

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Seminar - Nr.:	G 4
Zielgruppe:	Mitarbeiter der öffentlichen Verwaltung, die sich im Arbeitsleben gesünder ernähren wollen
Seminarziel:	Wissen über gesunde Ernährung und Anregungen zur praktischen Umsetzung
Seminarinhalte:	<ul style="list-style-type: none">▪ Grundlagen<ul style="list-style-type: none">– Was ist überhaupt „gesunde Ernährung“– Vorteile von gesunder Ernährung– Empfehlungen DGE, WHO– Wohlfühlen– BMI– Stoffwechsel▪ Herausforderungen<ul style="list-style-type: none">– Werbung / auch Body Positivity– Pharmaindustrie– Ernährungsmythen– Alltag / Zeit– Umfeld▪ Ausgewogene Ernährung<ul style="list-style-type: none">– Umsetzung am Arbeitsplatz (Praxisbeispiele)
Methodik:	Vortrag, Lehrgespräch Austausch, praktische Beispiele
Referentin:	Ruth Holzapfel
Zeit:	Dienstag, 24.05.2022, 08:30 bis 12:30 Uhr,
Ort:	Saarländische Verwaltungsschule, Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken-Burbach, Seminarraum im 1. Obergeschoss
Teilnehmerzahl:	Begrenzt auf 20 Personen
Teilnehmergebühr:	50,00 €
Ansprechpartner:	Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder o.berrar@verwaltungsschule-saar.de