



İŞ YAŞAMINDA SAĞLIKLI BESLENME EĞİTİMİ

1 Gün



Digital Vizyon
Akademi

www.digitalvizyon.net

Eğitim Hakkında

Günümüz iş dünyasında sağlıklı beslenme giderek daha önemli bir konu haline gelmektedir. İş Yaşamında Sağlıklı Beslenme Eğitimi, çalışanların daha verimli ve sağlıklı olmaları amacıyla düzenlenmektedir. Eğitim, yeme-içme alışkanlıklarının iyileştirilmesi ve çalışan refahının artırılması konularına odaklanmaktadır.

Eğitim, ilk olarak temel besin öğeleri ve bunların insan sağlığı üzerindeki etkileri üzerinde durmaktadır. Katılımcılar, karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve mineraller gibi temel besin gruplarının vücuttaki rollerini öğrenmektedir. Ayrıca, bu besin öğelerinin yetersiz veya aşırı alımının yol açabileceği sağlık sorunları da aktarılmaktadır. Böylelikle, katılımcılar sağlıklı beslenme prensiplerini kavramaktadır.

Eđitimin devamında, [dengeli ve yeterli beslenme](#) kavramları ele alınmaktadır. Katılımcılar, Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği Dengeli Beslenme Tabagı'nı incelemektedir. Hangi besin gruplarından ne kadar tüketilmesi gerektiği, porsiyonların önemi ve günlük kalori ihtiyacının nasıl belirleneceği konuları aktarılmaktadır. Eğitimciler, katılımcıların bireysel ihtiyaçlarına uygun beslenme planları oluşturabilmeleri için bilgi ve ipuçları sunmaktadır.

Eđitimin ilerleyen bölümünde, çalışanların beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler incelenmektedir. İş stresi, uzun çalışma saatleri, hareketsiz ofis ortamı gibi iş yaşamına özgü durumların [sağlıklı beslenme](#)yi zorlaştırdığı vurgulanmaktadır. Katılımcılar, bu faktörlerin olumsuz etkilerini en aza indirmek için neler yapabilecekleri konusunda bilgilendirilmektedir.

Eđitimin son kısmında, işyeri beslenme uygulamaları ele alınmaktadır. Katılımcılar, kantindeki yemek seçeneklerinin iyileştirilmesi, sağlıklı atıştırmalıkların sunulması, çalışanlara beslenme eğitimleri verilmesi gibi işletme içi uygulamalar hakkında bilgi edinmektedir. Ayrıca, işverenlerin çalışanların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemek için neler yapabileceği de tartışılmaktadır.

İş Yaşamında Sağlıklı Beslenme Eğitimi, çalışanların daha verimli ve sağlıklı olmalarına katkı sağlamaktadır. Eğitim sayesinde, katılımcılar sağlıklı beslenme prensiplerini öğrenerek işyerlerindeki beslenme uygulamalarını iyileştirebilmektedir. Böylelikle, işletmeler daha fit, enerjik ve hastalık riski düşük bir çalışan kitlesi oluşturabilmektedir.

Neler Öğreneceksiniz

- Temel Besin Öğeleri ve Sağlık Üzerindeki Etkileri
 - Karbonhidratlar, Proteinler, Yağlar
 - Vitaminler, Mineraller ve Sağlık İlişkisi
 - Besin Öğelerinin Yetersiz veya Aşırı Alımının Sonuçları
- Dengeli ve Yeterli Beslenme



- Sağlık Bakanlığı Dengeli Beslenme Tabagı
- Besin Grupları ve Porsiyon Miktarları
- Günlük Kalori İhtiyacının Belirlenmesi
- Bireysel Beslenme Planlarının Oluşturulması
- İş Yaşamında Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler
 - İş Stresi ve Uzun Çalışma Saatleri
 - Hareketsiz Ofis Ortamı
 - Olumsuz Etkenlerin Azaltılması İçin Çözümler
- İşyerlerinde Sağlıklı Beslenme Uygulamaları
 - Kantindeki Yemek Seçeneklerinin İyileştirilmesi
 - Sağlıklı Atıştırmalıkların Sunulması
 - Çalışanlara Beslenme Eğitimleri Verilmesi
 - İşverenlerin Sağlıklı Beslenmeyi Destekleyici Uygulamaları

Ön Koşullar

- Temel beslenme ve sağlık konularına aşinalık
- Çalışan refahı ve verimliliği konularında farkındalık
- Bireysel sağlık ve iyi oluş hallerine önem verme

Kimler Katılmalı

- İnsan kaynakları yöneticileri ve uzmanları
- İşletme yöneticileri ve lider pozisyonundaki profesyoneller
- Çalışan sağlığı ve güvenliğinden sorumlu paydaşlar
- Kurumsal sosyal sorumluluk projelerinde görev alanlar
- Çalışan refahını ve performansını artırmak isteyen tüm paydaşlar

Outline (1 Günlük Eğitim Programı)

1. Gün: İş Yaşamında Sağlıklı Beslenme

Temel Besin Öğeleri ve Sağlık İlişkisi

- Karbonhidratlar, Proteinler ve Yağlar
- Vitaminler, Mineraller ve İşlevleri
- Besin Öğelerindeki Yetersizlik veya Dengesizliğin Sonuçları



Dengeli ve Yeterli Beslenme

- Sağlık Bakanlığı Dengeli Beslenme Tabagı
- Besin Grupları ve Porsiyon Kontrolleri
- Günlük Kalori İhtiyacının Belirlenmesi
- Bireysel Beslenme Planlarının Oluşturulması

İř Yaşamındaki Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler

- İř Stresi ve Uzun Çalışma Saatleri
- Hareketsiz Ofis Ortamı
- Olumsuz Etkenlerin Azaltılması İçin Stratejiler

İşyerlerinde Sağlıklı Beslenme Uygulamaları

- Kantindeki Yemek Seçeneklerinin İyileştirilmesi
- Sağlıklı Atıştırmalıkların Sunulması
- Çalışanlara Beslenme Eğitimleri Verilmesi
- İşverenlerin Sağlıklı Beslenmeyi Destekleyici Faaliyetleri