

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
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



## MEAL-PREPPING

### Gut organisiert für eine gesunde und sinnvolle Ernährung

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Heute liegt die Selbstversorgung wieder im Trend – Meal-Prep genannt. Denn wer sein Essen selbst zubereitet, weiß auch, was drinsteckt und fördert seine gesunde Ernährung, da kalorienreiche(s) Fast Food/Snacks für zwischendurch durch vorgerichtetes Essen einfach ersetzt werden können. So kann viel einfacher eine gesunde und leichte Ernährung im Alltag umgesetzt werden. Wer selbst kocht, hat außerdem die Kontrolle darüber, was, wieviel und wovon verzehrt wird. Erleben Sie durch einfache Planung, wie Sie gut präpariert Ihren Arbeits-(Alltag) durch eine schmackhafte und gesunde Essensauswahl gestalten können.

#### Ziel

- Sie bereiten durch gute Planung gesunde Gerichte zu.
- Sie lernen geeignete Lebensmittel, Zubereitungstechniken und einfache Abwandlungsmöglichkeiten für das Meal-Prepping kennen.
- Ihnen wird Spaß am Kochen vermittelt.
- Sie sind zur organisierten Essensvorbereitung motiviert.
- Sie probieren einfache, gesunde, schnelle und leckere Rezepten aus.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

#### Programm

- Eckpfeiler der gesunden Ernährung anhand der Ernährungspyramide
- Anregungen für die effiziente und praktische Essensvorbereitung (Meal-Prepping) für die gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz
- Spaß beim Kochen
- Zubereitung gut verträglicher und sättigender Mahlzeiten mit Fleisch, Fisch und pflanzlichen Lebensmitteln

#### HINWEIS:

Bitte bringen Sie zum Kurs zwei Geschirrhandtücher, eine Küchenschürze, eigene Getränke und ein Behältnis für evtl. übrig gebliebene Speisen mit.

Seminarnummer:  
Q1.2.1.2

Methode:  
Gemeinsames Kochen, Vortrag mit Diskussion

Referent\*in:  
Elvira Stolz  
Dipl. Oecotrophologin, zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE)

Termin:  
26.01.2024

Zeit:  
09:00 Uhr – 14:30 Uhr

Ort:  
Mannheimer Abendakademie, U 1, 16-19, 68161 Mannheim, Lehrküche (Raum 07) im EG

Anmeldeschluss:  
12.01.2024

Gebühr:  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

