

Gesund im Betrieb
Tätigkeitsgerechte
Ernährung



Inhalt

Sie haben es in der Hand	Seite	3
Warum bedarfsgerechte Ernährung so wichtig ist	Seite	4
Gesunde Ernährung – wie erreicht man das?	Seite	5
Fit vom Frühstück bis zum Abendessen	Seite	12
Jede Tätigkeit hat ihr eigenes Profil	Seite	16
Tipps für den Arbeitgeber	Seite	28
Holen Sie sich Experten ins Boot	Seite	30
Empfehlungen (Internetlinks)	Seite	31

Impressum

Herausgeber:



4. Auflage • Stand: 1. Januar 2011 • GK100223

© 2011 PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH

30177 Hannover

www.presto-gk.de

Sie haben es in der Hand

Sie sind berufstätig und möchten fit, belastbar und ausgeglichen sein? Sie sind Arbeitgeber und wünschen sich gesunde, belastbare Mitarbeiter? Dann wissen Sie sicher längst, dass die Ernährung – als Teil des persönlichen Lebensstils – neben Bewegung, Veranlagung und weiteren Faktoren mit darüber entscheidet, wer sich wohl oder krank fühlt, schlank, normal- oder übergewichtig sowie belastbar oder wenig belastbar ist.

Wenn Sie trotzdem immer wieder zu einem Schoko- oder Müsliriegel als Zwischenmahlzeit greifen und sich mittags Currywurst oder Pizza kaufen, die Sie womöglich im Stehen oder an Ihrem Schreibtisch essen, dann sind Sie mit diesem Problem nicht allein. Viele Berufstätige resignieren trotz der guten Vorsätze, weil sie keine Betriebskantine nutzen können oder diese kein gutes Angebot bereithält und sie morgens keine Zeit oder Lust haben, zu frühstücken und etwas für ihre Zwischenmahlzeit zu organisieren. Arbeitsalltag und Freizeit sind oft so randvoll mit Aktivitäten, dass für Essen und Trinken kaum Raum bleibt.

Die Nahrungsaufnahme wird zur Nebentätigkeit, gefördert von einem wachsenden Angebot an Snacks und Fast Food.

» In dieser Broschüre erfahren Sie wichtige Fakten, Sie erhalten Tipps und Tricks für ein vollwertiges Essen und Trinken. «

Allgemeingültige Empfehlungen haben wir im Abschnitt „Gesunde Ernährung – wie erreicht man das?“ für Sie zusammengefasst. Unter der Überschrift „Jede Tätigkeit hat ihr eigenes Profil“ finden Sie zudem Anregungen, die sich auf bestimmte Berufsgruppen beziehen.

Ratschläge für Arbeitgeber, wie sie gute Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass ihre Beschäftigten vollwertig essen und trinken können, schließen sich an.