

Ernährung im Schichtbetrieb

Was unterscheidet eine Ernährung im Schichtbetrieb von einer Ernährung bei regelmäßigen Arbeitszeiten?

Auch bei wechselnden Arbeitszeiten ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Viele der alltäglichen Ernährungstipps aus Zeitschriften oder Fernsehbeiträgen treffen hier nicht zu. Der verschobene Schlaf-Ess-Rhythmus birgt einige Risiken, bietet aber auch Chancen, sich auf eine andere Art und Weise gesund zu ernähren.

Dieser Vortrag dient der Sensibilisierung und gibt Tipps und Tricks zur praktischen Umsetzung für verschiedene Arbeitszeitenmodelle.

Inhalt des Vortrags:

- Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden
- Energiebedarf und Energiemangel
- Basiswissen zur Ernährung im Schichtbetrieb
- Ernährung und körperliche Aktivität



Rahmenbedingungen



Organisation:
Vortrag mit aktiver Teilnahme

Zeitlicher Rahmen:
60-90 Minuten

Teilnehmerzahl:
Unbegrenzt

Kosten:
Auf Anfrage