

KPVDB Pflege in Bewegung

Gesunde Ernährung in der Schicht

Wichtige Tipps und Tricks zu gesundem Essen und Trinken für Menschen im Schichtdienst



Viele Berufstätigen fällt es auf Grund ihrer Arbeit schwer sich tagsüber adäquat mit Essen und Trinken zu versorgen. Am Ende des Arbeitstages fehlt dann oft die Motivation gesunde Lebensmittel einzukaufen und eine leckere gesunde Mahlzeit zu kochen. Wie ist es möglich auch im Joballtag für eine ausgewogene Ernährung zu sorgen und den Körper fit und den Geist wach zu halten?

Wir wissen alle, dass eine bewusstere Auswahl an Lebensmittel, guten Kochgewohnheiten und damit mehr Nähr- und Vitalstoffe, uns guttun. Aber was hindert uns daran dies auch umzusetzen?

In diesem Tagesseminar bekommen Sie viele Tipps für die einfache Zubereitung von gesunden Mahlzeiten, Strategien für eine gesündere Ernährung und Möglichkeiten zum bewussteren Umgang mit Stress und Bewegung.

Inhalt

- Strategien zur Gesunderhaltung während und nach der Arbeitszeit
- Essen und Trinken im Schichtdienst
- Proaktive Pausengestaltung
- Zwischenmahlzeiten gestalten – schnell, figur- und blutzuckerfreundlich
- Achtsamkeit im Alltag mit Genussstraining

Zielgruppe

KrankenpflegerInnen, PflegehelferInnen und alle Interessierten

Referentin

Birgit Tollkühn-Prött, Diätassistentin/Ernährungsberaterin DGE e.V., Systemische Ernährungsberaterin Systeb®

Termin u. Ort Zeit

Donnerstag, 18.04.2024 in Eupen
9:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 20 Personen

Kursgebühren

	Mitglied	Nicht-Mitglied
Bezuschussende Einrichtung	85 €	95 €
Nicht-Bezuschussende Einrichtung	105 €	115 €

Anmeldefrist

24.03.2024

Anmeldung

Anmeldeformular auf www.kpvdb.be/Weiterbildung. Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + Gesunde Ernährung - Ref.: 704233“