

Mediterranean Kitchen School ATHENS

Savner du ideer og faglig sparring i hverdagens udfordringer?

Så er dette kursus noget for dig, idet kurset over 5 dage bearbejder følgende:

- **Inspiration og produktionsmetoder til sund mad**
 - **Indsigt i økologi på godt & ondt**
 - **Viden om forskellen på usund og sund mad**
 - **Løsninger til omlægning af kostvaner**
 - **Nøgletal så budgettet kan holdes**
 - **Forslag til effektivisering af produktion**
 - **Idéer til en sund og realistisk kostpolitik**
 - **Kan vi drage nytte af bedrift surhedstjenesten**
 - **Vejledning i bruger- og tilfredshedsundersøgelse**
- ... og meget mere!

På de følgende sider kan du læse, hvordan dette kursus giver dig nye ideer, input og sparring ud fra dine personlige kompetencer og arbejdsmæssige situation. Dette sker med en sundheds- og køkkenfaglig teoretisk og praktisk tilgang så du kan levere sundere mad på din arbejdsplads.

Idé

Mediterranean Kitchen School ATHENS (MKS): Ideen var oprindeligt tiltænkt de mennesker, der har erkendt eller fået en venlig bemærkning fra lægen om, at vejen til et forbedret helbred bl.a. skabes via en sundere kost, altså et b2c produkt. Behovet for vores kursustilbud er en realitet. Se blot de danske statistikker på udviklingen af hjerte- og karsygdomme, forhøjet blodtryk, diabetes II og helbredsmæssige sygdomme forårsaget af forkert levevis.

Det må konstateres at det professionelle køkken, der i hverdagen tilbyder mad i kantiner og på kursus & conferencecentre, har en udfordrende opgave i at kunne tilberede og tilbyde korrekt, varieret, inspirerende og sund mad dag efter dag og til fortsat begejstring for den daglige kunde eller gæst.

Gastronomer o. lign. er gennem deres uddannelse og arbejde i restaurationsbranchen opdraget og uddannet til, at skulle være kreative og hele tiden udtænke nye og opsigtsvækkende mesterværker, uden skelen til det sundhedsmæssige aspekt. Det betyder, at kun et fåtal har konkret erfaring og viden med produktion af mad, man dag efter dag trygt kan indtage uden at skulle bekymre sig om fedtindhold, suktermængder, saltmængder, vitaminer osv.

MKS finder det derfor også relevant, at tilbyde kursus til disse professionelle personer, så de får den nødvendige viden til at kunne varetage det vigtige job at lave sund og ernæringskorrekt mad i hverdagen til gavn for alle parter.

Kantine sundhedspolitik – ansvarlighed

Da mellem 600.000 og 700.000 personer dagligt indtager det ene måltid og for manges vedkommende måske deres hovedmåltid i kantinen, er det oplagt, at denne befolkningsgruppe er en væsentlig faktor i at forbedre den generelle sundhedstilstand i Danmark, altså at kunne give et

Mediterranean Kitchen School

ATHENS

bidrag til ”3 år på 10 år” strategien (vi skal hæve den gennemsnitlige levealder med 3 år i løbet af de næste 10 år). Vi har i Danmark taget kampen op for:

- At få røgfrie arbejdspladser og offentligt rum
- At begrænse sygdoms- og smitterisici ift. professionel madproduktion (Smileyordning)

Men hvad gøres der konkret i kampen mod de livsstils- og velfærdssygdomme, der kan ændre vores livskvalitet eller tage livet af os på længere sigt?

Uddannelsesstederne, der uddanner gastronomer m.m. benytter undervisningsmaterialer, der er historisk korrekte, men anskues de ud fra et nutidigt og sundhedsmæssigt synspunkt, må de i mange tilfælde betegnes som usunde og forældede, set i forhold til faktisk viden.

Indtil videre er det sundhedsmæssige ansvar individuelt, men der er en holdningsændring på vej, som er dokumenteret i ”Folkesundhedsrapporten Danmark 2007”, hvoraf det fremgår, at lidt flere danskere spiser lidt sundere, end ved den tidligere rapportudgivelse.

Sundhedskvaliteten af mad må derfor konkluderes at vokse i befolkningens bevidsthed og det kan virksomhederne i samarbejde med køkkenpersonalet gøre yderligere ved.

Spørgsmålet er, hvordan og svarene synliggøres og bearbejdes via MKS` s kursustilbud. Det er her den nye trend og en større sundhedsbevidsthed kan slå rødder og danne teoretiske og praktiske forudsætninger for, at DIT køkken bliver bedre til at producere og tilbyde sund kost i hverdagen.

Tænk på det som en del af at være attraktiv arbejdsgiver

Nyt personale vil gerne ansættes i virksomheden, uanset om det er i køkken, på kontor el.lign., fordi den sunde og ernæringskorrekte mad anses for et personalegode. Det realiseres ved at køkkenpersonalet regelmæssigt fagligt udvikles og ajourføres via kursusedtagelse hos MKS, så de kan fremstille sund mad og er i stand til at kunne føre en faglig korrekt dialog med ansatte herom og måske endda tilbyde kostvejledning og omlægning af eventuelle dårlige madvaner, også derhjemme!

Hvem henvender kurset sig til?

Umiddelbart henvender kurset sig til kantine- og kursus- & konferencepersonale, men samarbejds- og kantineudvalg, HR-afdelingen, ledere for kantinefunktion, kantineudbydere, konsulenter, kantinebrugere, m.m. kan også være relevant og have gavn af det.

Hvorfor afholdes kurset i Grækenland?

Kursisten kommer på ekskursioner til markeder, producenter, restauranter m.m. og bliver dus med de mediterranske råvarer og stemning på en måde, der ville være umulig at erstatte med alternativer indenfor Danmarks grænser. Og så kan et lignende kursus ikke gennemføres til nær samme pris i Danmark!

Kursusindhold

Til trods for en stor mængde af tilgængeligt materiale om sund kost fra det offentlige, er der alligevel udfordringer i at få budskabet omsat til konkrete handlingsplaner og realisering i de professionelle køkkener. MKS har derfor udviklet et skræddersyet kursus, der fokuserer på tidens

Denmark: Holding ApS af 1-7-1997, cvr 20439742, Anemonevej 1, 2600 Glostrup

Hellea: Avras str. 2, Artemis, Atteca 19 016

Telephone. Dk +45 43962610 Telephone Gr +30 6930930101

mkschool@pc.dk www.mkschool.dk

Mediterranean Kitchen School ATHENS

køkkenproblemer med en bredere agenda, end kun at tale om ”6 om dagen”-strategien, og alligevel med formålet, at forbrugeren i kantinen går hjem lidt sundere efter hvert måltid.

Kurset tager udgangspunkt i en køkkenfaglig tilgang, praktisk som teoretisk, der vil uddanne kursisdeltageren i at kunne lokalisere, bearbejde og løse nedenstående udfordringer:

- Kræsne eller smagsfølsomme personer
- Usunde kostvaner
- Definitionen på forskellen mellem sund og usund kost
- Vurdere råvarer generelt og specifikt ud fra en biokemisk forståelse
- Valget mellem hjemmelavet eller færdigkøbte produkter ud fra et sundhedsmæssigt og økonomisk synspunkt
- Forholde sig kritisk til hvorvidt økologiske råvarer altid er sundest, med eller uden økonomisk vurdering
- Bruger- og tilfredshedsundersøgelser i kantinen, udarbejdelse og efterfølgende handlingsplaner på resultat
- Forbedring af produktionsgange og logistik af arbejdsgange og rutiner
- **NYT:** Demonstration af ATP måling til kvalitetssikring af opvask og rengøring
- **NYT:** Den videnskabelige kostvejledning til vægttab

Hvilke nye kompetencer opnår kursisten?

I løbet af kurset vil kursisten blive i stand til at udarbejde egne værktøjer til konkret bearbejdning af ovenstående, ved hjælp af MKS's mangeårige erfaring på området og bogen ”The World's Healthiest Foods: Essential Guide for the Healthiest Way of Eating” af George Mateljan.

Samtidig bliver kursisten i stand til at udarbejde nøgletal, hvorved forbedringer og tiltag kan dokumenteres og måles, ligesom man rustes til at blive en aktiv deltager i udarbejdelse og vedligeholdelse af virksomhedens kostpolitik.

Kan kurset betale sig?

Dette kursus vil være en investering på mange områder og ikke kun i forhold til økonomi. Med deltagelse i kurset investeres der bl.a. i virksomhedens samlede personaletrivsel, køkkenets kvalitet, medarbejderudvikling, service og økonomi.

Det er derfor nærmest umuligt at opstille en investeringsmodel, der kan beregne de direkte udgifter og efterfølgende alle gevinster, økonomiske som personale- og kvalitetsmæssigt. Men se:

Kantinebrugere pr. dag	Investering pr. måltid	Inkl. vikarløsning for kursisdeltageren
45	1,00 kr.	1,75 kr.
90	0,50 kr.	0,87 kr.
180	0,25 kr.	0,43 kr.

Denmark: Holding ApS af 1-7-1997, cvr 20439742, Anemonevej 1, 2600 Glostrup

Hellea: Avras str. 2, Artemis, Atteca 19 016

Telephone. Dk +45 43962610 Telephone Gr +30 6930930101

mkschool@pc.dk www.mkschool.dk

Mediterranean Kitchen School

ATHENS

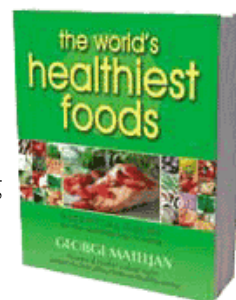
Det er dog et faktum at ved at spise sundt, vil køkkenet kunne spare penge på vareforbruget. Tænk bare på fx at kunne realisere en kødfri dag om ugen! Det har en værdi af ca. 5-10 kr. pr medarbejder om ugen, rigeligt til at finansiere kurset.

Eksempel på kursusuge

Dag	Tid	Indhold
Mandag	Eftermiddag	Ankomst til Athens lufthavn, afhentning og indlogering Lektion 0: Velkomst og indlæring af succeskriterier
	Aften	Lektion 1: Kemi, biokemi og fordøjelse
Tirsdag	Morgen	Ekskursion til Athens markeder og fødevarerforretninger
	Eftermiddag	Lektion 2: Fra celleniveau til vaner. ”De tre båndoptagere”, der indspilles mens vi er børn
	Aften	Lektion 3: Tre kantinebrugstyper: Fra vaner til afvænnning, fra at være kræsen til næsten altspisende Lektion 4: Fysiske og kemiske køkkenprocesser! Naturvidenskab i køkkenet vekslet med udfordring i tro og fakta!
Onsdag	Morgen	Ekskursion til Kalamata med virksomhedsbesøg hos Papadimitriou, som producerer balsamisk eddike og soltørrede tomater m.m. og tur til ”Laikia”, torvehandel i Kalamata. Ps. Transport ca. 2x4,5 timer
	Middag	Besøg hos Kalamatas formand for den lokale handelsstandsforening
	Eftermiddag	Besøg hos olivenplantage & presseri
Torsdag	Morgen	Lektion 5: Fra nationaløkonomi, virksomhedsøkonomi til kantineøkonomien
	Formiddag	Lektion 6: Hvad er sundt og hvorfor?
	Middag	Ekskursion til det lokale Metro (Makro)
	Eftermiddag	Lektion 7: ”The world’s healthiest foods”
	Aften	Lektion 8: Kantineøkonomi og andre økonomiske forbedringstiltag
Fredag	Morgen	Lektion 9: Evaluering og afrunding
	Middag	Afgang til lufthavnen

Undervisningen

Kurset vil primært foregå i mødelokaler på hotel Mare Nostrum, som kursisten er indkvarteret på. Undervisningsformen vil være coachende og dialogbaseret, med udgangspunkt i kursusedtagerens hverdag og udfordringer. Man vil få udleveret noter for lektionerne udarbejdet af MKS og bogen ” The World’s Healthiest Foods: Essential Guide for the Healthiest Way og Eating” af George Mateljan med noter udarbejdet af MKS.



Ekskursioner sker med bus eller offentlige transportmidler i samarbejde med lokale sprogkyndige. Engelsk tale kan forekomme på turene, ligesom i nogle af det benyttede materialer.

Undervisners baggrund og erfaring

Niels-Aage Hansen udviste allerede fra barnsben stor interesse for arbejdet i køkkenet, hvor hans mor opdrog og tilbragte mange stunder med ham. Derfor var Niels-Aages drøm som barn også at blive læge og lave sund mad, bl.a. fordi han havde en mormor, der tit var indlagt. Læge blev det ikke til, men studier indenfor biokemi, hvor han samtidig tjente som undervisningsassistent i fag som arbejdsmedicin, human kemi og biokemi for studerende, der ville læse medicin.

Denmark: Holding ApS af 1-7-1997, cvr 20439742, Anemonevej 1, 2600 Glostrup

Hellea: Avras str. 2, Artemis, Atteca 19 016

Telephone. Dk +45 43962610 Telephone Gr +30 6930930101

mkschool@pc.dk www.mkschool.dk

Mediterranean Kitchen School

ATHENS

Senere blev Niels-Aage udlært som kok fra Hotel Hvide Hus og har siden erhvervet diplom fra Le Gordon Bleu-Akademiet i Paris og været volontør hos Paul Bocuse, Roger Verge og Yves Thurides. Gastronomien har ført ham verden rundt med kortere eller længere arbejdsophold i bl.a. Canada, Egypten, Frankrig, Italien og Grækenland.

Fra 1984 til 1987 var han køkkenchef i Kalamata og efterfølgende ambassadkok på den danske ambassade i Athen. Siden blev han administrerende souschef på Athens største hotel, Intercontinental med banketfaciliteter til 5000 gæster.

I forbindelse med Niels-Aages job som administrerende køkkenchef for Select Service Partner i Københavns Lufthavn, har han læst HD i Organisation og Logistik. I dette job har han dannet sin store undervisningserfaring, bl.a. i forhold til kurser for gastronomelever, køkkenchefaspiranter, men også i forhold til logistikkurser på ledelsesplan.

Som konsulent har Niels-Aage bl.a. stået for og implementeret kvalitetsstyringssystemer hos emmerys og afholdt forskellige servicekurser i F&B branchen.

En restaurant der anvender konsulent tjenester fra Niels-Aage Hansen opnåede i 2009 anerkendelse og optagelse i Børsens gazellevirksomheds registrering. Der blev i 2009 kun optaget tre restauranter i denne kategori, som er en registrering af virksomheder med stigende vækst og stigende overskud kontinuerligt i tre år. I år er der 7000 vækstvirksomheder i Børsens gazelleundersøgelse, og disse 7000 virksomheder har de sidste 3 år skabt 60.000 nye job. Dermed står disse 7000 virksomheder for knap 40 % af den samlede danske jobskabelse.

I 2007 startede Niels-Aage Mediterranean Kitchen School ATHENS, da han derigennem ønsker at bidrage til den danske sundhedsprofils fremme via kurser i sund og ernæringskorrekt kost til private og det professionelle køkkenpersonale.

Kursuskalender

Generelt afholdes kurser i perioden fra uge 43 til og med uge 13, dog ikke i uge 51, 52, 1, 10 og 11. Specielle kurser kan dog altid aftales.

Bestilling

Send en mail til mcschool@pc.dk, så koordineres resten via mail eller telefon. Indtil videre gennemføres kurserne for minimum fire deltagere.

Pris gældende fra 1-10-2010 til 1-3-2011

Kurserne pålægges moms da de afregnes i Danmark, men momsen er fradragsberettiget jfr. momsregler for området. Alle måltider er inkluderet i prisen.

Kursus pr. deltager: inkl. noter, bøger, lektioner, udflugter og køkkenpraktik: **kr. 7.500,-**

Ved samlet bestilling på 6, 7 & 8 deltagere, opnås rabat på kr. 500,- pr. deltager. Ved samlet bestilling på 10 deltagere opnås en samlet rabat på kr. 750,- pr deltager.

Aflyses kurset af MKS, refunderes indbetalingen fuldt ud eller der aftales andet kursustidspunkt. Aflyser kunden:

Denmark: Holding ApS af 1-7-1997, cvr 20439742, Anemonevej 1, 2600 Glostrup
Hellea: Avras str. 2, Artemis, Atteca 19 016
Telephone. Dk +45 43962610 Telephone Gr +30 6930930101
mkschool@pc.dk www.mkschool.dk

Mediterranean Kitchen School ATHENS

30 dage	før afholdelse	refunderes 90 % af indbetalte
29-20 dage	før afholdelse	refunderes 80 % af indbetalte
19-10 dage	før afholdelse	refunderes 75 % af indbetalte
10 - 5 dage	før afholdelse	refunderes 50 % af indbetalte
5 - 0 dage	før afholdelse	refunderes 0 % af indbetalte

Betalingsmetode

Når kursusdelen er verificeret fra kunde og MKS, fremsendes faktura, typisk med 8 dages betalingsfrist, med overførselsdetaljer til dansk bankforbindelse. Kurset bør være bestilt og betalt minimum 30 dage før kursusstart.

MKS har indgået samarbejdsaftale med hotel Mare Nostrum (www.mare-nostrum.gr) for kursisternes ophold. Kursisten bedes selv afregne med hotellet ved afrejsen (får faktura til rette firma), kontant eller med kort (visa, MatsterCard m.m). Aflysningsgebyr efter hotellets anvisning.

Enkeltværelse, afregnes direkte med hotellet for 4 overnatninger á ca. € 80,-: **kr. 2.400,-**
Dobbeltværelse, afregnes direkte med hotellet for 4 overnatninger á ca. € 110,-: kr. 3.300,-

Evt. tilskud fra uddannelsesfonden

3f administrerer en uddannelsesfond: www.uddannelsesfonde.dk her skulle alle nødvendige oplysninger være tilgængelig. Vi har tilsagn fra formanden, at kursusdeltagere individuelt kan søge tilskud, for medlemmer af 3f. Få evt. din HR afdeling til at undersøge denne mulighed.

Fly

Der er flere muligheder. Om vinteren kan det dog være en udfordring at finde en direkte forbindelse, for det skifter hele tiden. Priserne varierer ofte og købes direkte at flyselskabet. Pris er ca. kr. 2.000,- (tur/retur). Når kursusugen er fastlagt tilrettelægger vi efter ankomsttiden i Athen. Rejsebureauet Esser Travel er specialist på ruten Cph-Ath: www.essertravel.com.

Praktiske råd

Medbring pas, blå & gult sygesikringsbevis og evt. lomme penge til egne oplevelser, samt 1 sæt praktisk tøj, da vi **måske** går i køkkenet en halv dag.