

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

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.