



so.gsund & so lecker über Mittag

Für alle Mitarbeitenden der
kantonalen Verwaltung

Welche Alternative gibt es zum Schinken-Käse-Sandwich?

In diesem Kurs erhalten Sie Ideen für eine sinnvolle und abwechslungsreiche Ausser-Haus-Verpflegung. Nach einem kurzen fachlichen Input zum Thema Mahlzeitenzusammenstellung und –rhythmus bereiten wir gemeinsam verschiedene **Mahlzeiten to go** zu und geniessen diese.

DATUM	Mittwoch 18. September 2019
ZEIT	11.45 – 13.15 Uhr inkl. Mittagessen
ORT	Bildungszentrum Wallierhof, Riedholz, Schulküche
KURSLEITUNG	Michelle Bur, Ernährungsberaterin, Lehrerin für Ernährung und Verpflegung, BZ Wallierhof Regula Gyax, Leiterin hauswirtschaftliche Bildung, Hauswirtschaftslehrerin, BZ Wallierhof

Anmeldung bis spätestens 31. August 2019 an so.gsund@fd.so.ch
Personalamt, Astrid Szépal