

Azubi-Workshop Ernährung

- ✓ Grundlagen der Ernährung
- ✓ Reflexion des Essverhaltens
- ✓ Praktische Kocheinheit

 Auszubildende

 Ernährung

 Ganzer Tag

 Präsenz, Digital

 Workshop



„Du bist, was Du isst!“, so heißt es im Volksmund. Dennoch hat ein genussvolles und ausgewogenes Essen gerade bei jungen Erwachsenen wenig Bedeutung.

Welchen Mehrwert eine ausgewogene Ernährung haben kann und wie einfach leckere Mahlzeiten zuzubereiten sind, erfahren die Azubis auf entspannte Art und Weise.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema Ernährung
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch

i

Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **6 Stunden**.

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer sowie eine Küche oder Teeküche inklusive Ausstattung.

Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

