

## **Tagesprogramm**

### **Grundlagen für den Vortrag:**

Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung  
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D A CH)

### **Ziel:**

Die TeilnehmerInnen kennen die Empfehlungen einer gesunden Ernährung im Zusammenhang mit unregelmässigen Arbeitszeiten und /oder Stresssituationen. Sie erhalten praktische Tipps zur Umsetzung im Berufsalltag.

### **Hilfsmittel:**

Für den Vortrag benötige ich einen Hellraumprojektor/Flip-Chart

### **Inhalte: für einen ganzen Tag Weiterbildung**

#### **Inkl. praktischer Teil**

#### **Teil 1: ab 09.00 Uhr**

- Einführung ins Thema
- Ziel und Inhalt
- Energieverbrauch
- Lebensmittelpyramide als Hilfe für die optimale Versorgung
- Stolpersteine im Alltag, Alternativen dazu = praktischer Teil

#### **Ab ca. 11 Uhr bis ca. 13 Uhr: inkl. Essen**

#### **Praktischer Teil:**

#### **Zubereitung von Mahlzeiten zum Mitnehmen**

#### **Teil 2: ab 13.30 – 16 Uhr**

- Planung der Ernährung bei unregelmässigen Arbeitszeiten (Nachtschicht)  
gezieltes Esstiming
- Ernährung und Stress – veränderter Nährstoffbedarf
- Fragen

#### **Teilnehmerzahl: 15 Personen (3 Arbeitsplätze)**

Mollis, 12.09.2008