

Fahren und Ernährung im Schichtbetrieb

Strategien und Umsetzung



Beschreibung

Unregelmässige Arbeitszeiten und wechselnde Schichten können für den Organismus und die Gesundheit eine Belastung darstellen.

Wir gehen in diesem Workshop der Frage nach, wie der Körper in der Nacht- und Schichtarbeit funktioniert, welcher Mahlzeitenrhythmus und welche Mahlzeitenzusammensetzung sinnvoll sind und wie die Verdauung und der Schlaf positiv unterstützt werden kann. Gutes Essen und genügend Bewegung unterstützen nicht nur Körper und Geist, sondern fördern das Wohlbefinden und ein gesunder Lifestyle.

Der Workshop wird in Form von konkreten Fachinputs und praktischen Ateliers verschiedene Lösungsansätze liefern. Die praktischen Ateliers werden Ihnen die Möglichkeit geben sich auf eine spielerische Art und Weise mit der Thematik auseinander zu setzen, Erfahrungen auszutauschen und Optimierungen für sich zu definieren.

Die Teilnehmenden...

- vertiefen ihr Ernährungswissen im Schichtbetrieb und üben die praktische Umsetzung für den Berufsalltag
- lernen wie gut, günstig und gesund eingekauft werden kann und wie Menüs mediterraner zubereitet werden können
- lernen einfache und schnelle Rezeptideen für die Schichtarbeit kennen
- erkennen den Zusammenhang zwischen Ernährung, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit im Berufsalltag
- haben die Möglichkeit ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren und sich mit der Gruppe auszutauschen
- haben die Möglichkeit, Ernährungsfragen zu stellen und zu klären