

Leicht essen - Teamaktionen

„Leicht & lecker – wer ist unser Hitzefavorit?“



Teamaufgabe

Jede Person entscheidet sich für ein Lieblings-Hitze-Gericht. Am Ende stimmen wir ab: Welches leichte Gericht eignet sich am besten für heiße Tage im Arbeitsalltag?

Extra-Idee:

- ✓ Ergebnis sichtbar machen (Sticker, Strichliste, Pinnwand).
- ✓ Optional: Das „Gewinnergericht“ kommt in den nächsten Teamlunch.

Ziel

Bewusstsein schaffen, wie kleine Ernährungsanpassungen bei Hitze entlasten können.