

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Fit durch den Tag – Reihe

### Ernährungstipps

#### Inhalte

Dieses Angebot beinhaltet vielfältige Ernährungstipps, wie Sie durch eine ausgewogene Mahlzeitenaufteilung und -gestaltung fit und gesund durch den Tag kommen und gleichzeitig Ihren Nährstoffbedarf decken können. Die Bedeutung der unterschiedlichen Lebensmittelgruppen wird erläutert und Sie erfahren mit welchen Lebensmitteln Sie sich fit und gesund ernähren können. Weitere Inhalte sind planvolles Einkaufen und Bevorraten sowie zeitsparendes und vorausschauendes Kochen, so dass andere Aktivitäten am Feierabend nicht zu kurz kommen.

Anschließend gibt es ausgewählte Rezepte für die Fitness-Küche und es folgt eine gemeinsame Zubereitung und Verkostung gesunder warmer und kalter Speisen. Dabei lernen Sie anhand von ausgewählten Rezepten für die schnelle Küche, wie Sie mit cleverer Planung fit und gesund durch den Tag kommen.

#### Angebot

Gruppenangebot/ Seminar mit Praxisanteil  
min. 8 Teilnehmer  
max. 15 Teilnehmer

#### Dozent

Brigitte Bücking  
Diplom-Pädagogin, zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VFED, Hauswirtschaftsleiterin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50km

#### Organisation

Dauer: 3 Termine á 4 Stunden

Informationsmaterialien zu den theoretischen Inhalten (wird vom Dozenten gestellt)

Rezepte (wird von der hkk gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:  
Kantine oder Küche im Betrieb

3 Termine á 4 Stunden zzgl. Vorbereitung und Lebensmittelkosten

