

Sunde snacks

Sundhedsmodul

Kost

Formål med initiativet

Øge medarbejdernes bevidsthed om vigtigheden af sund kost og give dem redskaber og inspiration til at tage sunde valg om kosten – i dette forløb med fokus på snacks. Forløbet sigter desuden mod at fremme en sund kultur på arbejdspladsen, hvor medarbejderne føler sig støttet og motiveret. Forløbet forløber over en kort tidsperiode, men skal også give medarbejderne redskaber og viden til at opretholde sunde kostvaner på lang sigt.

Det overordnede formål med forløbet er at forbedre medarbejdernes sundhed og trivsel. En sund kost kan have en positiv indvirkning på energiniveauet, produktiviteten, koncentrationen og det generelle velbefindende på arbejdspladsen. Samtidig kan det også bidrage til at forebygge sygdomme og forbedre medarbejdernes langsigtede sundhed.

Beskrivelse af initiativ

Forløbet løber over 4 uger, hvor der hver uge præsenteres nye udfordringer

- 1- Workshop om kost
- 2- Opskriftudveksling
- 3- Snack-udfordring
- 4- Evaluering og feedback

Herunder kommer en mere uddybende forklaring på de 4 ugers forløb:

Uge 1

Der afholdes en informativ og interaktiv workshop, hvor medarbejderne får mulighed for at lære vigtigheden af sund kost og sunde snacks. Workshoppen indeholder bl.a. en præsentation af nøgleprincipper om kost og inspiration til snacks. Workshoppen indeholder også en brainstormsession, hvor medarbejderne får mulighed for at komme på banen.

Uge 2

Der afholdes en opskriftdelingsdag, hvor medarbejderne kan dele deres erfaring med sunde opskrifter. Medarbejderne opfordres til at tage deres yndlings sunde snack med og den tilhørende opskrift. Medarbejderne går rundt mellem hinanden og snakker med hinanden om deres snacks og deler evt. opskrifter.

Uge 3

Der startes en ugentlig udfordring, hvor medarbejderne opfordres til at prøve nye sunde snacks (evt. fra opskriftdelingen) og eksperimentere med opskrifter. Der oprettes en gruppe på en social profil (evt. Facebook), hvor medarbejderne

opfordres til at dele deres erfaringer og billeder af snacksene for at skabe en motiverende og sjov atmosfære på arbejdspladsen. Hvis I ikke ønsker at oprette en gruppe online, er det også en mulighed at dedikere en opslagstavle til samme formål.

Uge 4

Forløbet afrundes ved at medarbejderne om at evaluere deres erfaringer og give feedback. Der spørges ind til, hvad de har lært om kostvaner, om de selv har oplevet nogle fordele ved at spise sunde snacks fremfor deres sædvanlige (usunde) snacks. Desuden afsluttes forløbet med at kåre afdelingens "Snack-mester". Alle medarbejder stemmer på den medarbejder, som de har været mest jaloux på over at have sunde lækre snacks.

Redskaber

- Evt. en opslagstavle til opskriftdeling
- Evt. Facebook-profil

Varighed

4 uger.
