BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

ERNÄHRUNGSWERKSTATT GESUNDE KÜCHE – MEALPREP!
Ein Angebot der AOK

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Wie lässt sich gesunde Ernährung stressfrei in den Alltag integrieren, ohne täglich viel Zeit in der Küche zu verbringen?

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie praktische Tipps und Grundlagen für eine ausgewogenen Ernährung und lernen, wie Sie Mahlzeiten clever vorbereiten – für unterwegs oder die ganze Woche. Gemeinsam kochen wir schnelle und leckere Rezepte, die sich prima aufbewahren und mitnehmen lassen.

Die Rezepte erhalten Sie am Veranstaltungstag, so können Sie die Gerichte jederzeit wieder nachkochen.

Ziel
- Sie kennen die Grundprinzipien einer ausgewogenen Ernährung.
- Sie erfahren, wie Meal Prep Ihnen hilft, Zeit und Aufwand im Alltag zu sparen.
- Sie sammeln Inspirationen und konkrete Ideen für abwechslungsreiche, vorbereitete Mahlzeiten.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm
- Grundlagen gesunder Ernährung
- Strategien und Tipps für erfolgreiches Mealprep
- Planung von Mahlzeiten und Einkauf
- Praktische Zubereitung von einfachen, transportfähigen Gerichten

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie zum Kurs Schreibmaterial für Ihre Notizen mit.

Seminarnummer:
B.2.1.14

Methode:
Gemeinsames Kochen, Vortrag, Praxisbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Silke Thiele
AOK Fachkraft für Ernährung

Termin:
16.06.2027

Zeit:
10:00 Uhr – 13:30 Uhr

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

Anmeldeschluss:
02.06.2027

Gebühr:
finanziell gefördert durch die AOK

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR



AOK