



santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

Gesunde und ausgewogene Ernährung



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 00 // info@liguessante-fr.ch // www.liguessante-fr.ch /

Gesunde und ausgewogene Ernährung

Ein Grossteil der chronischen Krankheiten könnte durch eine ausgewogene Ernährung verhindert werden. Aber gesunde Ernährung und Arbeitsalltag miteinander zu vereinbaren ist nicht immer einfach. Als Betrieb können Sie Ihren Mitarbeitenden einfache Lösungen anbieten, um eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz zu fördern.

Ziele

- Für eine ausgewogene Ernährung sensibilisieren und Lösungen anbieten, um Berufsleben und gesunde Ernährung in Einklang zu bringen
- Auf spezifische Problemstellungen in Bezug auf die Ernährung im Betrieb eingehen

Leistungen

Informationssitzung zum Thema Ernährung

Das Thema wird entsprechend den Interessen Ihres Betriebes definiert: Lunch im Büro, Snacks, Verpflegung bei Nachtschichten oder unregelmässigen Arbeitszeiten, usw.

- › 1½ Std / 5-20 Teilnehmende

Wanderausstellung über Ernährung und Diabetes

- › kostenlos

Einzelberatung mit einer Ernährungsberaterin für gefährdete Personen

Personalisierte Information, Umstellung von Ernährungsgewohnheiten

- › 1 Stunde pro Person

In Zusammenarbeit mit Lunch etc...



www.lunch-etc.ch / 079 285 58 35

Gesunder Lunch und Apéro

Originelle und kreative Konzepte: Brotaufstriche, Suppenbar, Ca va le Bocal oder Themen-Dinner, usw. Offerieren Sie Ihren Mitarbeitenden einen Lunch oder ein Apéro, ausgewogen und schmackhaft, mit lokalen und saisonalen Produkten.

- › Modalitäten und Kosten nach Absprache

Kochateliers (auf französisch)

Ein Betriebsausflug, der den Teamgeist stärkt und die Ernährung zum Thema macht: Organisieren Sie eine kulinarische Herausforderung oder ein spielerisches Kochatelier mit Ihren Mitarbeitenden und kosten Sie gemeinsam die zubereiteten Speisen.

- › Modalitäten und Kosten nach Absprache



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch /