs - sofern noch Platz besteht - eingelöst werden. Eine Anmeldung ist erforderlich. Es gibt die Möglichkeit, individuelle Kurse ab 8 Personen zu buchen.

Anmeldung und Organisation

www.triesdorf.de

Tel. 09826 18-1245

Fax 09826 18-1999

feh@triesdorf.de

BROT!

12.09.2017, 17.30 - 20.30 Uhr

Backen Sie Ihr eigenes Brot!
Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6,50 Euro



CHILLIG KOCHEN

26.09.2017, 19.00 - 22.00 Uhr

Schnell, stressfrei und auch noch gesund? Sie erfahren alles um den Trend Chilled Food.

Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6 Euro

Erkältung – nein Danke

07.11.2017, 19.00 - 22.00 Uhr

Sie möchten Ihr Immunsystem stärken? Sie erfahren, wie sie zum Beispiel mit Sanddorn, Ingwer oder einer Hühnersuppe ihr Immunsystem unterstützen.
Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6 Euro



Kochideen

Weihnachtszauber**28.11.2017, 19.00 - 22.00 Uhr**

So stellen Sie klassische Weihnachtsplätzchen her.

Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 7 Euro

**Wiederentdecktes Wintergemüse****16.01.2018, 19.00 - 22.00 Uhr**

Entdecken Sie vergessene Wintergemüse wie Schwarzwurzel und Pastinaken neu.

Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6 Euro

Backen, aber fränkisch!**06.02.2018, 19.00 - 22.00 Uhr**

Überraschen Sie ihre Gäste mit typisch fränkischem Backwerk, wie zum Beispiel Schneeballen oder Schneidersfleck.

Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 7 Euro

**Snacks TO GO****27.02.2018, 19.00 - 22.00 Uhr**

Trendige Snacks - schnell und einfach! Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6 Euro

Osterbrunch**20.03.2018, 19.00 - 22.00 Uhr**

Gemeinsam bereiten wir verschiedenste kleine Gerichte und Gebäcke für den Osterbrunch zu.

Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6,50 Euro

Bärlauch und Co.**10.04.2018, 19.00 - 22.00 Uhr**

Kräuterküche einmal anders.

Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6,50 Euro

Party time**05.06.2018, 19.00 - 22.00 Uhr**

Fingerfood, Partysalat und leckere Desserts - mit neuen Rezepten sind Sie der Star auf jeder Gartenparty.

Kursgebühr 20 Euro zzgl. Materialkosten 6,50 Euro

Kochideen

Zusatzangebot

Fische räuchern**17.10.2017, 14.11.2017, 11.01.2018, 08.02.2018, 13.03.2018**

Alles zum Fische räuchern – vom Schlachten, Vorbereiten bis zur Verwendung des Räucherfisches.

Kursgebühr 20 Euro, zzgl. Materialkosten

Kochideen für Jugendliche

Look & Cook: ein APFELTAG in Triesdorf**22.09.2017, 17.00 - 20.00 Uhr**

Im Triesdorfer Pomoretum ernten wir verschiedene Apfelsorten frisch vom Baum. Im Anschluss backen Sie tolle Spezialitäten aus den frisch geernteten Äpfeln.

Kursgebühr 10 Euro zzgl. Materialkosten 5 Euro

Fastfood – „do it yourself“**02.02.2018, 17.00 - 20.00 Uhr**

Fastfood besser als sein Ruf - lecker und einfach selbstgemacht.

Kursgebühr 10 Euro zzgl. Materialkosten 5 Euro



Kochideen für Kinder

Plätzchenwerkstatt**01.12.2017, 15.00 - 18.00 Uhr**

Wir backen klassische Weihnachtsplätzchen.

Kursgebühr 10 Euro zzgl. Materialkosten 5 Euro

Look & Cook: Milch**16.03.2018, 15.00 - 18.00 Uhr**

Wir besuchen Bayerns modernsten Kuhstall und bereiten danach tolle leckere Rezepte rund um die Milch zu.

Kursgebühr 10 Euro zzgl. Materialkosten 5 Euro

Anmeldung / Organisation

www.triesdorf.de
 Tel. 09826 18-1245
 Fax 09826 18-1999
 feh@triesdorf.de

Kinderführungen

Familientag

Mit moderner Landwirtschaft auf Du und Du – Familien erforschen die Landwirtschaft von heute.

Die Landwirtschaftlichen Lehranstalten in Triesdorf veranstalten am

- Mittwoch, den 23.05.2018 (Anmeldungen bei der VHS Gunzenhausen)
- Donnerstag, den 24.05.2018 (Anmeldungen bei der VHS Gunzenhausen)
- Freitag, den 25.05.2018 (Anmeldungen bei den LLA)

einen Familientag.

In altersgerechten Führungen wird viel Wissenswertes über die „Landwirtschaft von heute“, fernab der verklärten Bilderbuchromantik der „Landwirtschaft von damals“, vermittelt. Die Triesdorfer Mensa versorgt die „Aktiven“ mit einem warmen Mittagessen sowie am Nachmittag mit Kaffee und Kuchen.

Die Kosten belaufen sich auf 9,50 Euro für Kinder bzw. auf 14,50 Euro für Erwachsene, Kinder bis 2 Jahre sind kostenlos.

Anmeldung / Organisation

www.triesdorf.de
Tel. 09826 18-1240
Fax 09826 18-1999
feh@triesdorf.de

Volkshochschule Gunzenhausen e.V.
Dr.-Martin-Luther-Platz 4
91710 Gunzenhausen
Tel. 09831 – 80 666
Fax 09831 – 4912
nfo@vhs-gunzenhausen.de
www.vhs-gunzenhausen.de

Angebot für Kindergarten- und Vorschulkinder

Führungen durch die Tierhaltung

• Fleißige Bienchen

Wieviel Bienen wohnen in einem Volk? Wie ist die Arbeitsaufteilung im Bienenstock? Was macht ein Imker und warum macht er Rauch? Und was ist eigentlich Bienenwachs?

• Wo kommt die Milch her?

Stall oder Weide? Was ist Kuh-Komfort? Kuh, Kalb und Milch – wie hängt das zusammen und was wird aus Milch alles gemacht?

• Hahn – Henne – Ei

Was picken unsere Hühner so alles und wie entsteht eigentlich ein Ei? Wer legt braune, weiße und grüne Eier und wie sehen Eier von Wachteln aus?

• Wollpulli und Osterlamm – Spannendes bei den Schafen

Lernt unsere Schafe, Lämmer und Böcke kennen und erfahrt, was ein Schäfer für Aufgaben hat.

Kosten: Die Führungen sind kostenlos, ohne Verpflegung.



Kinderführungen

Angebote für Jahrgangsstufe 1 bis 4

Obst & Gemüse und deren Inhaltsstoffe

Die Schüler lernen verschiedenste Obst und Gemüsesorten bei einer Führung durch das Pomoretum und den Lehrgarten der Fachakademie kennen und erfahren, wie und wann die Pflanzen und deren Früchte wachsen. Im Anschluss erwartet die Schüler eine Aktivstation, bei der sie das in der Führung gelernte unter Beweis stellen können und noch einiges über die Inhaltsstoffe der verschiedenen Früchte erfahren. Natürlich darf auch eine kleine Kostprobe nicht fehlen!

Zeitbedarf: ca. 2 Stunden



Mit Tieren & Pflanzen auf Tuchfühlung

Bei einem Rundgang auf unseren Feldern lernen die Schüler die unterschiedlichsten landwirtschaftlichen Nutzpflanzen kennen. Dazu zählen nicht nur verschiedenste Getreidearten, sondern auch Mais, Hülsenfrüchte und Energiepflanzen. Wir erklären, wann und wie die Pflanzen gesät werden und können uns auch die großen Erntemaschinen mal ganz aus der Nähe anschauen. Bei einem Besuch der verschiedenen Stallungen vermitteln wir moderne Tierhaltung und Wissen rund um das jeweilige Tier und dessen Produkte. Kleine Aktionen zwischendurch sorgen für Abwechslung und spielerisches Lernen.

Zeitbedarf: ca. 2,5 - 3 Stunden
Die Führungen sind kostenlos, ohne Verpflegung



Vortragsangebote

Fachvorträge – bei Ihnen oder bei uns

Unsere Vorträge zum Themengebiet „gesunde Ernährung“ können Sie einzeln buchen oder in Verbindung mit einem themenübergreifenden Kochkurs in unserer Lehrküche. Diese Veranstaltungen lassen sich in ein betriebliches Gesundheitsmanagement einbinden.

Zielgruppe
Gruppen und Vereine

Teilnehmerzahl
mind. 25 Teilnehmer

Referenten
Sabine Bittel, Marlene Hofmann, Beate Schulz, LLA Triesdorf

Methodik
Vortragsveranstaltung

Wann & Wo
Auf Anfrage

Seminargebühr
100 € für Gruppen

Leitung
Sabine Bittel, Marlene Hofmann, Beate Schulz, Fachbereich für Ernährung & Hauswirtschaft
Telefon: 09826 18-1245
feh@triesdorf.de

Anmeldung/Organisation
www.triesdorf.de
Tel. 09826 18-1245
Fax 09826 18-1999
feh@triesdorf.de

Leben Sie leichter – Regulation ohne Diät

Sie wollen Gewicht verlieren oder einfach Ihr Gewicht halten. Mit einem geschickten Austausch von Nahrungsmitteln mit höherer Energiedichte hin zu niedrigerer Energiedichte reduzieren Sie ihre tägliche Kalorienzufuhr, sodass Ihre Sättigung und Ernährungsgewohnheiten nicht leiden müssen. Die Devise lautet satt werden und trotzdem weniger Kalorien zu sich nehmen. Sie erstellen sich - nach Ihren Wünschen und Vorlieben - eine energiedichtezentrierte Ernährung, die Ihnen hilft, Ihr Gewicht zu halten oder zu einem längerfristigen Gewichtsverlust führt.

Inhalte

- Wie entsteht Übergewicht und was bringt eine Gewichtsreduktion
- Alltägliche Essgewohnheiten
- Was sollen wir zu uns nehmen? – Die D-A-CH-Referenzwerte
- Was nehmen wir zu uns – aktuelle Trends
- Ernährungsumstellung mit dem Energiedichteprinzip
- Was bedeutet Energiedichte?
- Wie werden die Lebensmittel nach der Energiedichte eingeteilt?
- Einfaches Einschätzen der Lebensmittel
- Umsetzung im Alltag
- Vergleich und Austauschhilfen für unsere täglichen Mahlzeiten
- Mahlzeitenbeispiele

Vortragsangebote

Fit im Job – Essen im Berufsalltag

Die Mittagspause naht, der Magen knurrt und wieder stellt sich die Frage „Was esse ich heute wieder?“. Schnell zum Imbissladen ums Eck, eine Wurstsemmel und ein Stück Süßes. Danach das altbekannte Leid: Müdigkeit, Leistungsabfall am Nachmittag und ein schlechtes Gewissen. Wem kommt das nicht bekannt vor?

Die richtige Ernährung macht fit! Entscheidend ist die Nahrungsmittelauswahl, vor allem viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, geben unserem Körper die Inhaltsstoffe, die er für einen langen Arbeitstag benötigt.

Inhalte

Joballtag und Essverhalten werden analysiert

- Wie gesund ist unser Essverhalten?
- Wie groß ist mein Hunger – Mahlzeiten verteilen über den Tag
- Was sollen wir zu uns nehmen? – Die D-A-CH-Referenzwerte
- Die Wahl der Qual – Mittagessen in der Kantine
- Pausenbrot - gib Stulle! Ideen, Planung und Verkostung.
- Wocheneinkauf planen und Zeit sparen
- Das für und wieder bei: Fastfood, Convenience Food und Chilled Food
- Umsetzung im Alltag

Ernährungsmythen – Halbwahrheiten

Kann man Milch noch trinken, macht Schokolade glücklich oder abends essen dick? Viele dieser Aussagen haben sich in unseren Köpfen verankert, aber kann das alles stimmen? Bei vielen Empfehlungen scheint die Erklärung dahinter auf den ersten Blick plausibel und wissenschaftlich fundiert. Dabei entpuppen sich viele Ratschläge als pure Mythen, die keiner wissenschaftlichen Prüfung standhalten. Wir zeigen die größten Ernährungsmythen auf und zeigen Ihnen was dahinter steckt.

Inhalte

- Verschiedene Mythen und Halbwahrheiten werden aufgeklärt
- Wie sieht eine gesunde Ernährung nach DGE aus
- Vorsicht: Verbraucherfallen

