

# Gesunde Ernährung

## Hintergrund und Zielsetzung

Die meisten Menschen möchten sich gesund und abwechslungsreich ernähren. Ratgeber zum Thema gibt es viele. Doch in der Theorie klingt wie so oft vieles einfacher als es dann in der Praxis ist - zu schnell sind gute Vorsätze vergessen.

Mit unserer Maßnahme unterstützen wir die Teilnehmenden bei der Umstellung ihrer Ernährung. Alle wichtigen Themen von „A wie ausgewogen“ bis „Z wie Zucker“ kommen auf den Tisch. Unser qualifiziertes Fachpersonal gibt Tipps und verrät Tricks, mit denen sie es schaffen, sich im Alltag gesünder zu ernähren. Natürlich hat unser Team auch ein offenes Ohr für individuelle Fragen.

## Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Es wird ein Raum mit Stühlen für alle Teilnehmenden benötigt. Alternativ kann der Kurs auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

## Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- Ernährungsphysiologische Grundlagen
- Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens
- Strategien für eine ausgewogene Ernährung im Alltag
- Übungen für den Alltag