



Online Live Cooking Ernährung

„Meal Prep“ – 1x kochen = 3x essen



Mittagspause = Hunger

Berufstätige haben oft die Herausforderung ihr bereits vorhandenes Ernährungswissen in die Praxis eines fordernden Berufsalltags und ausgefüllten Privatlebens nachhaltig zu integrieren. Meist fehlt es an Ideen, wie eine gesunde Ernährung mit dem vorhandenen knappen Zeitbudget sowie unter Einbezug der Wünsche aller Familienmitglieder gelingen kann. Da sind die schnell verfügbaren Fast Food Angebote um die Ecke verführerisch.

Wie es gelingen kann, mit Spass in kurzer Zeit mehrere gesunde Gerichte für sich und ggf. die ganze Familie vor- und zuzubereiten will dieses Live Cooking aufzeigen. So dass in der nächsten Mittagspause statt gähnende Leere im Kühlschrank/der Lunchbox und dem Gang zum Fastfood Restaurant oder Lieferdienst das schmackhafte selbst zubereitete gesundheitsförderliche Fertiggericht bereit steht.

Ziele

- Sicherheit in küchentechnischen Fertigkeiten erlangen
- Erkenntnis, dass selber kochen kürzer dauert als gedacht
- Eigene „Fertiggerichte“ für 3 Tage im Voraus zubereiten & somit Zeit sparen
- Stärkung der Motivation selbst gesund zu kochen als auf Fast Food & Co zurück zu greifen
- Impulse zur realistischen Integration des gesunden Kochens in den Alltag

Inhalte

- Optimale Lebensmittelkombinationen zur vollen Nährwertausschöpfung
- positiven Einfluss des gekochten auf die Gesundheit (z.B. Omega-3, Stärkung des Immunsystems: Vitamin C, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe)
- Tipps zur Kalorieneinsparung & langanhaltender Sättigung
- Saisonalität & Regionalität

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

interaktives gemeinsames Kochen, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 60 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN