

Teamkochen – gemeinsam Essen macht Spass und ist gesund

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 (ca. 1.5 Std. bis 2 Std.) wird gemeinsam für ein feines und gesundes Nachtessen eingekauft. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie gesunde und weniger gesunde Lebensmittel auf einen Blick erkennen. Zudem lernen sie Tricks für eine schnelle und unkomplizierte Gestaltung von ausgewogenen Menüs. Die Ernährungsberaterin zeigt, dass gesunde Ernährung unkompliziert ist und Spass macht.

Im zweiten Teil (je nach Menüwahl ca. 3 Std.) werden beim gemeinsamen Kochen Theorie und Tipps zur gesunden Zubereitung vermittelt. Beim anschliessenden Essen werden individuelle Fragen beantwortet – und der Spass kommt auch nicht zu kurz. Der Ernährungs-Workshop bietet Weiterbildung und Team-Erfahrung in einem.

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: Teil 1: 1 ½ h
Teil 2: 3h (je nach Menüwahl, inkl. gemeinsames Essen)

Infrastruktur: Geeigneter Raum inkl. „Kochnische“ mit genügend Platz und Ausstattung zum Kochen 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