

Betriebliche Gesundheitsförderung
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 wird gesteigert und ernährungsbedingten Erkrankungen wird vorgebeugt. Im Workshop werden die Teilnehmenden für eine **gesunde Ernährung** sensibilisiert. Auf der Basis von praktischen Informationen, Ernährungstipps sowie moderierter Gespräche erhalten die Beschäftigten Gelegenheit, individuelle Schwachpunkte ihrer persönlichen Ernährung zu erkennen und Handlungsstrategien für eine **nachhaltige Ernährungsumstellung** bei der Arbeit und in der Freizeit zu entwickeln.

Inhalt:

- Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden
- Ausgewogene Ernährung am Beispiel der Lebensmittelpyramide
- Gesundheitsschutz durch sekundäre Pflanzenstoffe
- Fettbewusste Lebensmittelauswahl
- Gesundheitsförderlicher Kochsalz- und Zuckerverzehr
- Mahlzeiten-Rhythmus und Zwischenmahlzeiten
- Durstlöscher: Richtig trinken - Das Richtige trinken
- Essen unterwegs und in der Kantine

Zielgruppe:

Beschäftigte, die ihr Ernährungsverhalten verbessern wollen

Referierende:

Fachkräfte für Ernährung der AOK Niedersachsen

Dauer:

3 Stunden

Ort:

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort

Organisatorisches:

8 – 12 Personen



Kontakt:

AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Telefon:

0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187
Wir beraten Sie gern persönlich.

🌐 aok-business.de/nie
✉ angebot.bgm@nds.aok.de