



## Fit im Job

Gesundheitsförderung für junge Mitarbeiter

<b>Ziel</b>	Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten schon in jungen Jahren fördern
<b>Dauer</b>	2 x 3 Stunden
<b>Inhalt</b>	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

<b>Zielgruppe</b>	Auszubildende
<b>Durchführung</b>	Vortrag & Gespräch & Übungen



**Voraussetzung** keine

**Teilnehmerzahl** mindestens 7

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/111](http://www.eb-gs.de/display-angebot/111) gefunden.  
Erstellt am 31.5.2026*