

Gesund

bleibt, wer
gesund **IST!**



**RICHTIG
ERNÄHREN
IM JOB!**



apetito

Das erwartet Sie!



Auf den folgenden Seiten erhalten Sie viele interessante Tipps rund um das Thema Ernährung. Diese sollen helfen, Ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten zu reflektieren. Wir

wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr
apetito Ernährungsteam

Die Umsetzung einer abwechslungsreichen Ernährung ist heutzutage eine große Herausforderung. Zeitmangel und Stress sowie mangelnde Kenntnisse und Motivation zum Kochen oder Einkaufen können zu einer einseitigen Ernährung führen.

Dabei hängt Ihr beruflicher Erfolg stark von der eigenen Gesundheit ab.

Werden Sie aktiv!

Für den Erhalt Ihrer persönlichen Gesundheit ist eine ausgewogene

Ernährung von großer Bedeutung. Daneben spielen auch ausreichend Bewegung und Eigenverantwortung für das eigene Handeln eine Rolle, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

apetito bietet für die Betriebsverpflegung maßgeschneiderte Angebote. Diese reichen von Klassikern über Trend-Menüs bis hin zu internationaler Küche. Dabei verzichtet apetito konsequent auf Zusätze wie Geschmacksverstärker, Farbstoffe und künstliche Aromen.

INFO

apetito unterstützt Unternehmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zum Baustein Ernährung durch vielfältige Angebote rund um Produkt, Dienstleistung, Beratung und Konzepte.

GESCHMACK
PUR



INHALT



VITAL DURCH DEN TAG

Mit der Ernährungspyramide einfach umgesetzt

4
6

GUT ESSEN IN BETRIEBSRESTAURANT, KANTINE & CO.

Das Mittagessen – clever gewählt

Die Selbstverpflegung – bestens organisiert

Schicht- und Nachtarbeit – essen, wenn andere schlafen

12
13
15
16

DIE SACHE MIT DEM GEWICHT

Aus der Balance geraten – Stichwort Übergewicht

Auf Bewegung kommt es an

17
19
21

ERNÄHRUNG - EINE INDIVIDUELLE SACHE

Gut drauf ohne Fleisch?!

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten

22
23
25

AUFGEDECKT! ERNÄHRUNGSMYTHEN UND -IRRtüMER

26

APETITOS BEITRAG

30





VITAL DURCH DEN TAG



Pommes aus der Imbissbude, ein belegtes Brötchen oder Kekse und Schokolade sind nur einige Beispiele, wenn das Essen im Job mal schnell gehen muss. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung bleibt dabei häufig auf der Strecke.

Darüber hinaus sind ergänzende Maßnahmen wie Ernährungsbildung oder ein (betriebliches) Sport- und Bewegungsangebot sinnvoll.

Mit der richtigen Ernährung motiviert und leistungsfähig durch den Tag – die Ernährungspyramide kann dazu eine einfache und schnelle Orientierung für eine gute Lebensmittelauswahl bieten.

Denn auch das Thema Essen und Trinken beeinflusst den Arbeitsalltag positiv wie negativ.



SCHON GEWUSST?

Ungünstige und einseitige Ernährungs- und Trinkgewohnheiten fördern Konzentrationschwäche, Müdigkeit, schlechte Laune, Heißhungerattacken, Gewichtsprobleme, Leistungsabfall etc.

Vital durch den Tag



Zu viel Fast Food

Zu viel Kaffee und Tee

Zu viel Süßes

Zeitdruck, Stress

Zu wenig Obst und Gemüse



Nikotin



Unregelmäßigkeit

