



# WORKSHOP & SEMINAR PROGRAMM



GOLDMENÜ - eine Marke von Die Menü-Manufaktur  
Ignaz-Köck Straße 8/6, 1210 Wien  
Tel: 01 350 60 70 | [bestellung.goldmenue@hofmanns.at](mailto:bestellung.goldmenue@hofmanns.at)  
[www.goldmenue.at](http://www.goldmenue.at)

# GOLDMENÜ stellt sich vor

---

Liebe Kundinnen & Kunden,

GOLDMENÜ ist mehr als nur unser Name - GOLDMENÜ ist ein Leistungsversprechen an unsere kleinen und großen Kunden. Denn was „GOLD“ ist, soll auch gut tun und gut schmecken!

Wir sind Ihr starker Partner im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung in Österreich - speziell für Kindergärten, Schulen und Kindertagesstätten. Durch unsere jahrelange Erfahrung und unsere ständige Bereitschaft unsere Produkte weiter zu entwickeln sind wir in der Lage, Sie nicht nur mit unseren Produkten sondern mit viel Know-How zu unterstützen. Schließlich wissen Sie, dass eine ausgewogene und altersgerechte Ernährung im Kindesalter die Grundlage für Gesundheit und körperliche und geistige Entwicklung sind.

Aber dieses Bewusstsein muss auch weitergegeben werden. Aus diesem Grund haben wir dieses Workshop- und Seminarprogramm für Sie erstellt, welches die wichtigsten Themen rund um die Kinderernährung abdeckt. Unser Team von ErnährungswissenschaftlerInnen unterstützt Sie gerne dabei dieses Wissen an Kinder und Eltern weiter zu geben und auch Ihr eigenes Fachwissen aufzufrischen.

Denn Ihr Erfolg ist auch unser Erfolg!

Ihr Goldmenü-Team



# Neues Erleben und Lernen



# Wichtige Infos

---

## Anmeldung

Die Anmeldung für einen Workshop bzw. ein Seminar sollte etwa 4 Wochen im Vorhinein bei Ihrem zuständigen Kundenberater oder über unser Goldmenü Büro erfolgen.

Alles Weitere zu den Rahmenbedingungen (Teilnehmeranzahl, Räumlichkeiten,...) kann individuell mit Ihrer Ansprechperson abgeklärt werden.

## Kosten

Die Kosten für einen Workshop bzw. ein Seminar (à 60-90 Min.) betragen 350 Euro. Für unsere Goldmenü-Kunden bieten wir dieses Angebot **kostenfrei** an. Eine Teilnahmebestätigung sowie Schulungsunterlagen sind in dem Angebot enthalten.

## Dauer

Je nach Alter und Aufmerksamkeit der Kinder liegt die Dauer der Workshops bei ca. 60-90 Minuten.

Für das Seminar für Eltern und Pädagogen wird eine Dauer von etwa 60 Minuten veranschlagt.

## Kennzeichnung



Workshop - interaktive Erarbeitung des Themas



Seminar - Vermittlung von Fachinformationen zum Thema



Für Eltern



Für PädagogInnen



Für Kinder und Jugendliche

# Schulungsangebot für PädagogInnen & Eltern

---

Das Thema „Ernährung“ gewinnt in der heutigen Zeit mehr und mehr an Bedeutung und stellt uns Erwachsene oft vor eine große Herausforderung. Gerade für Kinder, stellen wir eine wichtige Vorbildfunktion dar, denn Kinder lernen sehr stark von uns. Wie gehe ich selber mit Lebensmitteln um? - Wie ist mein Essverhalten? - Welchen Stellenwert hat Ernährung in meinem Leben? - sind dabei wichtige Fragen die wir Erwachsene uns stellen müssen.

Ziel der Seminare ist es, Eltern und Pädagogen für die verschiedensten Ernährungsthemen zu sensibilisieren, Erfahrungen auszutauschen und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Die Seminare eignen sich einerseits für Elternabende, andererseits für Pädagogen um ihr eigenes Fachwissen zu erweitern und aufzufrischen.



## Seminar 1

# Kinderernährung: „Ein richtiger Start von Anfang an“

---

In der Kindheit erworbene Ernährungsgewohnheiten wirken oft lebenslang nach. Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung in der Kindheit ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder.

Im Rahmen des Workshops werden einerseits die Grundlagen der Kinderernährung erklärt und die Umsetzung in der Praxis nähergebracht, andererseits wichtige Themen wie Ernährungstrends, Essstörungen und die Notwendigkeit von Kinderlebensmitteln besprochen.



© Bundesministerium für Gesundheit



## Seminar 2

# Biologisch – Saisonal – Regional „Zur richtigen Zeit am richtigen Ort“

---

Die Lebensmittelproduktion ist zu unserer Zeit ein globales Geschehen. Unabhängig von der Jahreszeit und Region haben wir einen weltweiten Zugang zu den verschiedensten Lebensmitteln. Jedoch stellt sich die Frage wie gesund und umweltfreundlich ist unser Essen? Ist BIO immer die bessere bzw. gesündere Wahl? Schmeckt oder sieht man den Unterschied?



## Seminar 3

# Stimmt es oder stimmt es nicht?

## „Ernährungsmythen auf dem Prüfstand“

---

Sie haben sicher schon davon gehört, dass Schokolade glücklich machen soll, ein Gläschen Schnaps die Verdauung anregt und man Spinat nicht aufwärmen darf?

Gesundheits- und Ernährungsmythen dieser Art gibt es viele und sie bleiben hartnäckig in unseren Köpfen hängen.

Doch ein Großteil dieser Alltagsweisheiten ist schlichtweg falsch und sollte aufgeklärt werden. In unserem Seminar stellen wir Ihnen die häufigsten Ernährungsmythen vor und klären darüber auf, ob sie richtig oder falsch sind.



## Seminar 4

# Lebensmittelhygiene, Lebensmittelsicherheit & Lebensmittelrecht

---

Dieses Seminar ist eine für all jene gedacht, die eine regelmäßige Hygieneschulung nachweisen müssen.

Hygiene, Sicherheit, Rechtsgrundlagen: Themen, die in der Gemeinschaftsverpflegung immer mehr an Bedeutung gewinnen.

In dieser Hygieneschulung soll auf mögliche Gefahren und Risiken vorsorglich aufmerksam gemacht werden. Grundlagen vermitteln, Begriffe klären, eine gute Hygiene-Praxis näherbringen und die Möglichkeit Fragen zu stellen - das sind die Ziele dieses Seminars. Denn nur wer informiert ist, kann auch agieren!

# Workshop-Angebot für Kinder & Jugendliche

---

Kinder und Jugendliche sollen in der Schule auf das Leben vorbereitet werden. Doch Lernen beschränkt sich nicht nur auf Fähigkeiten wie Rechnen, Lesen und Schreiben, sondern sie sollen das „Leben lernen“. Wir möchten Sie dabei ein wenig unterstützen.

Unser Ziel ist es die Kinder dabei zu fördern das multidisziplinäre Thema Ernährung zu verstehen und für ihre Zukunft anwenden zu können.

Hierfür eignet sich die Form eines Workshops sehr gut, da diese Vermittlungs- bzw. Unterrichtsform nicht nur selbständiges und individuelles Arbeiten und Organisieren, sondern auch das verstehende und entdeckende Lernen fördert und unterstützt. Das vorliegende Schulungsprogramm wurde von unseren Ernährungswissenschaftlerinnen zusammengestellt, mit den wichtigsten Themen, um ein gesundes Ernährungsverhalten kennen zu lernen.





## Workshop 1

# Ernährungspyramide „Der gesunde Wegweiser“

---

Die österreichische Ernährungspyramide ist der Wegweiser zu einer vollwertigen und bedarfsgerechten Ernährung. Sie soll uns auf eine gesunde Ernährung anregen und dadurch einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung unserer Gesundheit und Lebensqualität beitragen.

Was ist die Ernährungspyramide und wie ist sie aufgebaut? Hier werden die einzelnen Bausteine der Ernährungspyramide gezeigt und gemeinsam erarbeiten wir wo die jeweiligen Bausteine hingehören.



Geeignet für alle Altersklassen.



## Workshop 2

# Entdeckungsreise Ernährung „Woraus besteht mein Essen?“

---



Warum essen und trinken wir eigentlich? Aus welchen Bausteinen besteht unser Essen und wofür brauche ich Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitamine? Die Kinder erfahren welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln stecken und verfolgen die Reise dieser Stoffe im Körper: WAS passiert WO mit dem Essen? Dies und vieles mehr erarbeiten wir in diesem Workshop miteinander.

Geeignet für Vorschule und Hort.



## Workshop 3

# Süßigkeiten und Fast-Food

## „Wie viel Zucker steckt in unserem Essen?“

---

### „Wie viel Zucker ist okay?“

Als Richtwert gilt seitens der Weltgesundheits-Organisation WHO, dass wir täglich ca. 25 Gramm Zucker zu uns nehmen sollen - das entspricht etwa sechs Teelöffeln. Durch die Zuckerfalle mit verstecktem Zucker in unserem Essen nehmen wir inzwischen oft schon das Vierfache an Zucker zu uns.

Zu viel Zucker macht dick, müde und schlapp und kann diverse Krankheiten wie auch Depressionen begünstigen. Doch wissen wir eigentlich, wo genau sich in unserem Essen überall Zucker versteckt? Ob in Fruchtsäften, Ketchup oder Milchprodukten - wir gehen dem Zucker spielerisch gemeinsam mit den Kindern auf die Spur...

Geeignet für Vorschule und Hort.



## Workshop 4

# Lernort Küche

## Zaubereien mit Lebensmitteln

---

Kinder sind von Natur aus kleine Forscher. Sie stecken voller Ideen und sind neugierig auf alles, was um sie herum passiert. Aus Milch einen leckeren Joghurt herstellen und dabei dem Phänomen der Milchsäuregärung auf die Schliche kommen oder durch das Phänomen der Löslichkeit verschiedene Farbstoffe unter die Lupe nehmen begeistert alle Kinder.

Unsere Experimente zeigen im Kleinen, wie bestimmte Dinge funktionieren und machen Vorgänge sicht- und erlebbar. Sie sind mit einfachen Mitteln umzusetzen und untersuchen jeweils bestimmte Phänomene, z.B. den Wassergehalt in Lebensmitteln, Wasser als Quellmittel, Eiweißeigenschaften oder den Fettgehalt von Lebensmitteln. Die Kinder erfahren und verstehen physikalische und chemische Naturphänomene anhand einfacher Beispiele aus dem Alltag.

Geeignet für alle Altersklassen.



## Workshop 5

# Was ist da draußen los?

## Fünf Sinne mit denen wir die Welt entdecken

---

Dies ist ein Projekt zur Entdeckung der fünf Sinne - Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen. Die optimale Entfaltung der Sinne ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Deshalb ist es besonders wichtig, Kindern Gelegenheit und Raum zu geben, um ihre Sinne spielerisch ausprobieren und schulen zu können.

In verschiedenen Stationen erhalten die Kinder Sachinformationen über die fünf Sinne und erfahren und erforschen diese bewusst.

Geeignet für alle Altersklassen.



## Workshop 5

# Vom Feld auf den Teller

## „Woher kommen unsere Lebensmittel?“

---

Die Lebensmittelproduktion ist zu unserer Zeit ein globales Geschehen. Unabhängig von der Jahreszeit und Region haben wir einen weltweiten Zugang zu den verschiedensten Lebensmitteln.

Kennen unsere Kinder alle Obst- und Gemüsesorten?

Wissen sie zu welcher Jahreszeit wir sie essen sollen?

Auf welchem Weg kommen die Lebensmittel zu uns? Gemeinsam mit den Kindern beantworten wir diese Fragen auf einer spielerischen Art.

Geeignet für Vorschule und Hort.



# Wir freuen uns auf Sie!



**GOLDMENÜ** - eine Marke der Menü-Manufaktur GmbH

Ignaz-Köck-Straße 8/6  
1210 Wien

Telefon: 01/350 60 70  
[Bestellung.goldmenue@hofmanns.at](mailto:Bestellung.goldmenue@hofmanns.at)  
[www.goldmenue.at](http://www.goldmenue.at)