

Oecotrophologin

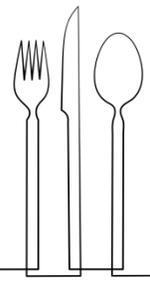
BESSER ESSEN - IM ALLTAG
UND BEI DER ARBEIT

FÜR JEDES UNTERNEHMEN DAS PASSENDE KONZEPT



PATRICIA HAHN
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Inhalt



- **Meine Expertise**
- **Gründe für BGF**
- **Mein Angebot**
- **Meine Themen**
- **Steuerliche Vorteile**
- **Kosten**

Meine Expertise

- Patricia Hahn
- Seit 2022 selbstständig als zertifizierte Ernährungsberaterin (krankenkassenbezuschusst)
- Bachelorstudium Oecotrophologie an der FH Münster
- Masterstudium Ernährung & Gesundheit an der FH Münster
- Masterstudium Lebensmittelwirtschaft an der HS Trier
- Mag es neue Rezepte und Foodtrends auszuprobieren



Gründe für betriebliche Gesundheitsförderung

- Durch gesundheitsförderliche Maßnahmen verbessert sich die Gesundheit & Konzentration Ihrer **Mitarbeitenden** -> diese werden **leistungsfähiger**
- Dadurch sinken die Fehlzeiten, die **Produktivität** Ihres Unternehmens steigt bei gleichzeitiger **Kostensenkung** durch **Rückgang der Fehlzeiten**
- **Besseres Unternehmensimage** sowohl intern als auch extern und ein **höheres Attraktivitätslevel** für Bewerbende, die mehr wollen als den in der Stellenanzeige angepriesenen Obstkorb

Mein Angebot



Interaktive Vorträge

60 Minuten Vortrag mit interaktiven Elementen, die Ihre Mitarbeitenden zu einer ausgewogenen Ernährung motivieren - und vielleicht auch überraschen.



Kochaktion

Ihre Mitarbeitenden bereiten unter meiner Anleitung ausgewogene Speisen und Snacks zu, die wir anschließend verkosten. Die Rezepte für Zuhause gibt es natürlich dazu.

Speed



Ernährungscoaching

Ihre Mitarbeitenden erhalten im Einzelgespräch Tipps und Empfehlungen um ihre Ernährung im (Arbeits-)Alltag zu optimieren.



Einkaufs-Coaching

Zusammen mit max. 6 Mitarbeitenden gehen wir in einen Supermarkt vor Ort und stellen gesunde und schnelle Mahlzeiten für die Mittagspause zusammen.

Meine Themen



Meal Prep - Besser vorbereitet geht nicht!

Gut vorbereitet durch den Tag! Wer auf Meal Prep setzt, sorgt vor und hat sein Essen für den Tag schon dabei, sodass keine Bäckereiauslagen geplündert oder Bestelldienste kontaktiert werden müssen



Essen bei Schichtarbeit

Schichtarbeit ist für den Körper besonders herausfordernd und erschwert zudem eine ausgewogene Ernährung konstant beizubehalten. In diesem Vortrag bekommen Ihre Mitarbeitenden Tipps, wie es klappt.



Ernährungstrends & Mythen im Check

Was steckt hinter den ganzen Trends aus Social Media & Co. und wie steht es um zeitlose Ernährungsmythen wie "Keine Kohlenhydrate am Abend" & Co.? Das klären wir in diesem Vortrag!

Im Fokus:



Nährstoffe besser verstehen

Makronährstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe? Braucht die wirklich jeder, wozu sind diese gut und wie kann ich die Empfehlungen erreichen?



Meine Themen

Fit im Job und Alltag

Viel Süßes & Kaffee und zu wenig Bewegung ist ein typischer Büroalltag. Das führt nicht nur zu Übergewicht, sondern auch anderen Leistungseinbußen. Um das zu verhindern gibt es alltagstaugliche Tipps und Rezepte für Ihre Mitarbeitende an die Hand.



Was steckt drin?

Zutatenlisten verstehen und clever einkaufen

Überfordert mit der Zutatenliste? Woraus sollte ich achten? Welche Zutaten und Zusatzstoffe sind ok, welche sollte ich eher meiden? Diese Fragen klären wir hier.

Vegetarisch und vegan

Worauf muss ich achten, wenn ich mich vegetarisch oder vegan ernähren möchte? Sind Ersatzprodukte eine gute Wahl? Wie kann ich meine Lieblingsrezepte abwandeln, damit sie vegan werden?



Klimafreundliche Ernährung

Genuss ohne Verzicht

Es wird höchste Zeit, dass wir unsere Ernährung planetenfreundlicher gestalten. Dabei geht es nicht darum, eine vegane Ernährung einzuschlagen, sondern viel mehr um Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln.

Steuerliche Vorteile



Sie haben einen **steuer- und sozialabgabenfreien Betrag von 600 Euro pro Jahr** pro Mitarbeitende Person zur Verfügung - nutzen Sie diesen!

Die Gesundheitsförderung läuft über § 3 Nr. 34
Einkommenssteuergesetz (EStG) 2009

Die betriebliche Gesundheitsförderung nach § 20 und 20 a des 5.
Sozialgesetzbuches (SGB V) wird von Steuer und Sozialabgaben befreit.

Sprechen Sie auch Ihre Krankenkasse an um die Kostenübernahme für
die betriebliche Gesundheitsförderung abzuklären!

Kosten

Die Preise für die verschiedenen Angebote und Themen richten sich nach dem **Umfang, Aufwand und dem Lebensmitteleinsatz sowie der Teilnehmendenzahl.**

Die Workshops und Vorträge richte ich nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen aus. Falls Ihr Thema noch nicht dabei war, fragen Sie trotzdem gerne bei mir an für ein unverbindliches Angebot.

Patricia Hahn
M. Sc. Ernährung & Gesundheit
Zert. Ernährungsberaterin VFED

Tel. 05072 770076
Mail: info@ernaehrungsberatung-hahn.de
Web: ernaehrungsberatung-hahn.de

