

Gesunde Ernährung | Projekt

# Ackerpause: Gemüse säen – Teamgeist ernten

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Ackerpause ist ein **mehrwöchiges Gesundheitsprojekt**, bei dem die Teilnehmenden ihr eigenes Gemüse anpflanzen, pflegen und ernten. Dabei werden sie fachkundig und praxisnah von **Agrar- und Ernährungsexperten** begleitet. Im Rahmen von gemeinsamen Workshops (falls gewünscht digital), erleben die Teilnehmenden den gesamten Prozess vom Acker bis zum Teller! Motiviert durch das **eigene Ernteerlebnis** erhalten sie **nachhaltige Impulse** für eine gesunde Ernährung im

beruflichen und privaten Alltag. Gleichzeitig stärkt das gemeinsame Erlebnis den **Zusammenhalt im Team**.

Alle erforderlichen Materialien werden von uns gestellt. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Zugriff auf die begleitende **Ackerpause App**. Ob im **Betrieb** oder im **Homeoffice, draußen** oder **auch drinnen** – Ackerpause bietet viele Möglichkeiten. Wir beraten Sie gern, welche Projektform für Ihren Betrieb geeignet ist.

## Inhalte

- Gesunde Ernährung im beruflichen Alltag
- Grundwissen zu Gemüseanbau und Beetpflege
- Kennenlernen verschiedener Gemüsesorten und ihrer besonderen Eigenschaften im Anbau
- Gemüse als wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung, Nährstoffgehalt einzelner Gemüsesorten sowie ihre saisonale und regionale Verfügbarkeit
- Tipps und Rezeptideen

## Zielsetzung

- Sensibilisierung und Stärkung der persönlichen Handlungskompetenz für eine gesunde Ernährung und Pausengestaltung
- Förderung der Zusammenarbeit als Team

## Zielgruppe

Unternehmen, die ihre Beschäftigten als Team stärken und dies mit dem Thema gesunde Ernährung im beruflichen Alltag verbinden möchten

## Workshopleitung

Fachkräfte für Ernährung und Gemüseanbau

## Dauer

3 Workshops (je 1,5 Stunden) in ca. 8 Wochen

## Organisatorisches

Vor Ort in Ihrem Unternehmen oder im Homeoffice, bevorzugt draußen, aber auch indoor möglich  
10-20 Personen, alle Materialien werden gestellt

## Kontakt

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Unternehmensbereich BGM  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

## Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187

✉ [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](https://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**