

„Schicht im Schacht- Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit“

Standardisierte und zertifizierte Kursreihe für die betriebliche Gesundheitsförderung nach §20a SGB V



Präventionsprinzip: Gesundheitsgerechte Ernährung im Schichtbetrieb

Welche Rolle spielt Ihre Ernährung bei der Arbeit? Greifen Sie häufiger zu Schokoriegel, Süßgetränk und Kaffee? Oder was hält Sie fit und leistungsfähig?

Schichtbetrieb und gesunde Ernährung - ein Widerspruch?

Im Kurs erhalten Sie viele praxistaugliche Tipps rund um die optimale Mahlzeitengestaltung. Sie werden sehen: sich einfach gut und lecker zu ernähren ist möglich und ganz nebenbei gehen Sie mit mehr Power und Lebensfreude durch Ihren Arbeitsalltag!

Der Kompaktkurs „Schicht im Schacht“ - gesund und praktisch beinhaltet 2 Termine.

„Schicht im Schacht- Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit“

Standardisierte und zertifizierte Kursreihe für die betriebliche Gesundheitsförderung nach §20a SGB V

Der Kurs ist für eine Anzahl von 8-15 Teilnehmern ausgelegt.

Das erwartet Sie:

Die Ernährungsgewohnheiten genauer beleuchtet!

- Warum gesund essen und trinken?
- Die besondere Ernährungssituation im Schichtdienst
- Arbeiten mit der Schichtscheibe

Hat die Ernährung Einfluss auf die Leistungsfähigkeit?

- Optimale Mahlzeitengestaltung
- Zubereitung von verschiedenen Mahlzeiten – einfach, lecker und kostengünstig
- Die Bedeutung der Bewegung

Ihr BGF-Team der Zentrale für
Ernährungsberatung:

0176.86092312

bgf@zeb-hh.de

www.bgf.hamburg