



ERNÄHRUNGSWERKSTATT GESUNDE KÜCHE – SCHNELL UND LECKER!

Mit Lisa Marie Schweizer, Deutsche Meisterin im Gewichtheben und Olympiateilnehmerin

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Was und wie kocht man am besten, wenn es im Alltag schnell gehen muss? Sind Fertig- und Tiefkühlprodukte eine gute Alternative? Und wie ernähren sich eigentlich Spitzensportler*innen? In diesem Kochkurs erhalten Sie wertvolle Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl und zeitsparende Garverfahren sowie Informationen zur optimierten Einkaufsplanung und zur Aufstellung eines Wochenspeiseplans.

Außerdem erzählt Ihnen die Spitzensportlerin Lisa Marie Schweizer vom Team Paris der Metroregion Rhein-Neckar wie sie sich ausgewogen ernährt und auf ihre Wettkämpfe vorbereitet.

Die Rezepte, die wir gemeinsam kochen werden, bekommen Sie am Veranstaltungstag ausgehändigt.

Ziel

- Sie kennen die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung.
- Sie erfahren, wie Sie durch eine gute Planung Zeit sparen können.
- Sie nehmen Ideen und Inspirationen zur Mahlzeitengestaltung mit.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm

- Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung
- Planung von Mahlzeiten und Einkauf
- Tipps zum Zeitsparen beim Kochen

HINWEIS:

Bitte bringen Sie zum Kurs Schreibzeug für Ihre Notizen mit.

Seminarnummer:
Q3.2.1.12

Methode:
Gemeinsames Kochen, Vortrag, Praxisbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Jana Steindl
Fachkraft Ernährung, M. Sc. Ernährungswissenschaften

Termin:
30.07.2024

Zeit:
10:00 Uhr – 13:00 Uhr

Ort:
AOK Gesundheitszentrum,
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,
68165 Mannheim

Anmeldeschluss:
16.07.2024

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)



AOK

