BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

MEAL PREPPING LEICHT GEMACHT
Ein Angebot der BARMER

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie mit cleverer Vorbereitung im Alltag Zeit und Stress sparen und sich gleichzeitig gesund und ausgewogen ernähren können. Sie erfahren, welche Lebensmittelkombinationen besonders nährstoffreich und praktisch sind, und lernen geeignete Garverfahren kennen, die sich ideal für das Vorbereiten von Mahlzeiten eignen. Darüber hinaus lernen Sie Utensilien für die Verpackung kennen, die nicht nur praktisch, sondern auch nachhaltig sind. Der klassische Henkelmann hat dabei ausgedient – heute sind sogenannte „refuel container" angesagt, die optimal für den Transport und die Aufbewahrung Ihrer vorbereiteten Mahlzeiten sind.
Freuen Sie sich auf viele praktische Anregungen, mit denen Sie Meal Prepping ganz leicht in Ihren Alltag integrieren können!

Ziel
- Sie lernen, wie Sie Mahlzeiten effizient und gesund vorbereiten können, um Zeit im Alltag zu sparen.
- Sie erfahren, welche Lebensmittelkombinationen ausgewogen und praktisch zum Vorbereiten geeignet sind.
- Sie bekommen Einblicke in verschiedene Garverfahren, die das Meal Prepping erleichtern.
- Sie lernen moderne und nachhaltige Verpackungslösungen kennen, die den Transport und die Aufbewahrung von Mahlzeiten komfortabel machen.
- Sie erhalten praktische Tipps zur Integration von Meal Prepping in Ihren persönlichen Alltag.

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

Programm
- Konzept Meal Prepping
- Geeignete Lebensmittelzusammenstellung
- Garverfahren
- Praktische Utensilien für die Verpackung

Seminarnummer:
P27-2.1.10

Methode:
Impulsvortrag

Referent*in:
Fachreferent*in der BARMER

Termine:
28.10.2027

Zeit:
09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
14.10.2027

Gebühr:
finanziell gefördert durch die BARMER

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

BARMER