

# MEAL-PREP FÜR DIE PAUSE

*Sich gesund und lecker in einem vollen Berufsalltag zu ernähren, ist für viele Menschen nicht so einfach. Ein schnelles Brötchen vom Bäcker oder ein Fertiggericht aus dem Supermarkt – das geht nicht nur ins Geld, sondern auch Genuss und Gesundheit bleiben dabei auf der Strecke. Doch das muss nicht sein!*

Wir zeigen, wie man mit der richtigen Planung, etwas Vorbereitung und cleverer Vorratshaltung wertvolle Zeit spart und dabei lecker und gesund mit selbstgemachten Gerichten durch den Arbeitsalltag kommt. Mit unseren Tipps rund um die richtige Lagerung lassen sich die Haltbarkeit und Frische von Lebensmitteln verlängern - so kann ein vorzeitiges Verderben verhindert werden. Das spart Geld und vermeidet unnötiges Wegwerfen von wertvollen Lebensmitteln. Dazu gibt es einen Exkurs rund um das Verpacken – welche Gefäße eignen sich um Vorgekochtes zu lagern und wie friere ich Lebensmittel am besten ein?

## Ziele und Nutzen

Die Teilnehmenden bekommen zahlreiche praktische Anregungen und Tipps, wie sie sich und ihre Familie, mit wenig Aufwand, gesund und ausgewogen versorgen können. Zudem wird vermittelt, wie auf schnelle und einfache Weise gesunde Mahlzeiten zusammengestellt werden können.

Dieser Vortrag leistet einen Beitrag zu einer Verbesserung der Ernährungssituation von Berufstätigen und ihren Familienmitgliedern. Es wird Spaß und Freude am Thema „Gesunde Ernährung“ vermittelt und damit die Integration positiver Verhaltensmuster in den Alltag gefördert.

## Inhalt

- Was ist eigentlich Meal-Prep und welche Meal-Prep-Varianten gibt es?
- Was sollte man bei Meal-Prep beachten?
- Clever geplant und gut vorbereitet – Darauf kommt es an
- Zubereitung auf Vorrat – alltagstauglich umgesetzt
- Wie setzt sich eine sättigende und frische Mahlzeit zusammen?
- Welche Lebensmittel eignen sich für Meal-Prep?

## Ablauf

Der Vortrag ist stets live. Die Teilnehmenden erhalten vorab einen Einwahllink und können sich zum Termin dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/der Trainer/in möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

## Schnelle Fakten

- **Dauer:** 60 Minuten
- **Personen:** 5-30 Teilnehmende
- **Zielgruppe:** Alle Mitarbeitende
- **Methode / Medien:** Ressourcenorientierte Vorgehensweise
- **Organisation / Voraussetzungen für die Teilnahme:** Laptop / PC mit einem stabilen Internetzugang, einer Audio-Wiedergabe, einem Mikrofon sowie einer Kamera