

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesunde Ernährung - Vortrag

Gesunde Mahlzeiten in den Arbeitstag integrieren

Inhalte

Dieses Angebot beinhaltet einen Vortrag über gesunde Ernährung im Joballtag mit den Themen:
Tipps und Ideen zur gesunden Mittagsmahlzeit, Essen in der Kantine, Essen bei Schichtarbeit, 5 oder 3 Mahlzeiten am Tag, Portionsgrößen, Zwischenmahlzeiten, optional: Abwehrkräfte durch Lebensmittel für eine gesunde Darmflora

Angebot

Gruppenangebot/Vortrag
min. 30 Teilnehmer
max. 100 Teilnehmer

Dozent

Maike Schumacher
Diplom-Ökotrophologin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 20km

Organisation

Dauer: 60 Minuten

Beamer, Laptop, Leinwand (wird vom Betrieb gestellt)

Raumausstattung im Betrieb: Stühle

Raumgröße: mind. 30m²

