Praxis für Ernährungsberatung
Dr. Gabriele Schilling
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Fit im Job

Gesundheitsförderung für junge Mitarbeiter

Ziel Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten schon in jungen Jahren fördern

Dauer 2 x 3 Stunden

Inhalt Schon in jungen Jahren haben der Lebensstil und die Ernährung Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Mit diesem Angebot zu gesundheitsförderlichem Essverhalten sollen junge Mitarbeiter/innen angeregt werden, mehr Eigenverantwortung für ihre Arbeitskraft und Arbeitsfähigkeit zu übernehmen.

Modul 1: ausgewogene, gesunde Ernährung

- Bedeutung der Lebensmittelgruppen für die Ernährung: Was gehört regelmäßig in den Speiseplan?
- Gestaltung von Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten
- Getränke
- Angebote im Betrieb sinnvoll nutzen und zu Hause selber ergänzen
- eigene Ernährungssituation beurteilen lernen und Veränderungsmöglichkeiten erkennen

Modul 2: Essverhalten

- Essverhalten hat viele Komponenten
- Wahrnehmung von Hunger, Sättigung und Appetit
- Mahlzeitenstruktur im Tagesablauf
- genießen lernen
- Umgang mit Genussmitteln
- Risikosituationen für kritisches Essverhalten
- Vor- und Nachteile von Diäten
- Reflektion des eigenen Essverhaltens

Zusatzmodul: gemeinsames Kochen, wenn Küche vorhanden

Zielgruppe Auszubildende

Durchführung Vortrag & Gespräch & Übungen

Dr. Gabriele Schilling, Mittlere Str. 9/2, 71263 Weil der Stadt - Merklingen, Tel. 07033-390803
www.eb-gs.de g.schilling@beratung-ernaehrung.de

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/111 gefunden.
Erstellt am 13.11.2026