

MEAL-PREP für Lehrkräfte: gesundes Essen in der Schule

Liebe PhV-Mitglieder des Bezirks Bonn/Rhein-Sieg!

Wir laden Sie herzlich ein zu einer Fortbildung der besonderen Art mit dem Thema

MEAL-PREP für Lehrkräfte: gesundes Essen in der Schule

- **am Samstag, den 07.11.2026**
- **von 11.00 bis 15.30 Uhr**
- **in der Lehrküche im Haus der Bildung Bonn, Mülheimer Platz 1, 53103 Bonn**
- **Teilnahmebeitrag: 39 Euro p.P.**

Sie haben keine Lust auf Mensa oder Fastfood, möchten vielmehr ein gesundes und schmackhaftes Essen und abwechslungsreiche in der Schule genießen?

Im Rahmen dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie schnell und unkompliziert gesunde, nahrhafte Gerichte und Salate zum Mitnehmen in die Schule zubereiten können.

Zu einer gesunden Ernährung in der Schule gehört auch eine gute Versorgung mit Getränken. Daher werden Ihnen Alternativen zu den dort häufig vorhandenen Getränken (z.B. Kaffee und Tee) vorgestellt, die auf Trinkwasser aufbauen und damit den Transport von großen Flaschen unnötig machen.

Gekocht wird in einer neuen Lehrküche mit modernen Induktionskochfeldern.

Bitte bringen Sie eine Schürze und Vorratsdosen für mögliche Speise- und Lebensmittelreste mit.

Die Lebensmittelkosten sind im Entgelt enthalten!

!!! Bei Lebensmittelunverträglichkeiten melden Sie sich bitte mit der Anmeldung zu der Fortbildung bei mir.

Bitte beachten Sie die Hygiene-Regeln in der Lehrküche im Haus der Bildung unter:
<https://t1p.de/k9gj5>

Kursleitung:

Frau Dr. Wieser hat Ernährungswissenschaften in Bonn studiert und im Fachbereich Biochemie promoviert. Nach einer Tätigkeit in der Lebensmittelindustrie gibt sie seit 2011 Kochkurse an zum Thema *“Allgemeine Küche“*, mit dem Schwerpunkt auf einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

... und freuen uns auf Ihr Kommen!

Die Veranstaltung ist AUSSCHLIEßLICH Mitgliedern vorbehalten.

Wir bitten *baldmöglich* um eine Anmeldung an jutta-bohmann@gmx.de **bis spätestens 10.10.2026**.

Die Finalisierung Ihrer Anmeldung erfolgt über die zeitnahe **Überweisung des Teilnahmebeitrags von 39 Euro bis spätestens zum 16.10.2026** auf unser Bezirkskonto.

Die entsprechenden Kontoangaben werde ich Ihnen mit der vorläufigen Anmeldebestätigung unverzüglich zukommen lassen.

HINWEIS: Es steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung.

Ausschlaggebend ist der Eingang der Anmeldung.

Jutta Bohmann

(Vorsitzende des Bezirks Bonn / Rhein-Sieg im Philologenverband NRW)