

„SCHICHT IM SCHACHT“ – Richtig Essen bei Schichtarbeit

Konzeptschulung zur Expertin für Ernährung bei Schichtarbeit

Werden Sie Experte für ausgewogene Ernährung in der Schichtarbeit!
Unterstützen Sie Schichtarbeiter mit alltagstauglichen und nützlichen Tipps für eine bedarfsgerechte Ernährung.

DAS ERWARTET SIE

- 1. Hintergründe und Beratungskompetenz**
 - Ernährungsgewohnheiten genauer beleuchten
 - Warum gesund essen und trinken?
 - Die besondere Ernährungssituation im Schichtdienst
 - Arbeiten mit der Schichtscheibe
- 2. Umsetzung & Praktische Tipps für die Beratung**
 - Zusammenhang zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit
 - Optimale Mahlzeitengestaltung
 - Zubereitung von verschiedenen Mahlzeiten
 - Die Bedeutung der Bewegung

**Nächster Kurs am
11. Juli 2018, 10-16 Uhr**
Praxis für Ernährungs-
beratung Krumbe
Sportplatzstraße 18
51147 Köln

Anmeldung unter
[https://www.kraaibeek.de/
angebote/ernaehrungsfach
kraefte/schicht-im-schacht/](https://www.kraaibeek.de/angebote/ernaehrungsfachkraefte/schicht-im-schacht/)

Zertifiziertes
Kurskonzept
der Prüfstelle
Prävention

Kurs 2x180
min. inkl.
Praxiseinheit

Fertige
Schulungs-
unterlagen

Aufnahme in
unser
Netzwerk

Tipps für
Organisation
von Kompakt-
kursen

save nutrition network



Projektleitung
Dipl. oec. troph. Hanna-Kathrin Kraaibeek
Tel.: 0162 2377224
info@save-nutrition-network.de
www.save-nutrition-network.de

Kraaibeek GmbH



Kraaibeek GmbH
... wir bringen Menschen in Bewegung!

Geschäftsführerin
Hanna-Kathrin Kraaibeek
Tel.: 04101/373 22 32
email: info@kraaibeek.de
www.kraaibeek.de