



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Ernährung | Workshop

Gesundes Essen im beruflichen Alltag

Eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung fördert das **Wohlbefinden** und die **Leistungsfähigkeit** von Beschäftigten. Das Immunsystem wird gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und ernährungsbedingten Erkrankungen vorgebeugt. In dem Workshop werden die Teilnehmenden für eine **gesunde Ernährung** sensibilisiert. Auf der Basis von praktischen Informa-

tionen, Ernährungstipps sowie moderierter Gespräche erhalten die Beschäftigten Gelegenheit, individuelle Schwachpunkte ihres Ess- und Trinkverhaltens zu erkennen. So können Handlungsstrategien für eine **nachhaltige Ernährungsumstellung** bei der Arbeit und in der Freizeit entwickelt werden.

Inhalt:

- Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden
- Ausgewogene Ernährung am Beispiel der Lebensmittelpyramide
- Mahlzeiten-Rhythmus und Zwischenmahlzeiten
- Durstlöscher: Richtig trinken - Das Richtige trinken

Zielgruppe

Beschäftigte Ihres Unternehmens, die ihr Ernährungsverhalten verbessern wollen

Workshopleitung

Fachkräfte für Ernährung der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden

Organisatorisches

wahlweise in Präsenz oder digital

6-15 Personen

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

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.