

Gesunde Ernährung im Schichtdienst

Was sind die Inhalte des Seminars?

Angestellte im Schichtdienst sollten auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten, da unsere innere Uhr auf eine gewisse Regelmäßigkeit ausgerichtet ist. Die Umsetzung einer gesunden Ernährung ist häufig eine große Herausforderung. Wer im Schichtdienst tätig ist, kennt die Ernährungssünden nur zu gut: Pommes, Pizza, Burger, Kekse oder Schokolade sind nur einige Beispiele, wenn das Essen im Job mal schnell gehen muss. In diesem Seminar geben wir Ihnen hilfreiche Tipps und Regeln, wie man auch zu ungewöhnlichen Arbeitszeiten mit der richtigen Ernährung leistungsfähig bleiben kann - egal ob in der Früh-, der Spät- oder der Nachtschicht.

- Herausforderung einer gesunden Ernährung im Schichtdienst
- Die innere Uhr – warum Regelmäßigkeit von großer Bedeutung ist
- Mahlzeitenplanung bei verschiedenen Schichten – besser kleiner und öfters essen
- Besser kleiner und öfters essen – Mahlzeitenplanung bei verschiedenen Schichten
- Betriebsbesichtigung

Wann empfehlen wir Ihnen dieses Seminar?

Wir empfehlen Ihnen dieses Seminar, wenn Sie Grundkenntnisse zu einer ausgewogenen Ernährung im Schichtdienst erlangen möchten. Das Seminar bietet Ihnen außerdem die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmern über Ideen zur Schichtverpflegung in Unternehmen auszutauschen.

Für wen eignet sich das Seminar?

Hauptzielgruppen sind Küchenleiter/-innen, Küchenmitarbeiter/-innen, Mitarbeiter/-innen der Hauswirtschaft, Ernährungsfachkräfte.

Was ist im Preis inbegriffen?

Referentenleistungen, Seminarunterlagen, alle Mahlzeiten und Getränke während des Seminars und ein persönliches Zertifikat.



Referentinnen:

Kerstin Riedel

Diplom-Oecotrophologin

Ernährungsberaterin für Unternehmen und Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Nicole Plagemann

B. Sc. Oecotrophologie

Junior-Ernährungsberaterin

Ort und Termin:

apetito Communications-Centrum, Rheine

29.10.2019

jeweils von
10:00 – 15:30 Uhr

Teilnahmegebühr:

apetito Kunden erhalten einen Sonderpreis von 119,00 Euro zzgl. MwSt., für Interessenten berechnen wir 199,00 Euro zzgl. MwSt.



Gern führen wir dieses Seminar auch als Inhouse-Seminar direkt bei Ihnen durch. Hierfür berechnen wir eine Gebühr von 890,00 Euro pro Tag, zzgl. 180,00 Euro Spesenpauschale und MwSt. Weitere Informationen zu Inhouse-Seminaren finden Sie auf der Seite 42.