

## Ernährungsbaukasten

- ✓ Ernährung und Schichtarbeit
- ✓ Interaktive Tools
- ✓ Nachhaltigkeit durch Workbook



- 👥 Mitarbeitende, Auszubildende, Quereinsteigende
- 💬 Ernährung, Schichtarbeit
- 🕒 Halber Tag
- 📋 Präsenz
- 📅 Workshop

Der Ernährungsbaukasten ist ein interaktiver Workshop für Schichtarbeitende. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der Ernährung und das Tellermodell sowie die Besonderheiten für die Schichtarbeit kennen.

Durch interaktive Tools, wie der Baukasten für die Mahlzeitenzusammenstellung, und das Workbook wird es den Teilnehmenden ermöglicht, das Gelernte anzuwenden und Selbstreflexion zu erfahren. Durch den Austausch wird auch der kollegiale Zusammenhalt gefördert.

## Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erweiterung der Kompetenzen für Mahlzeitenzusammenstellung
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **4 Stunden**.

## Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

