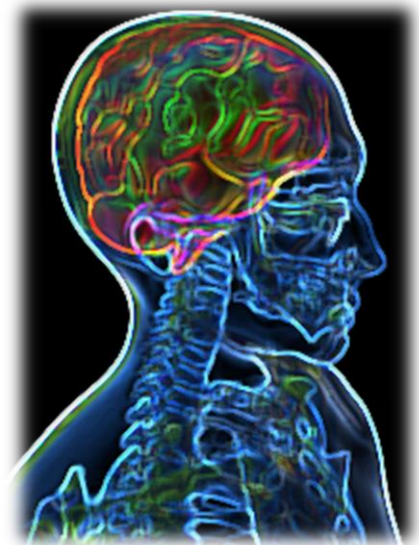


# Herzlich Willkommen zum 1. Impulsvortrag



## Gesunde Ernährung im Betrieb

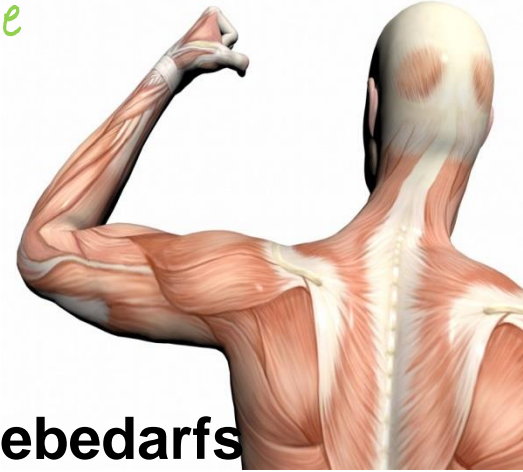


**Yvonne Sievers**

B.A. Bildungswissenschaften, Diätassistentin



*Essen kann mehr als nur die richtige  
Position der Waage zu  
bestimmen!*



**Unser Gehirn verbraucht mehr  
als 20 % unseres täglichen Energiebedarfs**

Es benötigt reichlich Sauerstoff, Vitamine,  
Mineralstoffe und Flüssigkeit

Unter Stress sind seine liebsten Energielieferanten  
Zucker (Glucose) und Fett

Süßigkeiten liefern kurzfristig Energie, bewirken aber  
langfristig einen stärkeren Energieabfall

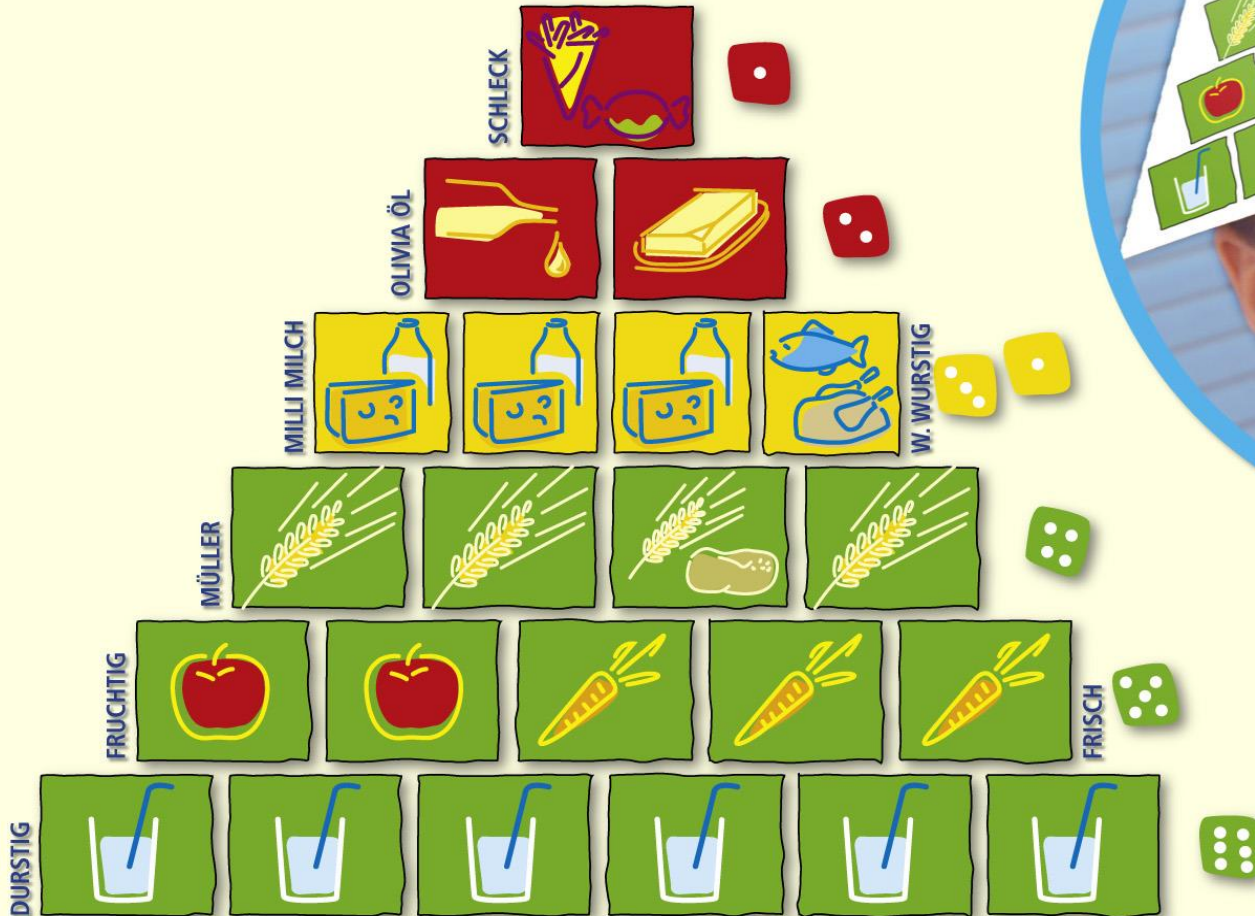
## Welchen Nutzen bringt mir eine gesunde Ernährung im Job?

- ✓ steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns
- ✓ gesunder Körper für berufliche Anforderungen
- ✓ satt aber nicht schlapp
- ✓ Gewicht halten ggf. reduzieren
- ✓ bei Stress Nährstoffbedarf nachkommen
- ✓ Leistungsfähiges Immunsystem
- ✓ Schutz vor Erkrankungen
- ✓ Kraftvoller durch den Alltag durch mehr Energie
- ✓ Körper bekommt, was er zu Muskelaufbau, Fettreduktion und optimale Aufrechterhaltung der Stoffwechselaktivität benötigt



Die aid-Ernährungspyramide

aid





Die Realität: Wackelpyramide

alid



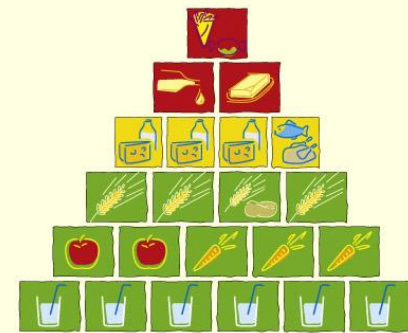
zu viel Süßes, süße Getränke, fette „Extras“

zu oft Fleisch und Wurst,  
zu selten Fisch

zu wenig Vollkornbrot, Kartoffeln,  
Reis & Nudeln, zu viel Weißbrot

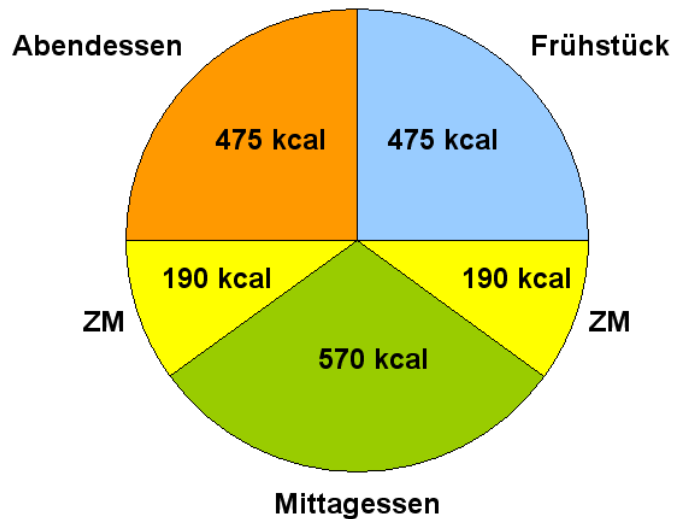
zu wenig Gemüse und Obst

zu wenig Getränke und  
oft die Falschen

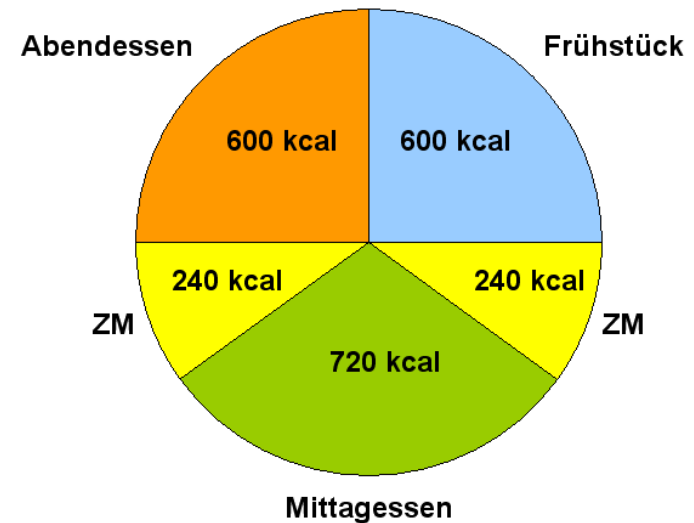


## Büroangestellte

**weiblich**  
**1900 kcal**  
**60 g Fett**

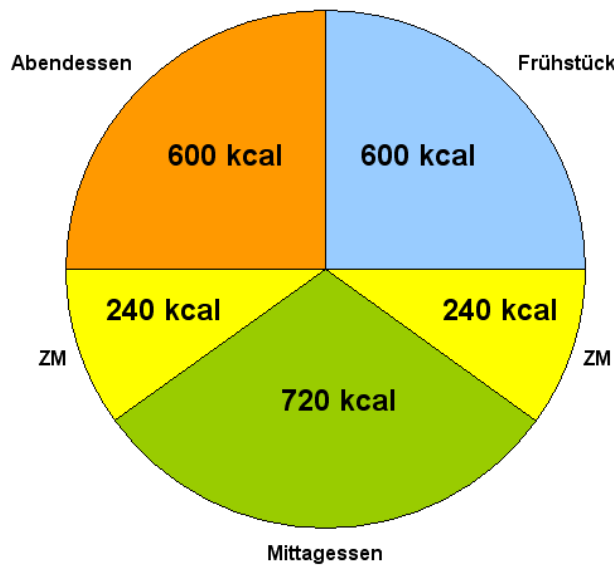


**männlich**  
**2400 kcal**  
**80 g Fett**

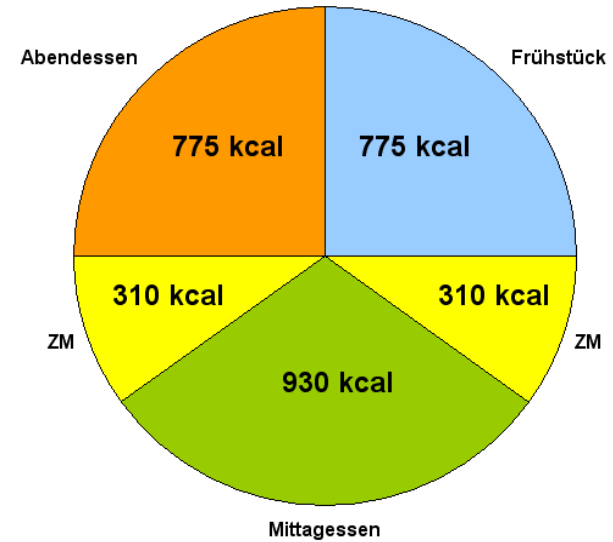


## Mechaniker, Handwerker

**weiblich**  
**2400 kcal**  
**80 g Fett**



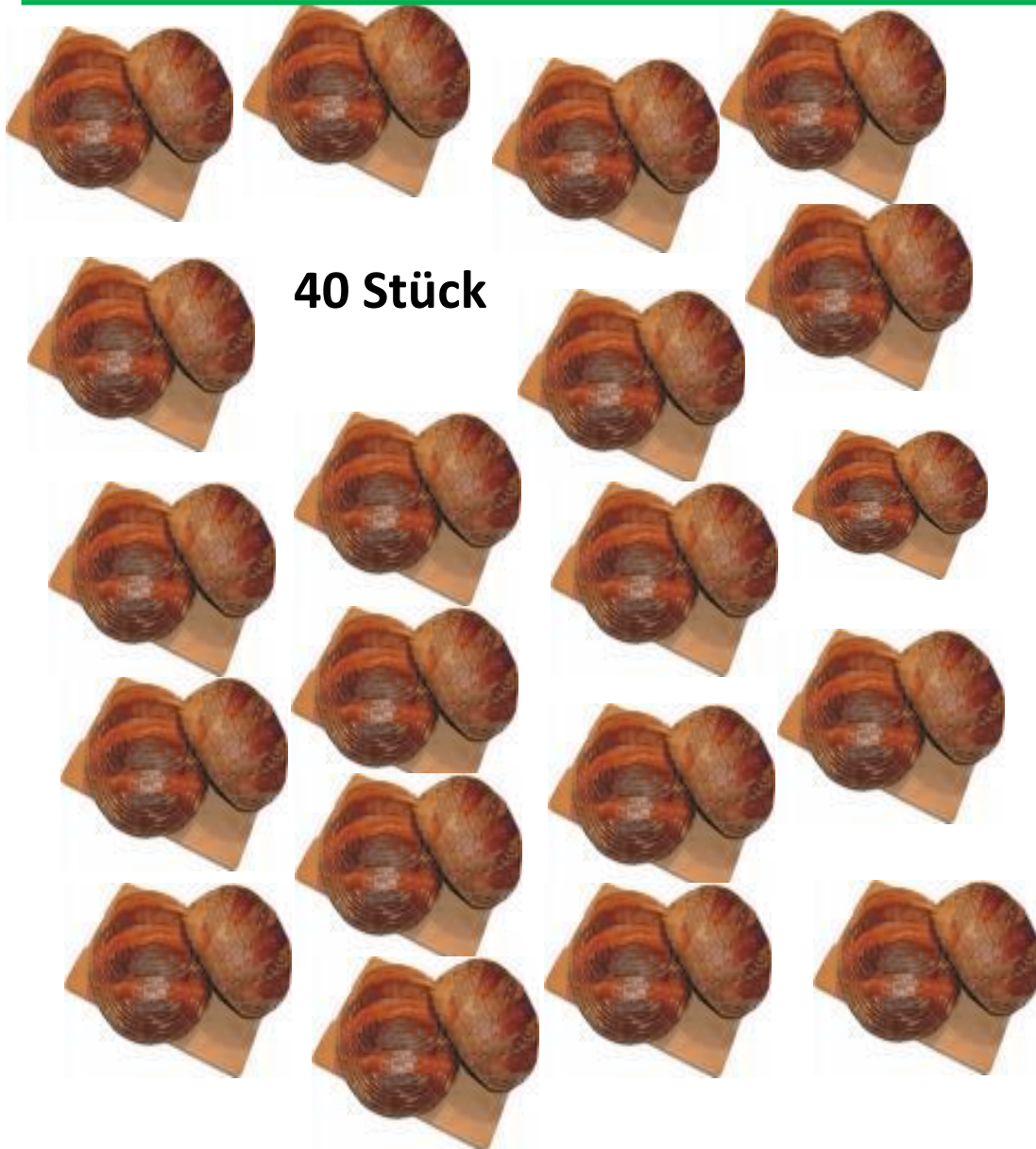
**männlich**  
**3100 kcal**  
**100 g Fett**



## Croissant vs. Roggenbrötchen







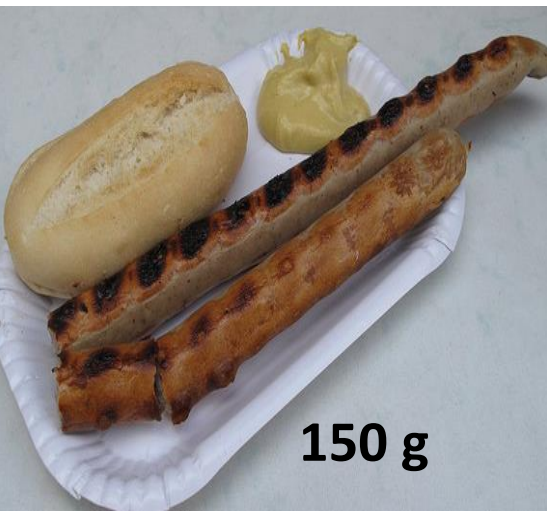
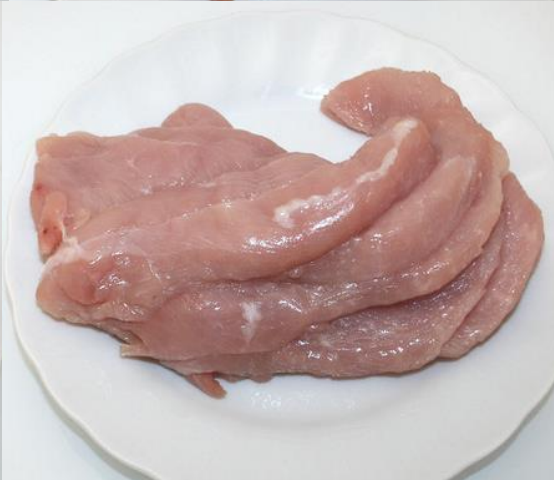
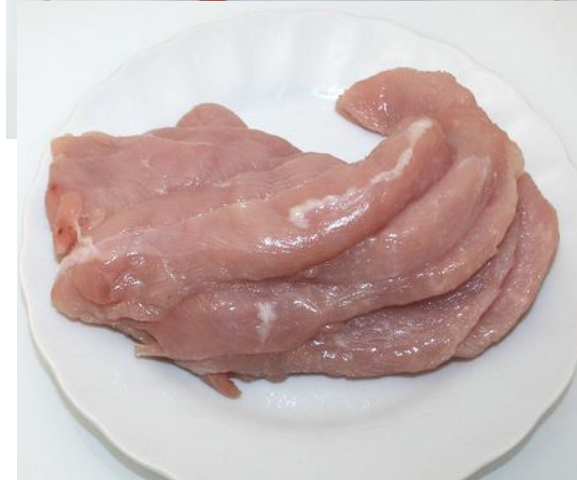
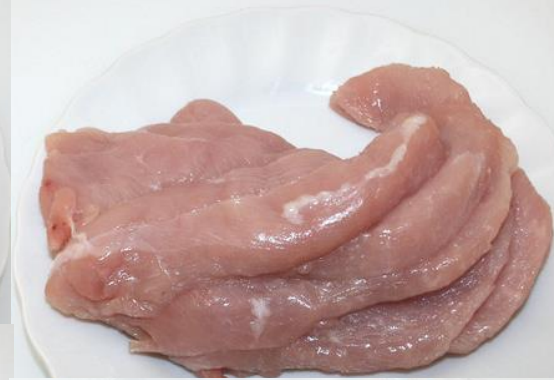
**40 Stück**

**1 Stück**



## Bratwurst vs. Putenfleisch





**150 g**

## Salami vs. Kochschinken





**1 Scheibe**



## Brainfood - Was sollte nicht fehlen?

- ✓ Abwechslungsreiche leckere Speisen ohne Einseitigkeit
- ✓ Regelmäßiges Essen & Trinken
- ✓ Reichlich kalorienfreie Trinkflüssigkeit
- ✓ Vitamine & Mineralstoffe (Reichlich Gemüse & Obst 5 á day)
- ✓ Hochwertiges Eiweiß (Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Milchprod., Ei)
- ✓ Hochwertige, pflanzliche Fette (Nüsse, Rapsöl, Leinöl, Olivenöl)
- ✓ Komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkornbrot, Müsli, Obst, Bratlinge)

## Brainfood - Was sollte nicht fehlen?

Abwechslungsreiche leckere Speisen ohne Einseitigkeit

Regelmäßiges Essen & Trinken  
Voraussetzung:

Reichlich kalorienfreie Trinkflüssigkeit

Motivation

Vitamine & Mineralstoffe (Reichlich Gemüse & Obst 5 á day)

Zeit

Hochwertiges Eiweiß (Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Milchprod., Ei)

Planung

Hochwertige, pflanzliche Fette (Nüsse, Rapsöl, Leinöl, Olivenöl)

Komplexe Kohlenhydrate (Vollkornbrot, Müsli, Obst, Bratlinge)

## Workshop:

Welche konkreten Möglichkeiten haben Sie in ihrem Betrieb, Mitarbeiter zur gesünderen Ernährung zu motivieren?

Vielen Dank für  
ihre Aufmerksamkeit!

