

Betriebliche Gesundheitsförderung Themenschwerpunkt: Ernährung

„Fitness mit Messer und Gabel“ – leicht genießen im Job

Firmenprofil

Die Firma **KD Ernährungskonzepte** bietet professionelle Unterstützung rund um das Thema „Gesund essen im Job“. Individuelle, auf die Gegebenheiten und Bedürfnisse der Unternehmen abgestimmte Konzepte stehen im Vordergrund. KD Ernährungskonzepte unterstützt gezielt bei der Planung, Vorbereitung und Durchführung von Gesundheitsprojekten. Um einen größtmöglichen Effekt zu erzielen, werden alltagstaugliche und praktische Ernährungstipps jederzeit bevorzugt. Gesunde Ernährung soll Spaß machen und die Mitarbeiter nicht nur für das Thema sensibilisiert, sondern auch motiviert, kleine Veränderungen im Arbeitsalltag umzusetzen. Gut ernährte Mitarbeiter fühlen sich wohler, sind leistungsfähiger und weniger krank. Doch Stress, Zeitmangel, Schichtarbeit und fehlende Versorgungsmöglichkeiten gestalten den Essalltag oft schwierig. Einfache Tipps, kleine Veränderungen, eigenverantwortliches Gesundheitsbewusstsein und sinnvolle Maßnahmen können dem entgegenwirken.

Zielsetzung

Die Mitarbeiter sollen praktische und alltagstaugliche Tipps bekommen, um Ihren Ernährungszustand zu optimieren.

Die Gesundheitsaktionen richten sich gezielt an Arbeitnehmer. Typische Arbeitsplatzsituationen und Gewohnheiten wie Heißhunger, Stressessen, zu wenig Getränke, fett- und zuckerreiche Snacks sowie fehlende Zeit zum Essen, wechselnde Arbeitszeiten und Außendienst, werden thematisiert. Ziel ist es, die Teilnehmer zu motivieren, ihr bisheriges Essverhalten zu reflektieren und ggf. schrittweise umzustellen.

Angebote

Seminare	z.B. Fit durch die Erkältungszeit; Brainfood; Gesund über den Durst trinken; Essen aus dem Kofferraum – für Außendienstmitarbeiter; Ernährung und Schicht; etc.
Kochworkshops	z.B. Gesunde Lunchbox; Leichte Zwischenmahlzeiten; etc.
Gesundheitstage	z.B. Informationsstände; Vorträge; Workshops; etc.
Präventionskurse	Fit durch den Arbeitstag – gesund essen im Job
Betriebsrestaurant	Beratung, Schulung, Angebotsprüfung
Teamevents	Rezept des Monats; Wettbewerb zum Thema Gemüse und Obst, etc.
Newsletter	Regelmäßige Ernährungsinformationen, Tipps und Rezepte

Sie haben Fragen oder wünschen ein konkretes Angebot, dann steht das Team von KD Ernährungskonzepte Ihnen gerne zur Verfügung. Sie möchten eigene Ideen, die mit dem Thema Ernährung zu tun haben, in Ihrer Firma umsetzen? Auch hierbei helfen wir Ihnen gerne weiter. Vereinbaren Sie gleich einen unverbindlichen Kennenlernertermin.