



## Ernährungsseminar, 1 Tag

### Eckdaten

Art des Moduls	Intensiv-Seminar
Teilnehmer	Bis 15 TN
Zeitbedarf	1 Tag = 8 UE (6 Std.)
Platzbedarf	Ca. 20-30 qm
Örtliche Voraussetzungen	Bestuhlter Seminarraum, 1 Tisch, Stromanschluss

### Kurzbeschreibung

Das eintägige Ernährungsseminar E4 bietet, im Unterschied zu den halbtägigen Workshops E2 und E3 intensive Wissensvermittlung, für die speziellen Bedürfnisse der Betriebe, wie z.B. für Schichtarbeiter oder für Außendienstmitarbeiter. Dadurch ist ein individuelles Teilnehmer-Coaching möglich. In Gruppenarbeiten und mit Praxisbeispielen der Teilnehmer, werden konkrete Lösungen erarbeitet. Inhaltlich kann thematisch eine Auswahl zur Vermittlung von Basiswissen stattfinden oder von spezifischen Themen. Ernährungsbedingte Krankheitsschwerpunkte des Betriebes können berücksichtigt werden.

### Beispiele aus dem Inhalt sind:

- ✓ Einkaufstraining und Lebensmittelkunde
- ✓ Tipps und Tricks zum Essverhalten zur Gewichtsoptimierung
- ✓ Essen im Berufsalltag, in Abhängigkeit von der betrieblichen Verpflegungssituation
- ✓ Diäten bei Ernährungsbedingten Krankheiten, wie Diabetes, Gicht oder erhöhten Cholesterinwerten, entsprechend dem betrieblichen Krankheitsschwerpunkt

Konzept © Habermann Gesundheitstraining-Ernährung GmbH

