



eifach
gesund
und guet

Ernährungsbewusste Kochkurse
für Jugendliche

Ernährungsbewusste Kochkurse für Jugendliche

Kochkurskonzept

Ich biete ernährungsbewusste Kochkurse für Jugendliche in Institutionen vor Ort an, z.B: In Heimen, Wohngruppen und Schulen. Idealerweise sind Sie zwischen 12 - 20 Jahren alt und max. 12 TeilnehmerInnen. In diesen Kursen lernen die Jugendlichen, eine gesunde, saisonale und nachhaltige Ernährung für jeden Tag kennen und zubereiten.

Ziele des Kochkurses

- Freude und Motivation frische Gerichte zuzubereiten
- Wissen hinsichtlich einer gesunder Ernährungsweise aneignen und langfristig die Gesundheit zu verbessern
- Kochtechniken der schonenden und schnellen Zubereitung erlernen
- Langfristig ein gesundes Ernährungsverhalten etablieren
- Grundverständnis für Nachhaltigkeit unserer Ressourcen im Zusammenhang mit Lebensmitteln erlernen
- Konzeptionelle Verankerung einer gesunder Ernährungsweise in der gesamten Institution

Über mich als Kursleiter

Mein Name ist Jérôme Neumann, Jahrgang 1988, bin ausgebildeter Koch und habe bereits an mehreren renommierten Adressen gearbeitet wie z.B. im Grand Hotel Dolder in Zürich. Zurzeit arbeite ich in einem ernährungsbewussten Take-Away als Betriebsassistent in Zürich und führe ein eigenes Catering (www.mein-catering.ch). Ernährungsbewusste Kochkurse gebe ich seit 2012. Ich liebe es zu kochen und mein Können an junge Menschen weiter zu geben. Den Essbedürfnissen der Jugendlichen angepasst zeige ich ihnen mit einfachen Mitteln, wie viel Spass kochen bereiten kann und gleichzeitig vermittele ich Ihnen eine nachhaltige Ernährung fürs Leben.

Angebot und Preise

Angebot

Im Zeitraum von einem Jahr, werden 4 Kochkurse zu je 3 Stunden bei Ihnen in der Institution durchgeführt. Diese Kochkurse bestehen immer zu einer halben Stunde aus einem theoretischen und einem zwei-stündigen praktischen Teil in dem die Jugendlichen unter meiner Anleitung in Gruppen jeweils ein Gericht des Menüs zubereiten. Die Zubereitung der Gerichte ist einfach und für jeden Jugendlichen umsetzbar. Sie erhalten zudem zu jedem Kochkurs, dipl. Ernährungs-berater HF geprüfte Unterlagen mit allen Informationen und Rezepten zum Kurs. Hinzu wird ein Kochordner mit allen Rezepten, Saisontabellen und Ernährungsregeln für die Institution gestellt.

Basispaket meiner Dienstleistung

- einmalige Vorbesprechung und Detailunterlagen
- 4 Kochkurse zu 3 Stunden innerhalb 1 Jahres
- Dipl. Ernährungsberater HF geprüfte Unterlagen

Preise

Ab 60.-- pro Teilnehmer und Kochkurs*
(* Material und Lebensmittel exklusiv)



Kontakt für Kursanfragen

Habe ich Ihr Interesse geweckt und Sie wünschen ausführlichere Angaben, dann kontaktieren Sie mich bitte folgend:

Emailadresse:
jerome_neumann@gmx.net

Mobile:
079 548 77 99

**einfach,
gesund
und guet**

**einfach,
gesund
und guet**

**einfach,
gesund
und guet**

**einfach,
gesund
und guet**

Kochkurs Modul 4
Wirklich gute Süßigkeiten

Kochkurs Modul 3
Mein Lieblingsessen

Kochkurs Modul 2
saisonal & regional

Kochkurs Modul 1
Coole Snacks für unterwegs