



Lecker ESSEN in der SCHULE

Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei.

DOCH WIE KANN DAS GEHEN IM SCHULALLTAG?

In den (meist viel zu kurzen) Pausen muss noch eine Kopie für die nächste Unterrichtsstunde gemacht werden, eine Kollegin möchte sich austauschen über einen schwierigen Schüler, die Pausenaufsicht steht an – zum Essen und Trinken bleibt da meist nicht viel Zeit.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Wir werden gemeinsam überlegen, was Sie einerseits persönlich tun können, welche Veränderungen andererseits aber auch im „System Schule“ dazu beitragen, dass Sie in Sachen Essen gut für sich sorgen können.

Nach einer kurzen Einführung legen Sie selbst fest, welche Themen Ihnen wichtig sind beim Essen. Ernährungskommunikation mit Kopf, Herz und Hand, praxisnah und konkret. Bei Interesse kann auch eine Praxiseinheit angeschlossen werden.

So sieht der **WORKSHOP** aus:

GESUND DURCH DEN SCHULALLTAG.

DAUER

120 Minuten
(nach Absprache)

ORT

in Ihrer Schule
(oder nach Absprache)

TEILNEHMERZAHL

mind. 8, max. 16 Teilnehmer

Das Angebot ist kostenfrei!

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:

Martina Meier

AOK – Die Gesundheitskasse für Niedersachsen
Servicezentrum Stade
Am Schwingedeich 1, 21680 Stade

Telefon 0 41 41 / 93 34 06 45

E-Mail Martina.Meier@nds.aok.de