

# Gesunde Ernährung - OÖGKK-Workshops

## Angebote für Ihr Unternehmen:

Gesundheitsförderung ist wichtig für den Betrieb und ebenso wichtig für jede/n Mitarbeiter/in. Mit den neuen Ernährungsworkshops der OÖGKK bieten Sie Ihrer Belegschaft Weiterbildung im Bereich verschiedener Ernährungsthemen. Folgenden Themen stehen zur Auswahl:

- Gesunde Ernährung – ganz allgemein
- Ernährung im Büroalltag
- Ernährung speziell für Schichtarbeiter
- Gesunde Jause
- Abnehmen – aber dauerhaft
- Ernährungsrallye für Lehrlinge

### Ablauf und Leistungen:

Ort: in Ihrem Betrieb  
Raum: sollte für bis zu 25 Personen Platz bieten (bitte Flipchart oder Beamer bereitstellen)  
Termin: 1 Ernährungstermin nach Absprache  
Kosten: 200 Euro (inkl. MwSt.) für Betriebe unter 50 Beschäftigte  
400 Euro (inkl. MwSt.) für Betriebe über 50 Beschäftigte  
Bei Durchführung eines BGF-Projektes erhalten Sie 50% Ermäßigung!

**BGF-Bonus  
-50%**

## Angebot für Ihre Mitarbeiter:

### Abnehmkurse in der Gruppe

Gerne bieten wir Ihnen auch einen Gewichtsreduktionskurs für Ihre Mitarbeiter/innen an.

### Ablauf und Leistungen:

➤ 5 Ernährungstermine  
➤ 3 Bewegungstermine  
Ort: in der OÖGKK-Kundenservicestelle in der Nähe Ihres Betriebes  
Teilnehmer: mind. 10, max. 16 (sollte das durch Ihren Betrieb alleine nicht erreicht werden, kontaktieren wir auch umliegende Firmen bezüglich teilnehmenden Mitarbeitern)  
Kosten: 15,00 Euro pro Teilnehmer/in

# Weitere Fragen?

Für Informationen nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Bei Interesse besuchen wir Sie gerne zu einem unverbindlichen Erstgespräch in Ihrem Betrieb.

OÖ Gebietskrankenkasse  
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention  
Gruberstraße 77  
4020 Linz

Tel. 05 78 07 – 10 35 12  
abnehmprogramm@oegkk.at

www.oegkk.at  
www.forumgesundheit.at  
www.netzwerk-bgf.at

# Leistung geht durch den Magen.

## Gesunde Ernährung in Ihrem Betrieb wirkt.



# Ernährung wirkt - Modul der BGF

Gesunde Ernährung motiviert. Clevere Unternehmen fördern daher die Leistung ihrer Mitarbeiter/innen durch bedarfsgerechte Essensangebote. Dabei geht es keineswegs um teure 5-Sterne-Menüs für die Belegschaft.

Vielmehr ist eine Ernährung wichtig, die optimal auf die physischen und psychischen Anforderungen der jeweiligen Arbeitswelten abgestimmt ist. Wir bieten Ihnen Ernährungsworkshops und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur „gesunden Kantine“.



# Gesunde Küche - gesundes Team

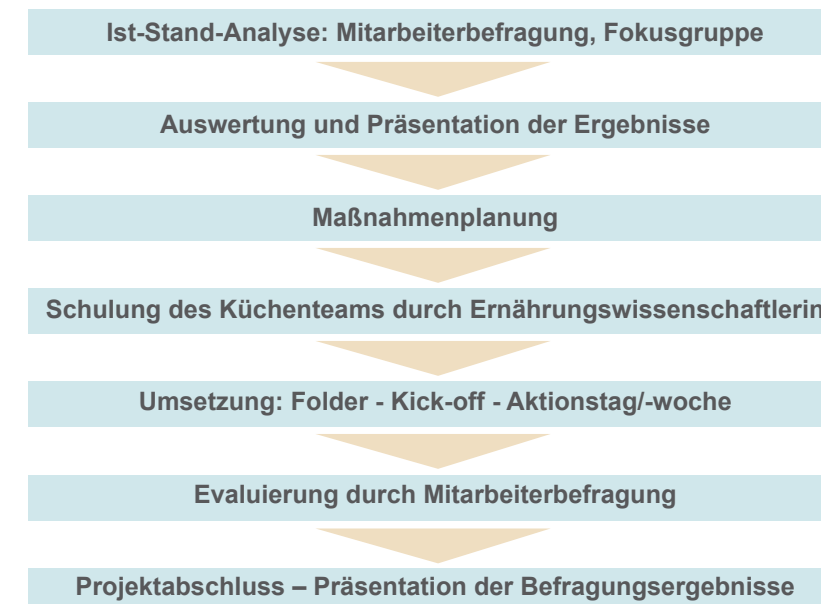
Im Rahmen unseres Betriebsküchenprojekts zeigen wir Ihnen, wie Sie den Speiseplan für Ihre Mitarbeiter/innen gesund und trotzdem schmackhaft und abwechslungsreich gestalten können. Dabei werden die unterschiedlichen Arbeitsfelder (körperlich anstrengende oder durchwegs sitzende Tätigkeiten) berücksichtigt. Wir begleiten Sie kostenlos durch das Projekt, ohne starre Vorgaben zu machen.

## Leistungen der OÖGKK:

- Projektbetreuung für rund ein Jahr
- Teilnahme an drei bis vier Projektsitzungen
- Mitarbeiterbefragung zum Thema „Küche“
- Bei Bedarf Fokusgruppe des Küchenteams
- Ernährungswissenschaftlich fundierte Schulung des Küchenteams
- Unterstützung bei der Erstellung von Foldern als Information für die Belegschaft



## Ablauf eines klassischen Betriebsküchenprojektes:



## Auszeichnung:

Bei positivem Abschluss des Projektes, wird der Betrieb mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

## Notwendige Voraussetzungen des Betriebes:

Bildung eines Projektteams bestehend aus:

- Projektleitung
- Küchenleitung
- Vertretung der Geschäftsleitung
- Vertretung des Betriebsrates
- Betriebsarzt/Betriebsärztin
- Vertretung der Marketingabteilung (sofern vorhanden)

gratis

Das Betriebsküchenprojekt der OÖGKK ist ein umfassendes und nachhaltig ausgerichtetes Programm im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Leistungen der OÖGKK sind daher kostenlos.

