

Weiterbildungen für Betriebe mit einem Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche



Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms
«Ernährung und Bewegung» - *fi.lu.ch*.

Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Weiterbildungsangebote für Verpflegungsbetriebe

Um Institutionen und Betriebe, welche regelmässig Kinder und Jugendliche verpflegen, in einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Menüplanung zu unterstützen, werden im Rahmen des Luzerner Programms «Ernährung und Bewegung» verschiedene Weiterbildungsangebote lanciert. Die Weiterbildungen werden vom Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung durchgeführt und richten sich an Verpflegungsverantwortliche und Mitarbeitende von Kindertagesstätten, Mittagstischen, Mensen oder Tagesfamilien. Einzelne Angebote können auch für eigenständige Eltern- oder Vereinsanlässe gebucht werden.

Quellenangaben der Bilder

Seite 1 u. Kurs Nr. 1A/B, 4A:

Tisch mit Kindern u. Gemüseteller von © Gesundheitsförderung Schweiz / Regine Flury Basel

Kurs Nr 2A/B, 6A, 7A:

Kinder mit Früchteschale von © Gesundheitsförderung Schweiz / Regine Flury Basel

Seite 1 u. Kurs Nr. 1A/B, 3A:

Pizza belegen von © Gesundheitsförderung Schweiz / Regine Flury Basel

Seite 1 u. Kurs Nr. 2A/B, 3A:

Pizza essen von © Gesundheitsförderung Schweiz / Regine Flury Basel

Seite 1 u. Kurs Nr. 4A:

vier Kinder essen von © Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

«VIELFÄLTIGE VEGETARISCHE MENÜIDEEN»



In diesem Kurs lernen Sie vielfältige vegetarische Menüideen kennen. Kinder und Jugendliche mit neuen Rezepten zu überzeugen, ist meist keine einfache Sache. Bei vegetarischen Rezepten ist es noch anspruchsvoller. Mit diesen regionalen und saisonalen Gerichten gelingt es Ihnen, viele junge Geniesser zu begeistern.

Inhalt

- Kurzer Theorieinput über vegetarische Ernährung bei Kinder und Jugendlichen
- Vorstellen der Rezepte in der Küche
- Gemeinsames Zubereiten der Rezepte
- Beim gemeinsamen Essen wird das Gekochte genossen.

Kursleitung

Ursula Furrer-Heim, Fachlehrperson Hauswirtschaft, Mutter von drei Kindern, Rezeptredaktorin bei Betty Bossi und Kochbuchautorin, bekannt für ihre regionale und einfache Küche

Zielpublikum

Küchenverantwortliche von Kindertagesstätten, schulergänzende Betreuung, Mensen und Tagesfamilien aus dem Kt. Luzern

Kursnr.

1A

Kursort

BBZ Natur und Ernährung Sursee

Datum/Zeit

Samstag, 20. Juni 2020, 9.00 bis 13.00 Uhr

Kursnr.

1B

Kursort

BBZ Natur und Ernährung Sursee

Datum/Zeit

Samstag, 20. Juni 2020, 14.30 bis 18.30 Uhr

Kosten

CHF 50, inkl. Unterlagen und Verpflegung.
Es wird eine Rechnung und Kursbestätigung zugestellt.

Anmeldung

bis 5. Juni 2020 an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim,
Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch.
Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben.
Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur Kursdurchführung.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

«SCHNELLE NEUE LIEBLINGSGERICHTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE»



In diesem Kurs lernen Sie schnelle Gerichte kennen, mit welchen die bestehende Rezeptsammlung ergänzt werden kann. Wer kennt diese Frage nicht: Was koche ich heute? Kinder und Jugendliche essen grundsätzlich am liebsten das, was sie kennen, oft möglichst ohne Gemüse und Salat. Da ist es oft keine dankbare Sache, wenn man mit einem neu ausprobierten Gericht daherkommt. Mit diesen schnell zubereiteten und saisonalen Gerichten soll Ihnen jedoch genau das gelingen!

Inhalt

- Kurzer Input mit Tipps, wie die «Einführung» von neuen Gerichten gut gelingen kann
- Vorstellen der Rezepte in der Küche
- Gemeinsames Zubereiten der Rezepte
- Beim gemeinsamen Essen wird das Gekochte genossen

Kursleitung Ursula Furrer-Heim, Fachlehrperson Hauswirtschaft, Mutter von drei Kindern, Rezeptredaktorin bei Betty Bossi und Kochbuchautorin, bekannt für ihre regionale und einfache Küche

Zielpublikum Küchenverantwortliche von Kindertagesstätten, schulergänzende Betreuung, Mensen und Tagesfamilien aus dem Kt. Luzern

Kursnr. 2A
Kursort BBZ Natur und Ernährung Sursee
Datum/Zeit Samstag, 19. September 2020, 9.00 bis 13.00 Uhr

Kursnr. 2B
Kursort BBZ Natur und Ernährung Sursee
Datum/Zeit Samstag, 19. September 2020, 14.30 bis 18.30 Uhr

Kosten CHF 50, inkl. Unterlagen und Verpflegung.
 Es wird eine Rechnung und Kursbestätigung zugestellt.

Anmeldung **bis 3. September 2020** an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim, Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch. Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur Kursdurchführung.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.
 Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Weiterbildung

HOLANGEBOT

«NACHHALTIGE UND GENUSSVOLLE VERPFLEGUNG»



Sie verstehen die Hintergründe einer nachhaltigen Ernährung und planen mit praktischen Tipps und Instrumenten abwechslungsreiche und nachhaltige Mahlzeiten. Sie erhalten Tipps und Vorlagen für die Konzeption von vegetarischen Gerichten. Sie setzen sich mit Fleischersatzprodukten und der Zubereitung von Hülsenfrüchten auseinander. Am eigenen Menüplan überprüfen Sie die Herkunft der Zutaten und entwickeln Ideen, um Massnahmen zur Verbesserung der Nachhaltigkeit schrittweise im Betrieb umzusetzen. Sie sehen sich in der Verantwortung, Lebensmittelverschwendung zu vermindern.

Inhalt

- Wann ist eine Ernährung nachhaltig? Welche praktischen Tipps und Instrumente haben sich bewährt, um nachhaltige Menüs zu planen und zu zubereiten?
- Verschwendung vermeiden: Wie lagern wir Lebensmittel sachgerecht? Wie können Resten vielseitig verwertet werden?
- Was ist bei der Planung von vegetarischen Gerichten zu beachten?
- Verschiedene proteinhaltige Produkte unter der Lupe
- Austausch: Was sind die Erfahrungen der Kursteilnehmenden in den Bereichen Menüplanung, Einkauf, Zubereitung und Wiederverwertung?

Kursleitung

Madeleine Studer, Fachlehrperson Ernährung und Hauswirtschaft, Erwachsenenbildnerin, BBZN Schüpfheim

Zielpublikum

Küchenverantwortliche von Kindertagesstätten, schulergänzende Betreuung, Mensen und Tagesfamilien aus dem Kanton Luzern
Dieser Holkurs eignet sich für einen eigenständigen Team- oder Regioanlass.

Kursnr.

3A

Kursort

BBZ Natur und Ernährung Sursee, Centralstr. 21, 6210 Sursee oder nach Vereinbarung

Datum/Zeit

Datum nach Vereinbarung, Dauer 4.5 h

Kosten

Pauschal CHF 500.-

Anzahl TN

min. 8 bis max. 20 Teilnehmende

Anmeldung

an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim,
Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch.
Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben.
Nach Eingang der Anmeldung werden Sie für die Planung kontaktiert.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Weiterbildung

HOLANGEBOT «KREATIVE GEMÜSEKÜCHE»



Sie verstehen die Gemüse-Vielfalt als wichtigen Bestandteil des Verpflegungsangebotes. Sie haben Ideen, wie sie vertraute und weniger vertraute Gemüse in Rezepten integrieren und kombinieren können. Sie tauschen mit anderen Teilnehmenden Erfahrungen zu verschiedenen Gemüse-Gerichten aus. Sie können das Essverhalten der Kinder in Zusammenhang mit Entwicklungsschritten stellen. Sie setzen sich mit Werthaltungen und Leitbildern verschiedener Institutionen auseinander und vergleichen mit denjenigen der eigenen Institution. Sie orientieren sich im Austausch mit anderen Teilnehmenden an verschiedenen gelebten Haus- und Tischregeln.

Inhalt

Gemüse-Vielfalt als wichtiger Bestandteil des Verpflegungsangebotes

- Gemüse ist in der heutigen Ernährung nicht mehr wegzudenken. Auch für Kinder und Jugendliche? Welche Bedeutung haben Gemüse und Salate aus der Sicht der Ernährung? In welcher Form können sie im Menüplan integriert werden?
- Wie werden die farbigen Komponenten gut akzeptiert?
- Am Kurs werden einige Rezept-Beispiele ausprobiert und degustiert.

Naschkatze und Suppenkaspar - Essverhalten der Kinder

- Welche Schritte kann die kindliche Entwicklung durchlaufen in Bezug auf das Essverhalten?
- Wie pflegen die Institutionen ihre gemeinsame Ess- und Trinkkultur?

Austausch

- Welche Erfahrungen haben die Kursteilnehmenden in Bezug auf die Menü-Komponenten Gemüse und Salate?
- Wie geht die Institution um mit unterschiedlichen Ernährungsverhalten der Kinder?

Kursleitung

Madeleine Studer, Fachlehrperson Ernährung und Hauswirtschaft, Erwachsenenbildnerin, BBZN Schüpfheim

Zielpublikum

Küchenverantwortliche von Kindertagesstätten, schulergänzende Betreuung, Mensen und Tagesfamilien aus dem Kanton Luzern
Dieser Holkurs eignet sich für einen eigenständigen Team- oder Regionanlass.

Kursnr.

4A

Kursort

BBZ Natur und Ernährung Sursee, Centralstr. 21, 6210 Sursee

Datum/Zeit

Datum nach Vereinbarung, Dauer 4.5 h

Kosten

Pauschal CHF 500.-

Anzahl TN

min. 8 bis max. 16 Teilnehmende

Anmeldung

an BBZ Natur und Ernährung, Schüpfheim,
Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch.
Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben.
Nach Eingang der Anmeldung werden Sie für die Planung kontaktiert.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Weiterbildung

«WENN DAS ESSEN ZUR HERAUSFORDERUNG WIRD - NAHRUNGSMITTELLALLERGIEN UND -INTOLERANZEN»



Die verschiedenen Nahrungsmittelallergien oder –intoleranzen können für die Planung und Umsetzung der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen eine grosse Herausforderung sein. Vor allem wenn für einzelne Mahlzeiten verschiedene Bedürfnisse beachtet werden müssen. Das Referat zeigt die häufigsten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten auf. Die Teilnehmenden erkennen, was es braucht, um entsprechende Personen verpflegen zu können.

Inhalt

- Überblick der häufigsten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten und Erklärung der einzelnen Krankheitsbilder
- Ernährungsbedürfnisse der einzelnen Krankheitsbilder
- Herausforderungen in der Verpflegung der kranken Personen
- Umgang mit unklaren Diagnosen
- Lebensmitteldeklarationen und Lesen von Verpackungsbeilagen
- Menüplanungs-Beispiele
- Konkrete Fallbesprechung

Kursleitung Sue Schupp BSc, Ernährungsberaterin SVDE

Zielpublikum Küchenverantwortliche von Kindertagesstätten, schulergänzende Betreuung, Mensen und Tagesfamilien aus dem Kt. Luzern

Kursnr. 5A
Kursort BBZ Natur und Ernährung Sursee
Datum/Zeit Freitag, 4. Dezember 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Kursnr. 5B
Kursort BBZ Natur und Ernährung Sursee
Datum/Zeit Montag, 6. September 2021, 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten kostenlos

Anmeldung Referat 5A bis 19. November 2020
Referat 5B bis 26. August 2021

an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim,
Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch.
Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben.
Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur Durchführung.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

REFERAT «VOM BANANENBREI ZUM KEBAB»



Den Teilnehmenden wird die Wichtigkeit von ausgewogener und lustvoller Ernährung für Kinder und Jugendlichen aufgezeigt. Es wird Ernährungswissen vermittelt, aber auch über das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen diskutiert. Die Teilnehmenden erhalten das nötige Rüstzeug, damit sie Kinder und Jugendlichen für ausgewogene Mahlzeiten begeistern können.

Inhalt

Die Teilnehmenden

- kennen die wichtigsten Grundsätze der ausgewogenen und lustvollen Ernährung für Kinder und Jugendliche.
- verstehen die unterschiedlichen Essgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen und wissen, wie sie damit umgehen können.
- kennen „gluschtige“ und trendige Möglichkeiten, wie sie Kindern und Jugendlichen eine ideale und ausgewogene Ernährung anbieten können.

Kursleitung

Madeleine Studer, Fachlehrperson Ernährung und Hauswirtschaft, Erwachsenenbildnerin, BBZN Schüpfheim

Zielpublikum

Eltern und Betreuungspersonen von schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen aus dem Kt. Luzern

Kursnr.

6A

Kursort

BBZ Natur und Ernährung Sursee

Datum/Zeit

Dienstag, 3. November 2020, 19.00 bis 20.00 Uhr

Kosten

kostenlos

Anmeldung

bis am 22. Oktober 2020 an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim, Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch.

Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur Durchführung.

Diese Veranstaltung ist auch als Holangebot (Kursnr. 8A) für einen eigenständigen Eltern- oder Vereinsanlass buchbar. Kosten: Pauschal CHF 180.- pro Veranstaltung.

Weiterbildung

REFERAT PLUS WORKSHOP

«VOM BANANENBREI ZUM KEBAB»



Während zwei Stunden wird den Teilnehmenden die Wichtigkeit von ausgewogener und lustvoller Ernährung für Kinder und Jugendlichen aufgezeigt. Es wird Ernährungswissen vermittelt, aber auch über das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen diskutiert. Die Teilnehmenden erhalten das nötige Rüstzeug, damit sie Kinder und Jugendlichen für ausgewogene Mahlzeiten begeistern können.

Kombiniert mit dem Referatsteil wird in Workshop-Form gearbeitet und ausgetauscht. Abschliessend erhalten die Teilnehmenden Unterlagen mit wichtigen Infos über Ernährung von Jugendlichen und Kindern.

Inhalt

Die Teilnehmenden

- kennen die wichtigsten Grundsätze der ausgewogenen und lustvollen Ernährung für Kinder und Jugendliche.
- verstehen die unterschiedlichen Essgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen und wissen, wie sie damit umgehen können.
- kennen „gluschtige“ und trendige Möglichkeiten, wie sie Kindern und Jugendlichen eine ideale und ausgewogene Ernährung anbieten können.
- setzen sich konkret mit der persönlichen Situation im Umgang mit der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen auseinander und entwickeln Ideen, welche sie im eigenen Umfeld umsetzen können.

Kursleitung

Madeleine Studer, Fachlehrperson Ernährung und Hauswirtschaft, Erwachsenenbildnerin, BBZN Schüpfheim

Zielpublikum

Eltern und Betreuungspersonen von schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen aus dem Kt. Luzern

Kursnr.

7A

Kursort

BBZ Natur und Ernährung Sursee

Datum/Zeit

Dienstag, 23. Februar 2021, 19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten

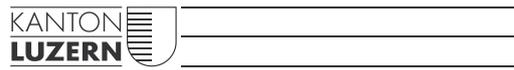
kostenlos

Anmeldung

bis am 11. Februar 2021 an BBZ Natur und Ernährung Schüpfheim, Tel. 041 485 88 00 oder landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch. Bitte **Name, Vorname, Adresse, Mail, Telefon und Institution** angeben. Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie weitere Informationen zur Durchführung.

Diese Veranstaltung ist auch als Holangebot (Kursnr. 9A) für einen eigenständigen Eltern- oder Vereinsanlass buchbar. Kosten: Pauschal CHF 250.- pro Veranstaltung.

Ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» - fi.lu.ch.
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



Bildungs- und Kulturdepartement
Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung
Landwirtschaft
Chlosterbüel 28
6170 Schüpfheim

Telefon 041 485 88 00
landwirtschaft-schuepfheim.bbzn@edulu.ch