

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Afterwork Cooking

**Ziel der Maßnahme ist es köstliche & schnelle Gerichte für jeden Tag kennenzulernen und Ernährungstipps zu erhalten.**

### Inhalte

Mehr Abwechslung in der Küche – wer wünscht sich das nicht. Denn wer hat schon Lust nach einem anstrengenden Arbeitstag noch lange in der Küche zu stehen. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung wie Sie sich selbst nach einem langen Arbeitstag eine schnelle gesunde Mahlzeit zubereiten können, statt auf Fertiggerichte zurückzugreifen.

Im theoretischen Teil wird u.a. der Gesundheitswert verschiedener Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Öle oder Nüsse beleuchtet. Sie werden erfahren, wie Sie selbst mit geschickten Kombinationen ausgewogene Mahlzeiten zusammen stellen können, um damit Ihre Gesundheit als auch Fitness zu unterstützen.

Im praktischen Teil wird mit vielen frischen Zutaten leckere Speisen zubereitet. Vielfältige, saisonale, ausgewogene und gesunde Gerichte mit viel frischem Gemüse, Obst, hochwertigen Ölen, Nüssen sowie magerem Fleisch, Fisch und Milchprodukten stehen auf dem Speiseplan. Einige Speisen können auch für die Arbeit vorbereitet und dort verköstigt werden.

### Angebot

Gruppenangebot mit Praxisanteil  
Teilnehmeranzahl: mind. 8/ max. 15

### Dozent

Brigitte Bücking  
Dipl. Pädagogin, zertifizierte Diät- und  
Ernährungsberaterin VFED, Hauswirtschaftsleiterin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50 km

### Organisation

Dauer: 4 Stunden  
Raumausstattung im Betrieb: Küche

