

Ernährung am Arbeitsplatz

Themen:

- Nahrungsbestandteile und deren Aufgaben / Glykämischer Index (Kh, Fe, Ew Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Pyramide)
- Zusammensetzung der Nahrung
- Versteckte Fette und Zucker-Ernährungsquiz und Mythen
- Kalorien und Energiebilanz
- Mahlzeitenrhythmus/Alltagsmöglichkeiten – umsetzen der gesunde Ernährung
- Ernährung in Bezug auf Kantine, Fast Food – convenience Food (welche Möglichkeiten habe ich mich gesund zu ernähren – Angebote im Umfeld)
- Kalorienangaben auf Verpackungen richtig lesen
- Trinken: wie viel ist sinnvoll, welche Getränke sind sinnvoll
- Zwischenmahlzeiten
- Metabolisches Syndrom – Übergewicht hat einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit
- Fett und Kohlenhydratreiches essen steigert die Unfall Gefahr und die Konzentration sinkt deutlich (Mittagstief) – gesund und leistungsfähig durch den Tag
- Schichtarbeit und Ernährung
- Grundlagen der Ernährung
- Und vieles mehr

Fragen Sie unverbindlich eine Offerte an, der Workshop wird dann in Absprache mit Ihnen zusammengestellt.

