



Online-Seminar: Essen bei Schichtarbeit – Strategien und Ideen für die Mahlzeitengestaltung (24.und 25.08.2022, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr)

Bei wechselnden Arbeitsschichten verschieben sich Schlafrythmus und Essenszeiten. Das hat Auswirkungen auf den Darm mit Folgen wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Meteorismus, Sodbrennen, Diarrhö und Obstipation. Auch Schlafstörungen und Gewichtsveränderungen können auftreten. Die Ernährung stellt Schichtarbeiter*innen vor eine besondere Herausforderung. Denn die Mahlzeiten sollen die Leistungsfähigkeit für die gesamte Arbeitszeit sicherstellen, den Darm jedoch nicht belasten.

Das Seminar zeigt auf, wie die spezifischen Rahmenbedingungen in der Beratung von Personen mit wechselnden Arbeitszeiten oder auch bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung berücksichtigt werden können. Es werden Strategien für Planung, Lebensmittelauswahl und Einkauf erarbeitet. Ziel des Seminars ist es, Ernährungsfachkräfte für die Anforderungen bei Schichtarbeit zu sensibilisieren und sie zu befähigen, praxisorientiert mit den Klient*innen zu arbeiten.

Inhalte

- Herausforderung Schichtdienst: Gesundheitliche Aspekte, Schlafen und Psyche
- Essen beim Schichtdienst
 - Mahlzeitenplanung und -gestaltung für verschiedene Schichtdienstmodelle
 - Empfehlungen bei gastrointestinalen Beschwerden
 - Typische Essfallen und wie sie vermieden werden können
 - Achtsamkeit beim Essen in der Nacht
- Einkaufs- und Restorantrainings
- Kochkurse und kleine Kochevents

Methoden:

Vortrag mit interaktiven Elementen, Gruppenarbeit, Fallbeispiele

Umfang:

24.08.22 und 25.08.22, jeweils von 9:00 - 12:30 Uhr statt (8 UE)

Zielgruppen

Ernährungsfachkräfte, Ärztinnen/Ärzte, Apothekerinnen/Apotheker, Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Prävention und Public Health

Referentin:

Claudia Thienel Diplom-Oecotrophologin (QUETHEB-Registrierung), Ernährungsfachkraft Allergologie DAAB