

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Mini Kitchen – leckere kleine Snacks

**Leckere kleine Snacks für die Arbeit oder Zuhause**

### Inhalte

Was kann ich mir Leckerer mitnehmen, das ich gut vorbereiten kann, mich fit hält und mein Gewicht nicht belastet?

Es gibt so viele Alternativen zum klassischen Butterbrot.

Mit neuen Ideen sieht Ihre „Brotdose“ bald ganz anders aus.

Freuen Sie sich darauf!

### Angebot

Gruppenangebot/ Seminar

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang

max. 15 Teilnehmer pro Durchgang

### Dozent

Irmtraud Retzlaff

Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Oldenburg (und in 60 Km Entfernung)

### Organisation

Dauer: nach Absprache (ca. 60 Minuten)

vom Betrieb zu stellen: Geschirr, kl. Bretter, Besteck, kl. Schüsseln + Kleine Küchenzeile + Raum

Raumausstattung: ein Tisch, zwei Stühle (ca. 30 m2)

Halbtagesveranstaltung  
(4,5 Stunden)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block  
inkl. Pausen)

