



# ICA vital - Ernährungsworkshop

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Bereich Mitarbeiterverpflegung

1. Tag
- 10.00 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Erwartungen & Organisatorisches
- 10.30 Uhr Theorie: Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Definition und Hintergründe (DGE)
  - Gesundheitsförderung - warum gesunde Ernährung?
  - Prinzipien der Vitalküche
- 11.30 Uhr Küchenpraxis: Tausendsassa Getreidemassen - Puffer, Hauben, Füllungen und mehr
- 12.30 Uhr Gemeinsames Vital-Mittagessen
- 13.30 Uhr Theorie: Vitale Speisenplanung
- Rezeptmodifikation - Gesundheitswert erhöhen
  - Gruppenarbeit anhand von Übungsrezepten und Speiseplänen
- 15.00 Uhr Praxis: Küchenpraxis - Zubereitung von Vital-Rezepturen mit Fleisch und Fisch
- Rezeptbesprechung
  - Zubereitung von GV-Rezepturen in der Aktivküche
- 17.30 Uhr Gemeinsames Abendbuffet - Feedback & Reflektion
- 19.00 Uhr Ende des 1. Tages und gemütlicher Abend mit Ausklang im Trainingszentrum
2. Tag
- 9.00 Uhr Einstieg in den Tag
- 9.15 Uhr Theorie: Schonende Vor- und Zubereitung / Garprogramme
- Nährstofferhaltender Umgang mit Lebensmitteln
  - Garprogramme in der Vitalküche
  - Mehr als nur „Gemüseplatte“
- 10.00 Uhr Theorie: Ernährungsformen und Allergene  
Vegetarier - Tendenz steigend!  
Allergene - Hintergründe, Kennzeichnung und Diätetik
- 11.00 Uhr Praxis: Küchenpraxis - Zubereitung von vegetarisch-veganen Vital-Rezepturen
- Rezeptbesprechung
  - Zubereitung unterschiedlicher Rezepturen in der Aktivküche
- 13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen - Feedback & Reflektion
- 14.00 Uhr Zusammenfassung, offene Fragen und Abschlussrunde
- 15.00 Uhr Ende des Trainings und Abreise

Änderungen vorbehalten