

Kursbeschreibung

**Besser essen – gut fahren**

Stichwort	Information
Bedarfsüberlegung	Unregelmässigen Arbeitszeiten führen zu unregelmässigen Essenszeiten. Fahrer*innen essen teils zu ungewöhnlichen Tageszeiten und oft an Orten, wo keine Kochinfrastruktur vorhanden ist. Der Kurs vermittelt, wie man sich trotz dieser Voraussetzungen abwechslungsreich und ausgewogen ernähren kann.
Richtziel	Die Kursteilnehmenden entscheiden sich für eine ausgewogene, abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung. Sie sind sich bewusst, dass sich eine gute Ernährung positiv auf ihren Arbeitsalltag auswirkt.
Kursinhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungs-Mythen, -Trends und -Fakten</li> <li>- Hungerattacken vorbeugen – aber wie?</li> <li>- Ernährungsgrundsätze: Gesund essen und bewegen</li> <li>- Müdigkeit und Stress vorbeugen</li> <li>- Schichtarbeit und Essenszeit eine Herausforderung</li> <li>- Umgang mit Zuckerfallen – Tipps und Tricks</li> <li>- Stark unterwegs mit starken Knochen</li> </ul>
Fachgebiet	6.4 Gesundheit und Unfallprävention
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden von Personen- und Gütertransportunternehmen – auch solche, die nicht der CZV-Weiterbildungspflicht unterstehen. Schulbusfahrerinnen und Schulbusfahrer.
Anzahl TN	max. 16 Teilnehmende
Kursdauer	1 Tag gemäss CZV
Kurstyp	<p><b>Präsenzkurs mit integriertem E-Learning (miEL)</b> Der Kurs ist aufgeteilt in 3½ h E-Learning (Vermittlung Theorie) und 3½ h Präsenzschiung zur Vertiefung und Anwendung in der Praxis. Das E-Learning-Modul wird mit einem Abschlusstest beendet und der Präsenzteil beginnt mit einem Einstiegstest (gemäss Richtlinien asa).</p> <p><b>Präsenzunterricht</b> Inputs seitens Kursleitung (Vermittlung Theorie). Gruppenarbeiten und Diskussionen im Plenum. Praktische Übungen und Tipps für den Berufsalltag. Lernerfolgskontrollen finden im Rahmen von Gruppenarbeiten statt.</p>
asa Bestätigung	Die Kursteilnahme wird im SARI eingetragen.