## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



## Fit im Job

Gesundheitsförderung für junge Mitarbeiter

**Ziel** Gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten schon in jungen Jahren

fördern

Dauer 2 x 3 Stunden

Inhalt Schon in jungen Jahren haben der Lebensstil und die Ernährung

Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Mit diesem Angebot zu gesundheitsförderlichem Essverhalten sollen junge

Mitarbeiter/innen angeregt werden, mehr Eigenverantwortung für ihre

Arbeitskraft und Arbeitsfähigkeit zu übernehmen.

Modul 1: ausgewogene, gesunde Ernährung

- Bedeutung der Lebensmittelgruppen für die Ernährung: Was gehört regelmäßig in den Speiseplan?
- Gestaltung von Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten
- Getränke
- Angebote im Betrieb sinnvoll nutzen und zu Hause selber ergänzen
- eigene Ernährungssituation beurteilen lernen und Veränderungsmöglichkeiten erkennen

## Modul 2: Essverhalten

- Essverhalten hat viele Komponenten
- Wahrnehmung von Hunger, Sättigung und Appetit
- Mahlzeitenstruktur im Tagesablauf
- genießen lernen
- Umgang mit Genussmitteln
- Risikosituationen für kritisches Essverhalten
- Vor- und Nachteile von Diäten
- Reflektion des eigenen Essverhaltens

Zusatzmodul: gemeinsames Kochen, wenn Küche vorhanden

**Zielgruppe** Auszubildende

**Durchführung** Vortrag & Gespräch & Übungen

## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/111 gefunden. Erstellt am 24.10.2025