

Angebote Ernährung

Auch ausgewogene Ernährung fördert gesunde, effektive und resiliente Beschäftigte. Im betrieblichen Setting wird der Mitarbeitende jedoch oft vor Herausforderungen gestellt, seien es Nacht- und Schichtarbeit, die Art der Mittagsverpflegung, die Ausstattung der Pausenräume und vieles mehr. Um Ihre Beschäftigten dabei zu unterstützen, besser zu essen, haben wir die folgenden Angebote für Ihre betrieblichen Gesundheitstage im großen Themenfeld Ernährung zusammengestellt.

Analysen

Analyse der Körperzusammensetzung

Die Analyse findet mit einer speziellen Körperanalysewaage statt. Die Auswertung erfolgt im persönlichen Gespräch mit der Ernährungsberaterin.

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Die BIA ist eine Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Mit Hilfe der BIA können Körperwasser, Körpermuskelmasse und Körperfettmasse bestimmt werden. Darüber hinaus gibt sie einen Einblick in die Qualität der Muskelmasse und den Grundumsatz eines Individuums.

Für die Messung ist ein gesonderter, ruhiger Raum (im Idealfall mit Liege) notwendig.



Weitere Messungen und Bestimmungen in der Ernährungsberatung

- Bestimmung von Körperhöhe/-gewicht und Berechnung des Body-Mass-Index
- Bestimmung des Tailen-Hüft-Umfangs

Standthemen

Analyse der Körperzusammensetzung

(s. o.)

Vitamin-Jeopardy

Beim Vitamin-Jeopardy werden gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Beim Knabbern guter Lebensmittel können die Teilnehmenden erraten, welche Vitamine und Mineralstoffe darin enthalten sind. Eine Auswertung und ein kurzer Wissensinput erfolgen durch die Ernährungsberaterin. Zum weiteren Vertiefen können Vitamin- und Mineralstoffbroschüren ausgeteilt werden. Das Vitamin-Jeopardy eignet sich auch gut als Impulsseminar in Kleingruppen von bis zu sechs Personen mit maximal einer Stunde Zeitaufwand.

StrEss!

Der StrEss-Stand eignet sich in ihrem Betrieb, wenn das Thema Stress gerade auch zu einem Gesundheitstag angegangen werden soll. Unter Druck und in angespannten Situationen ändert sich häufig auch das Ernährungsverhalten. In modulhaften Übungen können die Teilnehmer am Stand erfahren, wie sie trotz Stress besser essen können. Informationsmaterialien und Rezepte runden den Stand ab.

Informationsstand „Besser essen im Berufsalltag“

Sollten Sie das Thema Ernährung gerade erst im Betrieb etablieren wollen, gibt es die Möglichkeit eines allgemeinen Ernährungsberatungs- und -infostand. Hier werden Orientierungsvorschläge für eine ausgewogene Ernährung im Berufsalltag gegeben und individuelle Ernährungsberatungen durchgeführt.

Seminare, Kurzschulungen bzw. Impulsseminare

Die Seminare sind so aufgebaut, dass sie je nach Zeitbudget am Gesundheitstag zwischen 30 Min. und einem ganzen Tag dauern können. Dazu sind in der Regel mindestens acht und maximal 15 Teilnehmende gewünscht. Auf methodisch lockere Art und Weise wird das Thema Ernährung an den Mann bzw. die Frau gebracht. Praxis und Spaß kommen dabei nicht zu kurz. Alle Seminare können – sofern es Sinn macht – untereinander methodisch kombiniert werden und auf Wunsch mit einem Praxisteil (+ 120 Min.) durchgeführt werden. Dieser beinhaltet das gemeinsame Zubereiten von schmackhaften Gerichten für den Berufsalltag. Für Letzteres wird eine nutzbare Küche bzw. unterstützende Kantine vorausgesetzt. Sprechen Sie uns darauf an! Folgende Seminare bieten wir an:

Besser essen im Berufsalltag

Inhalt: Orientierungsvorschläge für eine ausgewogene Ernährung, Portionsschätzen

Zielgruppe: alle Beschäftigten im Betrieb



Ernährungstechnisch hinterfragt: Wer bin ich? - Was arbeite ich? - Was brauche ich?

Inhalt: Messung der Körperzusammensetzung, Auswertung (anonym), Ernährungsempfehlungen in Bezug auf die Tätigkeit

Zielgruppe: alle Beschäftigten im Betrieb

StrEss!-Seminar

Inhalt:

- „Hunger macht böse“ (Zusammenhänge zwischen Körper, Stress und Ernährung)
- „Laus über der Leber“ (eigenes Ernährungsverhalten unter Stress)
- „Leib und Seele zusammen“ (Ernährungsempfehlungen für den stressigen Alltag)

Zielgruppe: alle Beschäftigten im Betrieb

Besser essen im Büro: Vom Siebenschläfer zum Büro-Floh

Inhalt: Büro-Bingo (Selbsteinschätzung des aktuellen Ernährungsverhaltens), Gewicht stabil trotz weniger Bewegung, Mittagstief adé

Zielgruppe: alle Beschäftigten im Verwaltungsbereich

Ernährung schwarz auf weiß

Inhalt: Besprechung von professionell ausgewerteten Ernährungstagebüchern der Teilnehmer (eigene Ergebnisse bleiben dabei anonym)

Zielgruppe: ernährungsinteressierte und gesundheitsorientierte Beschäftigte

Rüstig möglich!

Inhalt: Rolle der Ernährung unter dem Aspekt des gesunden und fitten Älterwerdens

Zielgruppe: erfahrene Beschäftigte ab 40+

Leben Essen Arbeiten

Inhalt: neue Ideen für die Ernährung und besseren Schlaf bei Schichtarbeit

Zielgruppe: Schichtarbeitnehmende

Aufruhr im Körper! Auslöser sind Lebensmittel?

Inhalt: Die Zahl der Menschen mit Unverträglichkeiten und Allergien nimmt weiter zu. Speziell Menschen, die auf bestimmte Lebensmittel reagieren, sehen sich im Alltag oftmals mit schwierigen Situationen konfrontiert. So stellt häufig auch der Beruf eine Herausforderung dar, sei es nur die Gestaltung der Pausenverpflegung, unterschiedliche Beschwerden während der Arbeitszeit bis hin zu häufigen Ausfallzeiten der Beschäftigten. Das Seminar gibt einen Überblick über das Thema und stellt die Frage auf, ob und wie Unverträglichkeiten und Allergien vorgebeugt werden können.

Zielgruppe: Beschäftigte mit bestehenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten und oder Allergien

weitere Module

Vorträge

Sie haben mehr interessierte Beschäftigte, um sie in einem oder mehreren Seminaren unter zu bringen und würden gern Input in Form von Vorträgen geben? Sprechen Sie uns darauf an. Wir richten den Vortrag thematisch und zeitlich nach Ihren Schwerpunkten im Betrieb aus.

Einkaufstrainings (auch als Seminar im Betrieb)

Immer wieder neue Produkte mit neuen wunderbaren Eigenschaften und Versprechen für tolle Geschmackserlebnisse und das alles am besten noch gesund, ausgewogen und zum kleinsten Preis. Welche Fallen hinter den Etiketten lauern und welche Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung in den Einkaufskorb wandern sollten, wird in unseren Einkaufstrainings jeweils in einem Geschäft vor Ort geschult. Dazu sollte die Gruppe nicht größer als fünf Personen sein. Ein Training dauert 90 bis 120 Min. Sollte kein Geschäft vor Ort sein, kann unter diesem Thema ebenfalls ein Seminar (dann bis zu 15 Personen) zusammengestellt werden. Dazu dürfen die Teilnehmenden Verpackungen ihrer Lieblingslebensmittel sammeln und mitbringen.



Kochkurse

Eine Küche bzw. unterstützende Kantine im Betrieb vorausgesetzt, werden in zwei- bis dreistündigen Kochkursen mit bis zu zehn Personen schmackhafte Speisen für den Berufsalltag gemeinsam zubereitet und anschließend verkostet. Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung dürfen dabei genauso wenig fehlen wie eine lockere Atmosphäre beim Kochen.



Ansprechpartnerin für Angebote Ernährung:

Dr. rer. nat. Danielle Prechtl

FSA GmbH

Ernährungsberatung

Tel.: 0361 26244-23

danielle.prechtl@fsa.de



Bitte nutzen Sie bei Anfragen immer unser Kontaktformular unter www.bgn.de (Shortlink: 1475).