

Einladung zum Online-Dialogs des Forum BGM Aargau

Ernährung

Tipps und Tricks für Personen, die ihr eigenes Essverhalten spiegeln und mehr über eine ausgewogene sowie nachhaltige Ernährung im Betrieb und zuhause erfahren wollen.



unsplash.com / Ella Olsson

Donnerstag, 10. März 2022, 16.00 – 18.00 Uhr

Online mit zoom.us

Der Anlass ist für Vereinsmitglieder des Forum BGM Aargau kostenlos.

Programm Online-Dialog vom 10. März 2022

- 15:45 – 16:00: **Einloggen**
- 16:00 – 16:05: **Begrüssung**
Co-Geschäftsführerinnen Forum BGM Aargau
- 16:05 – 16:35: **Inputreferat Teil 1: Ausgewogene Ernährung – kompakt**
Jacqueline Ribeli, MSc in Food, Nutrition & Health und Ernährungsberaterin BSc FH, Mitarbeiterin in der Sektion Gesundheitsförderung und Prävention im Kanton Aargau
Als Grundlage für ein gemeinsames Verständnis werden im ersten Teil die Einflüsse auf das persönliche Essverhalten sowie die wichtigsten Aspekte rund um eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung beleuchtet.
- 16:35 – 16:55 **Interaktiver Austausch**
Ihre persönlichen Fragen im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung werden gemeinsam diskutiert.
- 17:00 – 17:40 **Inputreferat Teil 2: Ernährung im Home Office und im Betrieb**
Im zweiten Teil werden Optimierungsmöglichkeiten für die Ernährung im Home Office und im Betrieb präsentiert. Dabei erfahren Sie mehr zum Thema Nudging und erhalten konkrete Tipps, wie solche sanften Anstupser für eine gesundheitsfördernde Ernährung im Betrieb angewendet werden können.
- 17:40 – 18:00: **Fragerunde und Abschluss**
Im letzten Teil werden die offenen Fragen geklärt. Das Ziel ist, dass Sie für Ihren Betrieb oder Ihren Alltag relevante Anregungen mitnehmen können.

Anmeldung:

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum **Freitag, den 25. Februar 2022** via info@bgm-ag.ch mit Name und Funktion. Den Link zur Teilnahme erhalten Sie nach der Anmeldung.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Haben Sie konkrete Fragen zum Thema Ernährung? Dann zögern Sie nicht und senden Sie uns diese direkt mit Ihrer Anmeldung zu.