

Gesunde und praktische Mittagsmenüs – Zubereitung zu Hause oder am Arbeitsplatz

Hintergrund – Ernährung

Ernährungsthemen begleiten uns sowohl im Privatleben als auch im Arbeitsalltag. Eine ausgewogene, bewusste und gezielte Ernährung kann unsere Körperfunktionen und unsere Gehirnleistung positiv unterstützen. Allerdings ist es bei den vielen verfügbaren Informationen rund ums Thema Ernährung nicht immer einfach, den Überblick zu behalten.

Inhalte und Ziele

Im ersten Teil des Workshops erhalten die Teilnehmenden Informationen zu gesunder, vitalstoffreicher, nachhaltiger und ausgewogener Ernährung. Die Inhalte werden interaktiv vermittelt und bieten Spielraum für Fragen und Anregungen.

Im anschliessenden Praxisteil stellen die Teilnehmenden gemeinsam mit der Ernährungsberaterin in Gruppen verschiedene warme und kalte Mittagsmenüs her und richten ein Buffet an. Im Fokus stehen dabei gesunde, saisonale und praktikable Mahlzeiten, welche zu Hause oder vor Ort am Arbeitsplatz zubereitet werden können. Dabei wird die Berufsgruppe der ZID und ihre Bedürfnisse berücksichtigt.

Beim abschliessenden gemeinsamen Essen werden individuelle Fragen beantwortet und diskutiert. Der Workshop strebt eine nachhaltige Wirkung des vermittelten Wissens und der erlebten Ernährungserfahrungen an. Den Teilnehmenden wird zur Unterstützung eine Auswahl von Rezepten zum Nachkochen und Erweitern abgegeben.

Zielgruppe:	nach Absprache
Anzahl Teilnehmende:	nach Absprache
Zeitraumen:	Workshop à 3.5 h (inkl. gemeinsames Essen) Start: 09.30 Uhr
Infrastruktur:	Geeigneter Raum inkl. „Kochnische“ wird vom Auftraggeber zur Verfügung gestellt.
Material:	Benötigtes Material und Kochutensilien (z.B. Besteck, Teller, Schneidebrett, Rüstmesser, etc.) werden durch Gsünder Basel organisiert. Lebensmittel werden durch Gsünder Basel organisiert und geliefert.
Kursleitung:	Diplomierte Ernährungsberaterin FH (Bsc)

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch