

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## SCHNELLE UND GESUNDE KÜCHE IM STRESSIGEN BERUFSALLTAG

### Kochkurs mit praktischen Tipps

**Zielgruppe**  
alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Sie erhalten praktische Tipps und Anregungen, wie Sie es schaffen, sich trotz möglicherweise stressigen (Berufs-) Alltagslebens gesundheitsförderlich und ausgewogen zu ernähren. Bei diesem Seminar üben Sie die schnelle Küche nach Feierabend – leicht und gesund. Sie erfahren Wissenswertes zur abwechslungsreichen und gesunden Ernährung und fördern so Ihren Spaß am Kochen.

#### Ziel

- Sie stärken Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung auch im stressigen (Berufs-)Alltag.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

#### Programm

- Sie erfahren Wissenswertes zur schnellen, leichten und gesunden Küche nach Feierabend.
- Sie erhalten Tipps für eine schmackhafte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.
- Sie erhalten Anregungen für die effiziente und praktische Essensvorbereitung (Meal-prepping).
- Sie erleben Spaß beim Kochen.
- Sie bereiten entlastende und stärkende Kost zu.
- Sie bereiten Fleisch- und Fischgerichte ebenso wie moderne pflanzenbasierte vegetarische und vegane Mahlzeiten zu (z.B. Zubereitung eines vegetarischen Frühstücks mit Smoothies).

**Mitzubringen:** eine Portion Mut und Neugier für neue Nahrungsmittel, 2 Geschirrhandtücher für den gemeinsamen Abwasch, Dosen für übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke



**Seminarnummer:**  
B.2.1.10

**Methode:**  
Wissensvermittlung und gemeinsames Kochen

**Referent\*in:**  
Bettina Seydlitz  
ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin (IHK)

**Termin:**  
14.09.2021

**Zeit:**  
09:00 Uhr – 14:30 Uhr

**Ort:**  
Lehrküche der Mannheimer Abendakademie  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,

**Anmeldeschluss \*NEU\*:**  
28.09.2021

**Gebühr:**  
zentral finanziert