

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

- Seminar - Nr.:** G 3
- Zielgruppe:** Mitarbeiter der öffentlichen Verwaltung, die sich im Arbeitsleben gesünder ernähren wollen
- Seminarziel:** Wissen über gesunde Ernährung und Anregungen zur praktischen Umsetzung
- Seminarinhalte:**
- Grundlagen:
 - Was ist überhaupt „gesunde Ernährung“?
 - Vorteile von gesunder Ernährung
 - Empfehlungen DGE, WHO
 - Wohlfühlen
 - BMI
 - Stoffwechsel
 - Herausforderungen:
 - Werbung / auch Body Positivity
 - Pharmaindustrie
 - Ernährungsmythen
 - Alltag / Zeit
 - Umfeld
 - Ausgewogene Ernährung:
 - Umsetzung am Arbeitsplatz (Praxisbeispiele)
- Methodik:**
- Vortrag, Lehrgespräch
 - Austausch, praktische Beispiele
- Referentin:** Ruth Holzapfel
- Zeit:** Dienstag, 11.03.2025, 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr
- Ort:** Saarländische Verwaltungsschule,
Konrad-Zuse-Straße 5,
66115 Saarbrücken,
Seminarraum im 1. Obergeschoss
- Teilnehmerzahl:** begrenzt auf 20 Personen
- Teilnehmergebühr:** 60,-- €
- Ansprechpartner:** Lars Claußen, Tel.: (0681) 9 26 82 12 oder
l.claussen@verwaltungsschule-saar.de