



Advanced Online Σεμινάριο μέσω ZOOM

VEGAN ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

& υγιεινή διατροφή

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Μάθετε πώς να μαγειρεύετε vegan συνταγές για να φτιάξετε γρήγορα, εύκολα και υγιεινά γεύματα καθημερινά. Το να γνωρίζετε πώς να τρέφεστε με τρόπο που να ενισχύει την υγεία σας είναι μια από τις πιο πολύτιμες και βασικές δεξιότητες που μπορείτε να αποκτήσετε. Εξερευνήστε τη μαγειρική και εξειδικευτείτε σε ένα τομέα όπως είναι η Vegan Μαγειρική που συνεχώς εξελίσσεται. Πάρτε μέρος σε ένα ιδιαίτερο γαστρονομικό ταξίδι.

Στο online σεμινάριο «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή» του Grand Foyer, εγκεκριμένη σχολή από τον αναγνωρισμένο εκπαιδευτικό φορέα ΕΟΠΕΠ, μέσα από 4 συναντήσεις μέσω ZOOM, διάρκειας δύομιση ωρών/μάθημα, θα αναλυθεί ο τρόπος που μπορείτε να μαγειρεύετε vegan συνταγές. Κυριολεκτικά μέσα από την κουζίνα, θα έχετε τη δυνατότητα να εξοικειωθείτε με υλικά, τρόπους εκτέλεσης και τη φιλοσοφία των vegan πιάτων

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΟΔΗΓΟΥ

1. Συνεργασία Skillbox – Grand Foyer

2. Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή»

2.1 Σε ποιους απευθύνεται

2.2 Τι θα μάθεις

2.3 Περιεχόμενα Σεμιναρίου

2.4 Εισηγητής Σεμιναρίου

3. Τρόπος παρακολούθησης

3.1 Εισαγωγή στην πλατφόρμα του Skillbox

3.2 Χρονοδιάγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος

3.3 Forum

3.4 Facebook Group

3.5 Facebook Community

4. Πιστοποίηση Grand Foyer

5. Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος

6. Συχνές ερωτήσεις



1. Συνεργασία Skillbox - Grand Foyer

Το Skillbox.gr συνεργάζεται με το Grand Foyer και παρέχει τα εκπαιδευτικά εργαλεία και την πλατφόρμα για τη δημιουργία μιας εξολοκλήρου online εκπαιδευτικής εμπειρίας με την υπογραφή της γνωστής σχολής. Όλο το προσφερόμενο υλικό έχει δημιουργηθεί από εισηγητές της Vegan Academy του Grand Foyer και παρέχεται μέσω της πλατφόρμας του Skillbox.gr.

Ο Εκπαιδευτικός Όμιλος Grand Foyer αποτελείται από το Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΙΕΚ), το Κέντρο Δια Βίου Μάθησης 1 & 2 και το Κέντρο Ξένων Γλωσσών και είναι πιστοποιημένο και αναγνωρισμένο εκπαιδευτικό κέντρο από το Υπουργείο Παιδείας και τον ΕΟΠΠΕΠ (Εθνικός Οργανισμός Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού).

Ο πρωταρχικός στόχος και η βασική επιδίωξη του εκπαιδευτικού φορέα «Grand Foyer» είναι η αναβάθμιση των υπηρεσιών και η συνεχής προσπάθεια σε κτιριακές εγκαταστάσεις και νέες τεχνολογίες για τη διασφάλιση καινοτόμων ειδικοτήτων με άμεση απορρόφηση από την αγορά εργασίας.

Η σχολή έχει εξασφαλίσει καταξιωμένους επιστήμονες, επαγγελματίες και εκπαιδευτικό προσωπικό και υπόσχεται συνεχή βελτίωση και αναβάθμιση του εκπαιδευτικού του προσωπικού για την εύρυθμη και αποτελεσματική διδασκαλία και κατάρτιση των σπουδαστών μας.

Το όραμα της είναι να αναβαθμίσει τον τομέα της εκπαίδευσης πραγματοποιώντας παράλληλα κάποια από τα όνειρα και τις φιλοδοξίες των νέων ανθρώπων με συνέπεια, υπευθυνότητα και αγάπη για το κοινωνικό σύνολο.

2.1 Σε ποιους απευθύνεται το «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή»

Το πιστοποιημένο course «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή» απευθύνεται στην πλειοψηφία των εμπλεκόμενων στον τομέα του τουρισμού και του επισιτισμού που επιθυμούν να ανταποκριθούν στις συνεχείς εξελίξεις που χαρακτηρίζουν τον συγκεκριμένο κλάδο.

Συγκεκριμένα αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα ενδιαφέρει:

- Τον επιχειρηματία/ιδιοκτήτη της μικρής και μεσαίας ξενοδοχειακής μονάδας και επιχειρήσεων εστίασης, που θα το χρησιμοποιήσει ως οδηγό για το τρίπτυχο της επιτυχίας: σωστή οργάνωση, ικανοποίηση του πελάτη, ανανέωση του μενού με vegan πιάτα.
- Τον επαγγελματία που ήδη εργάζεται στον τομέα της μαγειρικής και θέλει να εφοδιαστεί με γνώσεις και δεξιότητες οι οποίες θα τον βοηθήσουν στην περαιτέρω επαγγελματική ανέλιξη του
- Τον σπουδαστή των Σχολών Μαγειρικής και άλλων σχολών τουριστικής & επισιτιστικής κατεύθυνσης, που θέλει να διευρύνει τις γνώσεις του και να εξειδικευτεί στη μαγειρική του μέλλοντος
- Όσους ερασιτέχνες επιθυμούν να μνηθούν στην υγιεινή διατροφή και να γνωρίσουν τα μυστικά της μαγειρικής τέχνης
- Όποιον επιθυμεί να εισέλθει επαγγελματικά για πρώτη φορά στη μαγειρική, αποκομίζοντας συμπυκνωμένη εκπαιδευτική γνώση παράλληλα με δεξιότητες που θα διευκολύνουν την προσαρμογή του στο πραγματικό εργασιακό περιβάλλον

2.2 Τι θα μάθεις

Με την παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος ο/η υποψήφιος/α:



- Θα αποκτήσει βασικές γνώσεις μαγειρικής, θα εξερευνήσει το χώρο της κουζίνας και θα έρθει σε επαφή και γνωριμία με τα vegan προϊόντα και τα οφέλη τους για την υγεία
- Θα αποκτήσει εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες στην μαγειρική τέχνη, στον τρόπο παρουσίασης και στην ορολογία
- Θα φτάσει τις δεξιότητες του σε ανώτερο επίπεδο, θα εξερευνήσει την μαγειρική και θα εξειδικευτεί σε ένα τομέα όπως είναι η Vegan Μαγειρική που συνεχώς εξελίσσεται

2.3 Περιεχόμενα σεμιναρίου

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 – Βασικές Αρχές Μαγειρικής (1ο Zoom Meeting)

- 1.1 Βασικές κοπές και χρήση μαχαίρι chef
- 1.2 Βασικοί Ζωμοί
- 1.3 Τονοσαλάτα Vegan
- 1.4 Vegan Μαγιονέζα

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 – Ελληνική Κουζίνα (2Ο Zoom Meeting)

- 2.1 Vegan Μουσακάς με κιμά σόγιας
- 2.2 Vegan γύρος μανιταριών
- 2.3 Χειροποίητες πίτες για γύρο
- 2.4 Τζατζίκι από κάσιους
- 2.5 Βελούδινη κολοκυθόσουπα

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 – Μεσογειακή Κουζίνα (3ο Zoom Meeting)

- 3.1 Πατάτες φούρνου σαν τηγανιτές
- 3.2 Δροσερή σαλάτα Coleslaw
- 3.3 Βελούδινη Μαγιονέζα
- 3.4 Μπεικον από φύλλα ρυζιού και μανιταριού
- 3.5 Πατάτες τσακιστές με δενδρολίβανο

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – Ethnic Κουζίνα (4ο Zoom Meeting)

- 4.1 Vegan Ramen
- 4.2 Vegan dahl makhani



4.3 Thai Noodles - Σως φυστικοβούτυρου

4.4 Νάαν

4.5 Λαχματζούν

5. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

5.1 Αξιολόγηση Σεμιναρίου

5.2 Βεβαίωση Συμμετοχής 5.2 Βεβαίωση Συμμετοχής

2.4 Εισηγητής σεμιναρίου

Κωνσταντίνος Δήμουλας

Vegan Chef

Ο Κωνσταντίνος Δήμουλας γεννήθηκε στη Γερμανία το 1981. Ολοκλήρωσε τις σπουδές του στην εσωτερική αρχιτεκτονική και διακόσμηση, ωστόσο όντας ανήσυχο πνεύμα δοκιμάστηκε σε πολλές και διαφορετικές ειδικότητες ώστε να βρει τι θα του “ταίριαζε”. Το 2008 αποφάσισε να στραφεί σε έναν βίγκαν τρόπο ζωής, το οποίο αποτέλεσε τελικά και την αφορμή για να αναζωπυρωθεί η αγάπη του για τη μαγειρική με την οποία και είχε ασχοληθεί από μικρή ηλικία. Το 2016 άρχισε να μοιράζεται τις μαγειρικές δημιουργίες του με τον κόσμο μέσω Instagram με σκοπό να διαδώσει τη vegan κουζίνα. Το 2019 δημιουργεί το Beets-me.com και έκτοτε κάθε εβδομάδα προσκαλεί το κοινό του στην διαδικτυακή του κουζίνα όπου και μοιράζεται καινούργιες συνταγές, tips και συμβουλές! Την ίδια χρονιά ξεκινάει και το κανάλι του στο YouTube όπου παρουσιάζει αναλυτικά vegan συνταγές και τον Οκτώβριο του 2021 κυκλοφορεί με επιτυχία το πρώτο του vegan βιβλίο μαγειρικής με τίτλο “Το βρόμικο αλλιώς”. Έχει παρουσιάσει με επιτυχία έναν κύκλο online σεμιναρίων με θέμα “Vegan Συνταγές σε 30 λεπτά” και έχει συμμετάσχει και σε συλλογικά εργαστήρια vegan μαγειρικής. Το 2022 πήρε μέρος και στην πρώτη vegan εκπομπή της Ελληνικής τηλεόρασης με τίτλο My Vegan Life. Από τον Οκτώβριο του 2022 είναι εισηγητής στα τμήματα Μαγειρικής και Ζαχαροπλαστικής του IEK Grand Foyer και της Vegan Academy.



3.1 Εισαγωγή στην πλατφόρμα του Skillbox

Δημιουργία λογαριασμού και αγορά

Πριν προχωρήσετε στην αγορά του Σεμιναρίου θα πρέπει να δημιουργήσετε Λογαριασμό στο Skillbox. Πατήστε εγγραφή πάνω δεξιά στην ιστοσελίδα του Skillbox και συμπληρώστε τα στοιχεία σας. Στη συνέχεια θα σας σταλεί ένα email στο οποίο πατώντας το σύνδεσμο που περιλαμβάνει ενεργοποιείται ο λογαριασμός σας.

Αφού ενεργοποιηθεί, μπορείτε να προβείτε στην αγορά πατώντας «Αγορά Σεμιναρίου» στη σελίδα του Σεμιναρίου.

Μετά την αγορά του webinar «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή», θα λάβετε όσο πλησιάζει η έναρξη ένα email καλωσορίσματος από το Skillbox με βασικές οδηγίες.



Το σεμινάριο διεξάγεται μέσω της e-learning πλατφόρμας του Skillbox και της εφαρμογής ZOOM. Δείτε παρακάτω αναλυτικές πληροφορίες αναφορικά με τον τρόπο διεξαγωγής του σεμιναρίου.

3.2 Χρονοδιαγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος

Η συνολική διάρκεια του σεμιναρίου είναι 4 εβδομάδες.

Κάθε εβδομάδα πραγματοποιείται μια συνάντηση μέσω ZOOM διάρκειας 2,5 ωρών. Οι σημειώσεις από τις διαλέξεις θα βρίσκονται μέσα στην πλατφόρμα του Skillbox. Οι συμμετέχοντες μπορούν να δουν τα video των ZOOM Meeting την επόμενη μέρα on demand σε περίπτωση που χάσουν το μάθημα ή θέλουν να θυμηθούν κάποια σημαντικά σημεία.

Οι μαθητές μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιήσουν το Forum του Σεμιναρίου για να θέσουν τις ερωτήσεις τους στον εισηγητή, ο οποίος θα απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις μέσα σε 72 ώρες.

Στο τέλος του προγράμματος θα λάβετε Βεβαίωση Παρακολούθησης Πιστοποιημένου Προγράμματος από το αναγνωρισμένο από τον ΕΟΠΠΕΠ και το Υπουργείο Παιδείας ΚΔΒΜ Grand Foyer, εντός 20 εργάσιμων ημερών στο email σας.

Πίνακας online μαθημάτων

	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	SKILLBOX FORUM	FACEBOOK GROUP
1η εβδομάδα	Παρακολούθηση 1ου ZOOM Meeting: «ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
2η εβδομάδα	Παρακολούθηση 2ου ZOOM Meeting: «ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
3η εβδομάδα	Παρακολούθηση 3ου ZOOM Meeting: «ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
4η εβδομάδα	Παρακολούθηση 4ου ZOOM Meeting: «ETHNIC ΚΟΥΖΙΝΑ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
	Βεβαίωση Παρακολούθησης Πιστοποιημένου Προγράμματος από το αναγνωρισμένο από τον ΕΟΠΠΕΠ και το Υπουργείο Παιδείας, Grand Foyer.		
Από την 4η εβδομάδα και μετά	Η πρόσβαση στις σημειώσεις και τα video του προγράμματος παραμένει ανοιχτή για να δείτε όσες φορές επιθυμείτε τα video και το υλικό.	Ενεργό για ερωτήσεις	Το Facebook Group παραμένει ανοιχτό



3.3 Forum

Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του προγράμματος «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή» από το Grand Foyer, θα μπορείτε να επικοινωνείτε απευθείας με τον εισηγητή του σεμιναρίου μέσω ειδικού Forum. Εκεί, θα μπορείτε να θέτετε τα ερωτήματά σας και τις απορίες που μπορεί να προκύψουν σχετικά με την εκπαίδευση και τα θέματα που παρουσιάζονται και ο εισηγητής θα σας απαντάει εντός 72 ωρών. Όταν η απάντηση στο ερώτημά σας δημοσιεύεται στο Forum, θα λαμβάνετε ειδοποίηση μέσω email. Παράλληλα, θα βλέπετε όλες τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που έχουν δημοσιευτεί εκεί από τους υπόλοιπους μαθητές.

3.4 Facebook Group

Με την αγορά του προγράμματος θα σας δοθούν οδηγίες για να γίνετε μέλος του Facebook Group «Vegan Μαγειρική | Skillbox.gr». Στο Group αυτό θα μπορείτε να συνδέεστε αν έχετε λογαριασμό στο Facebook και θα συζητάτε με τους άλλους συμμετέχοντες του σεμιναρίου, όπως επίσης και με τον εισηγητή και τους Moderators του Skillbox. Σκοπός του Group είναι η γενική συζήτηση που θα αφορά σε θέματα vegan μαγειρικής. Ερωτήσεις που αφορούν την ύλη του Σεμιναρίου θα γίνονται μόνο στο ειδικό Forum, που υπάρχει στην πλατφόρμα του Skillbox ή κατά τη διάρκεια των live zoom meetings.

3.5 Skillbox Facebook Community

Η παρακολούθηση του προγράμματος σας δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχετε και στην κοινότητα του Skillbox στο Facebook. Εκεί, θα μπορείτε να μαθαίνετε νέα του φορέα, πληροφορίες για καινούρια προγράμματα, να διαβάζετε ενδιαφέροντα εκπαιδευτικά άρθρα. Παράλληλα, θα μπορείτε να δικτυωθείτε με τους υπόλοιπους σπουδαστές, να συνομιλήσετε μαζί τους και να συζητήσετε για εκπαιδευτικά θέματα που σας απασχολούν. Η πρόσβαση στην κοινότητα παρέχεται αποκλειστικά στους σπουδαστές του Skillbox.

4. Πιστοποίηση – Grand Foyer (ΕΟΠΠΕΠ – Υπουργείο Παιδείας)

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του σεμιναρίου, θα λάβετε Βεβαίωση Παρακολούθησης Πιστοποιημένου Προγράμματος από το αναγνωρισμένο από τον ΕΟΠΠΕΠ και το Υπουργείο Παιδείας, Grand Foyer, εντός 20 εργάσιμων ημερών στο email σας.

5. Ολοκλήρωση του προγράμματος

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος θα μπορείτε να εφαρμόσετε τις γνώσεις σας απευθείας στην κουζίνα σας και θα μπορείτε να το διαχειριστείτε με επαγγελματικό τρόπο το κομμάτι της vegan διατροφής.



6. Συχνες ερωτήσεις

Μπορώ να παρακολουθήσω τα μαθήματα όποτε μπορώ;

Τα μαθήματα του προγράμματος είναι κατανεμημένα σε 4 online συναντήσεις. Κάθε εβδομάδα παρουσιάζεται μια ενότητα την οποία τη διδάσκεστε ζωντανά σε απογευματινή ώρα μέσω ZOOM από τον εισηγητή με διάρκεια 2,5 ωρών. Μπορείτε να παρακολουθήσετε τα μαθήματα και αργότερα είτε για λόγους επανάληψης είτε στην περίπτωση που δεν προλάβετε να συνδεθείτε στη διάλεξη.

Πόσο κοστίζει το πρόγραμμα; Παρέχεται πλάνο πληρωμών;

Το «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή» από το Grand Foyer κοστίζει 220€. Παρέχεται η δυνατότητα τριών (3) άτοκων δόσεων, αν επιλέξετε πληρωμή μέσω κάρτας (πιστωτικής). Για την πληρωμή με τραπεζική κατάθεση ή με χρήση της χρεωστικής σας κάρτας, η καταβολή γίνεται εφάπαξ. Οι online πληρωμές στο Skillbox πραγματοποιούνται μέσω του συστήματος ασφαλών πληρωμών της Eurobank.

Ακολουθείται κάποια πολιτική εκπτώσεων;

Το Skillbox παρέχει έκπτωση 15% σε Φοιτητές & Ανέργους. Η έκπτωση αυτή δεν ισχύει όταν υπάρχει εκπτωτική τιμή Early Bird κατά τις πρώτες ημέρες έναρξης των εγγραφών ή άλλες προσφορές που ξεπερνούν την παραπάνω.

Πότε λαμβάνω την πιστοποίηση ACTA;

Το «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή» παρέχει Βεβαίωση Παρακολούθησης Πιστοποιημένου Προγράμματος από το αναγνωρισμένο από τον ΕΟΠΠΕΠ και το Υπουργείο Παιδείας, Grand Foyer. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του σεμιναρίου, λαμβάνετε τη βεβαίωση σε διάστημα 20 εργάσιμων ημερών.

Πώς θα με ωφελήσει το σεμινάριο «Vegan μαγειρική & υγιεινή διατροφή»;

Το σεμινάριο θα ωφελήσει όλους όσοι επιθυμούν να έρθουν σε επαφή με αυτό το είδος μαγειρικής ή όσους είναι vegan και αναζητούν εναλλακτικές και υγιεινές συνταγές. Ακόμη, θα αποκτήσετε βασικές γνώσεις μαγειρικής και θα είστε σε θέση εφόσον ασχολείστε με την εστίαση να πάρετε ιδέες ώστε να εντάξετε νόστιμα vegan πιάτα στο μενού σας. Θα ανακαλύψετε τρόπους να εκτελείτε γευστικές συνταγές σαν επαγγελματίας.

