

Seminardarstellung

Mit Vorsicht genießen

Ausgewogene und gesunde Ernährung im Beruf

Wer kennt es nicht: Arbeiten unter Zeitdruck, Termine im Nacken und es bleibt kaum Zeit, etwas „Ordentliches“ zu sich zu nehmen. Doch Ess- und Trinkgewohnheiten wirken sich auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Beruf aus. Eine ausgewogene Ernährung und die richtige Energieversorgung sind ausschlaggebend, um den hohen Anforderungen am Arbeitsplatz gerecht zu werden und gesund zu bleiben.

Seminarziele

Kenntnis über den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Leistungsfähigkeit

Erkennen einer bedarfsgerechten Versorgung mit Nährstoffen

Umsetzung von Ernährungsprinzipien in Beruf und Familie

Differenzierung zwischen sinnvollen Ernährungsregeln und unsinnigen Gerüchten

Sensibilisierung über Vor- und Nachteile von neuen Lebensmitteln und Produkten

Seminarinhalte

Präsentation

- Was versteht man unter gesunder Ernährung?
- Auswirkungen der Ernährung auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- Besonderheiten und Qualität von funktionellen Lebensmittel

Praktischer Teil:

- Verkostung von funktionellen Lebensmitteln (z.B. Actimel)
- Erarbeitung von sinnvollen Ernährungsmaßnahmen mit den Teilnehmern unter Einbeziehung besonderer Gegebenheiten: Familie, Sport, Diäten