

Une alimentation saine et équilibrée



Une alimentation saine et équilibrée

Une part importante des maladies chroniques pourraient être évitées par une alimentation équilibrée. Pourtant, concilier alimentation saine et journée de travail n'est pas toujours évident. En tant qu'entreprise, vous pouvez offrir à vos collaboratrices et collaborateurs des solutions simples pour promouvoir une alimentation saine sur le lieu de travail.

Objectifs

- Sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée et offrir des solutions pour concilier vie professionnelle et alimentation équilibrée.
- Répondre aux problématiques spécifiques en lien avec l'alimentation au sein de l'entreprise.

Prestations

Séance d'information sur un thème lié à l'alimentation

Thème défini selon les intérêts de votre entreprise : les lunches au bureau, les en-cas, l'alimentation lors d'horaires de nuit ou d'horaires discontinus, etc.

- › 1h30 / 5-20 participant-e-s

Prêt d'une exposition sur l'alimentation et le diabète

- › Prestation gratuite

Consultation individuelle avec une diététicienne pour personnes à risque

Information personnalisée, mise en place de changements diététiques ciblés au quotidien.

- › 1h par personne

En partenariat avec lunch etc...

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



Lunch et apéro santé

Concepts originaux et créatifs: Tartine-Moi, Bar à soupes, Ca va le Bocal ou cocktails d'natatoires thématiques, etc. Offrez à vos collaborateurs et collaboratrices un lunch ou un apéritif équilibré et savoureux, préparé avec des produits locaux et de saison.

- › Modalités et tarif à définir

Ateliers de cuisine

Une sortie d'entreprise qui renforce le team-building tout en parlant d'alimentation : organisez un challenge culinaire ou un atelier de cuisine ludique avec vos collaborateurs-trices, puis dégustez ensemble les mets préparés.

- › Modalités et tarif à définir



les Liguessante
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

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