

„Unterwegs gesund verpflegt“

ERNÄHRUNGSWORKSHOP



- ☐ Umsetzung vor Ort im Betrieb
- ☐ 2 bis 3 Stunden Dauer
- ☐ Gruppenworkshop
Teilnehmeranzahl nach Absprache

ANMELDUNG:

Telefon: 0561 785-10010

E-Mail: bgf-kordinierungsstelle@svlfg.de

Was erwartet den Betrieb?

Gesund, abwechslungsreich und ausgewogen essen und trinken, wenn man ständig unterwegs ist – das scheint fast unmöglich! Im stressigen Arbeitsalltag greift man gerne auf Fastfood, Knabbereien oder einen schnellen Snack vom Imbiss, Bäcker oder Metzger zurück.

Doch das ist in den meisten Fällen nicht nur ein Energie- und Leistungskiller, sondern geht auch ganz schön ins Geld.

Wir zeigen Ihnen und Ihren Mitarbeitenden, wie Sie mit wenig Aufwand und kleinen Tipps fit und leistungsstark sowie konzentriert durch den Arbeitsalltag kommen.

Ihr Team lernt interaktiv, welche Mahlzeiten sich an Ihrem Arbeitsplatz eignen und wie diese optimal aufbewahrt und transportiert werden können. Diese sollen zudem schnell, gesund und einfach zubereitet werden? Kein Problem! Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch Fertiggerichte geschmacklich und leistungssteigernd aufwerten können. Nicht nur das, wir verraten Ihnen auch Ideen für leckere Gerichte und gesunde Snacks, die in jedes Handschuhfach passen.

Sie bekommen das richtige Werkzeug mit an die Hand, um die vermittelten Inhalte in den Arbeitsalltag ohne großen Aufwand zu integrieren. Die angewandten Methoden laden zum Ausprobieren ein und vermitteln das Thema anschaulich, praxisnah und erlebbar.

Die SVLFG wünscht viel Erfolg!