

## GELA - gesund essen - gesund leben - gesund arbeiten.

### Worum geht es?

Nicht ausgeschlafen, schnell ausgepowert, wenig Ausdauer – was Lehrlinge essen und trinken beeinflusst ihre Leistungsfähigkeit. Übermäßiger Konsum von Energydrinks und hochverarbeiteten Snacks raubt selbst jungen Menschen die Kraft. Gesundheitsberichte zeigen, was und wie von den jungen Menschen gegessen wird, hängt von Lebens- und Familiensituation, von Verfügbarkeit, Zugänglichkeit, dem Budget, natürlich auch dem Geschmack und Prestige der Speisen/Lebensmittel und dabei nicht zuletzt von der Bewerbung und Darstellung in den (sozialen) Medien und sozialen Netzwerken, deren größte Nutzergruppe Jugendliche und junge Erwachsene sind, ab.

Wie ein Motor muss auch unser Körper gut geölt sein, um Leistung erbringen zu können. Daher wurde das Programm **GELA für Lehrlinge in NÖ Betrieben** entwickelt.

### Was ist GELA?

Kurze Module – online oder analog – zum Aufbau von Ernährungskompetenz bei Lehrlingen.

Altersgerecht, kompakt und motivierend.

Challenges in Kleingruppen machen Spaß und halten die Jugendlichen bei der Stange.

Dranbleiben zahlt sich aus – neben neuen Erkenntnissen gibt es auch Goodies.

### Umfang:

- 6 Module á 45 Minuten (online)\*
- Start und Abschluss vor Ort á 2,5 Stunden
- Programmdauer: 6 Wochen

\*Ein Modul verpasst? Kein Problem – es gibt Alternativtermine in anderen Gruppen.

### Was bringt GELA Ihrem Betrieb?

- Stärkung der Leistungsbereitschaft
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Gesundheitsförderung für Lehrlinge

Das Programm wird vom Fonds Gesundes Österreich und der AK NÖ gefördert und ist daher **für NÖ Betriebe kostenlos!**

### Kontakt:



gutessen consulting  
Karin Kaiblinger  
Tel 0664/1508432  
Email: [karin.kaiblinger@gutessen.at](mailto:karin.kaiblinger@gutessen.at)



Gewerkschaftsjugend  
Niederösterreich

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich