

Gesunde und praktische Mittagsmenüs – Zubereitung zu Hause oder am Arbeitsplatz

Hintergrund – Gesunde Ernährung

Sich wohlfühlen, Energie haben, Leistung bringen – all dies kann eine richtige Ernährung bewirken. Meist sind einfache Ernährungsgrundlagen wie beispielsweise die Ernährungspyramide zur Auswahl von Lebensmitteln bekannt. Allerdings ist die Umsetzung im Arbeitsalltag oft eine grosse Herausforderung: Keine Zeit, Stress, fehlende Möglichkeiten, sich gesundes Essen zuzubereiten, Schichtarbeit, etc.

Die Teilnehmenden lernen und erfahren gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin, dass die praktische Umsetzung von gesunden Mittagsmenüs nicht unbedingt vom Beruf oder den Gegebenheiten vor Ort im Betrieb abhängen muss.

Inhalte und Ziele

Im ersten Teil des Workshops erhalten die Teilnehmenden Informationen zu gesunder, vitalstoffreicher, nachhaltiger und ausgewogener Ernährung. Die Inhalte werden interaktiv vermittelt und bieten Spielraum für Fragen und Anregungen.

Im anschliessenden Praxisteil stellen die Teilnehmenden gemeinsam mit der Ernährungsberaterin in Gruppen verschiedene warme und kalte Mittagsmenüs her und richten ein Buffet an. Im Fokus stehen dabei gesunde, saisonale und praktikable Mahlzeiten, welche zu Hause oder vor Ort am Arbeitsplatz zubereitet werden können. Dabei wird die jeweilige Berufsgruppe, deren Bedürfnisse sowie und deren Möglichkeiten, die Mittagspause bei der Arbeit zu gestalten, berücksichtigt.

Beim abschliessenden gemeinsamen Essen werden individuelle Fragen beantwortet und diskutiert.

Der Workshop strebt eine nachhaltige Wirkung des vermittelten Wissens und der erlebten Erfahrungen an. Den Teilnehmenden wird zur Unterstützung eine Auswahl von Rezepten zum Nachkochen und Erweitern abgegeben.

Zielgruppe:	Nach Absprache
Zeitraumen:	Ca. 3.5 Stunden (inkl. gemeinsames Essen) Start: Ca. 9.30 Uhr
Infrastruktur:	Geeigneter Raum inkl. «Kochnische» wird vom Auftraggeber zur Verfügung gestellt. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material und Kochutensilien (z.B. Besteck, Teller, Schneidebrett, Rüstmesser, etc.) werden durch Gsünder Basel organisiert. Lebensmittel werden durch Gsünder Basel organisiert und geliefert.
Kursleitende:	Diplomierte Ernährungsberaterin FH (B. Sc.)
Kosten:	Auf Anfrage



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31
bgff@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch