

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	<b>Gesund bleiben am Arbeitsplatz</b>	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



## ERNÄHRUNGSWERKSTATT GESUNDE KÜCHE – SCHNELL UND LECKER! Ein Angebot der AOK

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Was und wie kocht man am besten, wenn es im Alltag schnell gehen muss?  
Sind Fertig- und Tiefkühlprodukte eine gute Alternative?

In diesem Kochkurs erhalten Sie wertvolle Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl und zeitsparende Garverfahren sowie Informationen zur optimierten Einkaufsplanung und zur Aufstellung eines Wochenspeiseplans. Bringen Sie mit schnellen und einfachen Rezepten gesunde Abwechslung in Ihren Alltag.

Die Rezepte, die wir gemeinsam kochen werden, bekommen Sie am Veranstaltungstag ausgehändigt.

### Ziel

- Sie kennen die Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung.
- Sie erfahren, wie Sie durch eine gute Planung Zeit sparen können.
- Sie nehmen Ideen und Inspirationen zur Mahlzeitengestaltung mit.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

### Programm

- Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung
- Planung von Mahlzeiten und Einkauf
- Tipps zum Zeitsparen beim Kochen

**Bitte mitbringen:** Bitte bringen Sie zum Kurs Schreibmaterial für Ihre Notizen mit.

**Seminarnummer:**  
B.2.1.21

**Methode:**  
Gemeinsames Kochen, Vortrag, Praxisbeispiele, Fragemöglichkeit

**Referent\*in:**  
AOK Fachkraft Ernährung

**Termin:**  
16.10.2025

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 13:00 Uhr

**Ort:**  
AOK Gesundheitszentrum,  
Reichskanzler-Müller-Str. 12-14,  
68165 Mannheim

**Anmeldeschluss:**  
02.10.2025

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

