

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Basic cooking - „Kochen für Ahnungslose“

**Individuelle Schulung zur schrittweisen Bewusstseins- und Verhaltensänderung, um die besonderen Anforderungen der Schichtarbeit zu meistern. Ziel ist das Erlernen von einfachen Rezepturen, die schnell zubereitet und lecker sind, damit Klienten Freude am Zubereiten einer Mahlzeit mit frischen Lebensmitteln finden.**

### Inhalte

Die Zeit ist knapp – kochen ist nicht Ihr Ding?

Fast Food aber auch nicht immer?

Kopf hoch – es gibt eine Lösung!

Einfache, schnell zubereitete leckere Kochideen warten auf Sie.

Nach dem Motto „Das Leben schmeckt gut“ macht das gemeinsame Essen und Kochen viel Spaß – und ist Zuhause leicht nachzumachen!

### Angebot

Praktischer Ernährungsworkshop

Dauer: 3-4 Stunden

Min. TN-Zahl: 8 TN (halber Tag)

Max. TN-Zahl: 14 TN (ganzer Tag)



### Dozent

Irmtraud Retzlaff

Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

### Organisation

wird vom Betrieb gestellt: Raum (ca. 30 m<sup>2</sup>), Tische, Stühle und Küche

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

