



# Ernährung im Arbeitsalltag

Bedarfsgerechte  
Ernährung kennenlernen

Ausgewogen essen

Gesunde Gewohnheiten  
etablieren

Ernährung geht jeden etwas an. Wie stark wir durch Essgewohnheiten Einfluss auf Leistungs- und Arbeitsfähigkeit sowie Wohlbefinden und Gesundheit nehmen können – positiv wie negativ – ist vielen Menschen gar nicht bewusst.

Weit entfernt von einseitigen Verboten, starren Dogmen und Trenddiäten, geht es um die Bedeutung einer grundlegend ausgewogenen Ernährung, die eine optimale Zufuhr der benötigten Energie gewährleistet. Dabei werden auch die verschiedenen Energiebedarfe unterschiedlicher Tätigkeiten berücksichtigt.

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Optimal ernährt im Job

Eine tätigkeitsgerechte, gesunde Ernährung kann das Wohlbefinden sowie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter nachhaltig stärken. Unsere Angebote zielen darauf ab, ideale Rahmenbedingungen für eine gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag zu schaffen und gleichzeitig die Kompetenzen der Mitarbeiter so zu stärken, dass ein gesundes Essverhalten auch im Privatleben umgesetzt werden kann.

Wir unterstützen Sie dabei mit den folgenden Maßnahmen:

- Vorträge zu den Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Seminare zu speziellen Ernährungsformen und besonderen Bedürfnissen im Arbeitsalltag
- Ernährungs-Workshops zum Erlernen von Strategien für die praktische Umsetzung
- Beratung zur gesunden und ausgewogenen Betriebsverpflegung