

During the day

lecker und schnell - praktisch

Inhalte

In diesem Angebot erfahren Sie, wie Sie eine gesunde Ernährung ohne allzu großen Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können. Tipps, wie Sie vorausschauend, zeitsparend, gesund und gleichzeitig lecker kochen können, stehen dabei im Mittelpunkt, so dass Freizeit und Fitness nicht zu kurz kommen.

Es werden ausgewählte 30-Minuten-Rezepte für eine ausgewogene Ernährung vorgestellt, die gleich zuhause verköstigt werden können oder für die Arbeit vorbereitet werden können. Diese Gerichte werden gemeinsam zubereitet und verkostet. So haben Sie die Möglichkeit jeden Tag gesundes und leckeres Essen in Ihren Alltag einzubauen und damit viel für Ihre Gesundheit zu tun.

Angebot

Gruppenangebot/ ½-Tagesseminar mit Praxisanteil
min. 8 Teilnehmer
max. 12 Teilnehmer

Dozent

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

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50km

Organisation

Dauer: 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

Halbtagesveranstaltung (inkl. Pausen) zzgl.
Vorbereitung und Lebensmittelkosten

