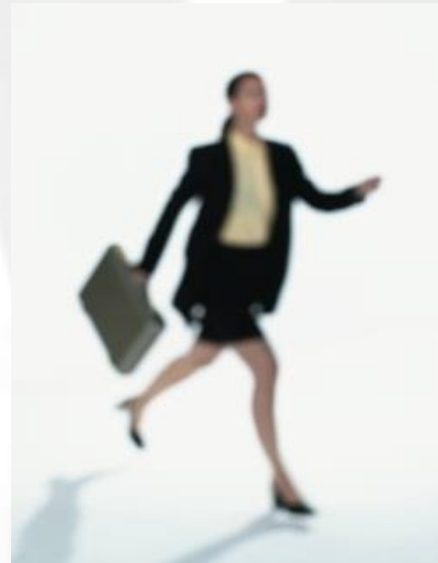




# Vortrag Gesunde Ernährung in Job und Alltag

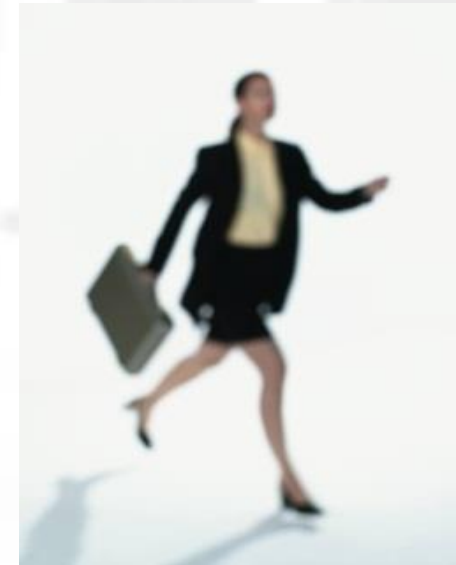




# Inhalte

## Gesunde Ernährung in Job und Alltag

- Begrüßung & Vorstellung
- Vortrag
  - ✓ Wie setzt sich eine gesunde Ernährung zusammen
  - ✓ Die Lebensmittelgruppen
  - ✓ Unsere Leistungskurve
  - ✓ Mahlzeiten im Arbeitsalltag
  - ✓ Was man so hört...
- Zusammenfassung/Resümee
- Rückmeldung/Abschluss





# Gesunde Ernährung



# Lebensmittelgruppen I

- ✓ Getränke
- ✓ Obst und Gemüse
- ✓ Getreide, -produkte und Kartoffel
- ✓ Milchprodukte
- ✓ Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- ✓ Fette und Öle
- ✓ Süßigkeiten und Knabbereien



© aid infodienst e.V.

## Lebensmittelgruppen II

### Die grüne Basis – nährstoffreich und energiearm

- **Getränke**

Reichlich Wasser, aber wenig Zucker



- **Obst und Gemüse**

Saisonal und regional. Frisch oder TK-Ware



- **Getreideprodukte und Kartoffeln**

Auf die Ballaststoffe kommt's an



## Lebensmittelgruppen III

- **Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier**

„Gutes“ und „böses“ Cholesterin  
300-600 g Fleisch/Woche  
Achtung: Versteckte Fette!



- **Fette und Öle**

Möglichst pflanzliche Fette  
Nicht mehr als 60-80 g/Tag

- **Süßigkeiten und Knabbereien**

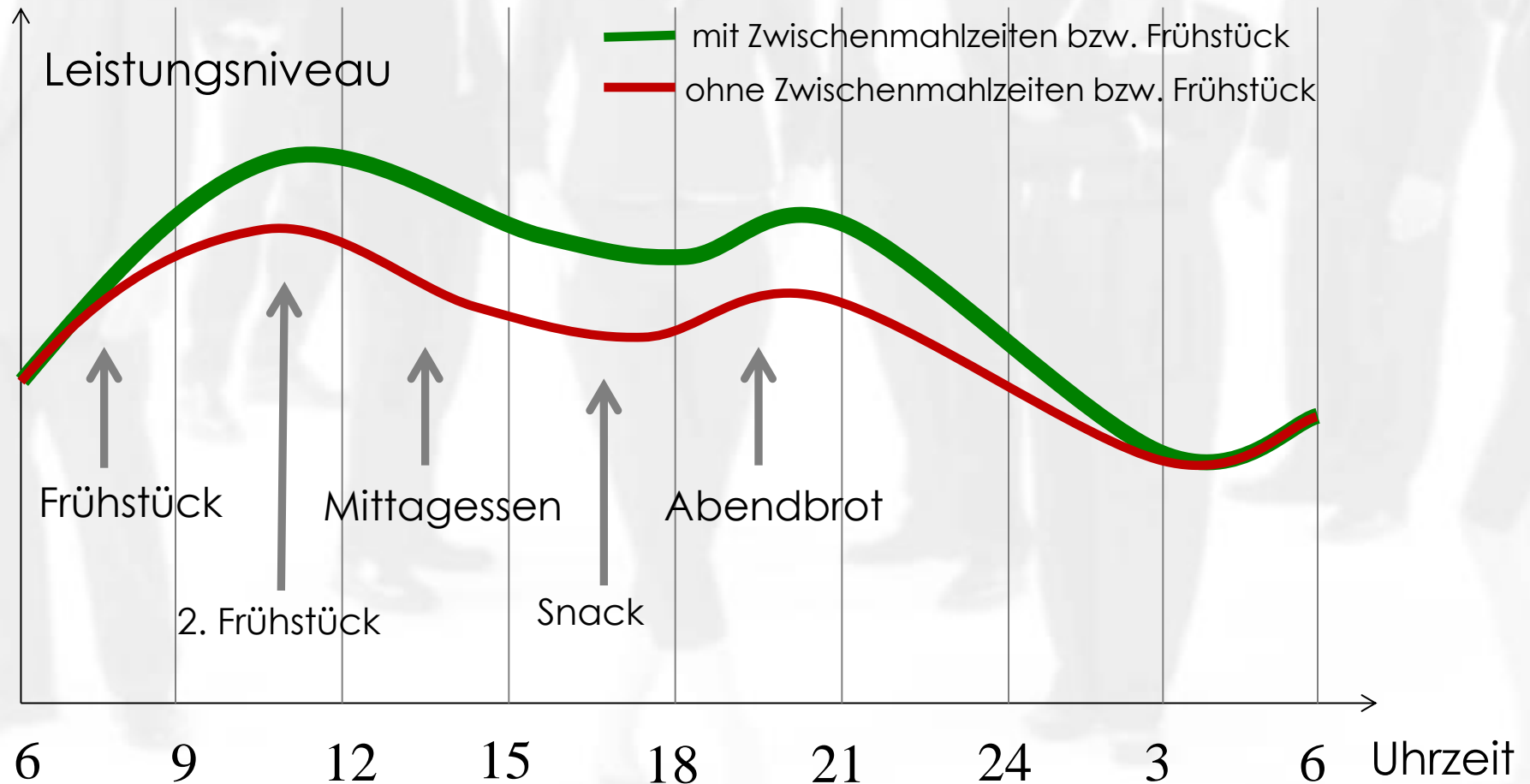
v.a. Zucker, Fett oder Salz  
„Erlaubte“ Menge entspricht einer Hand voll





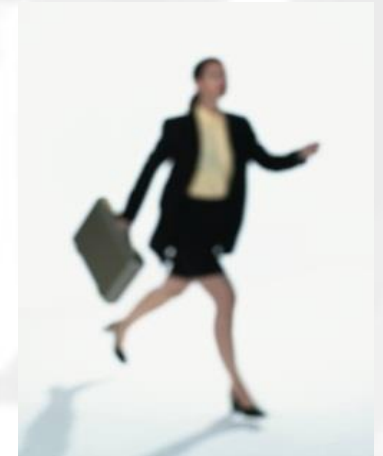


# Unsere Leistungskurve



# Mahlzeiten und Alltag

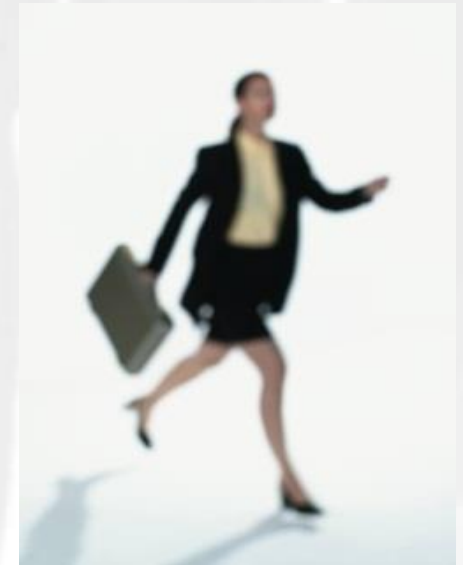
- ✓ Relevanz des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten für den ganzen Tag
- ✓ Trinken für die Konzentration
- ✓ Wie viele Mahlzeiten sollten es sein?
- ✓ Mahlzeiten als Pause
- ✓ Immer eine Kleinigkeit dabei haben, wenn's schnell gehen muss
- ✓ **Der Mensch ist ein „Gewohnheitstier“**





## Geeignete Snacks

- ✓ Frisches Obst und Gemüse jeder Art
- ✓ Trockenfrüchte und Nüsse
- ✓ Müsli vorbereitet (z.B. am Abend vorher)
- ✓ Joghurt, ggf. mit frischen Früchten
- ✓ Rohkost-Salate
- ✓ Frucht- oder Gemüsesaft, ggf. verdünnt
- ✓ Trinkmolke und Buttermilch
- ✓ Brote und Brötchen z.B. Laugenbrötchen, Käsebrötchen etc.
- ✓ Fladenbrote und Wraps mit Gemüse, Käse oder Wurst



# Geeignete Snacks von morgens bis abends

## Reichhaltige Snacks

## „Fruchtige“ Alternative

Schokoriegel 60 g	<b>300 kcal</b>	Banane ca. 100 g	<b>96 kcal</b>
Sahnepudding 150 ml	<b>200 kcal</b>	Fruchtjoghurt 150 ml (1,5% Fett)	<b>120 kcal</b>
Fruchtgummi, Handvoll, 100 g	<b>330 kcal</b>	Trauben, Handvoll, 100 g	<b>70 kcal</b>
Baguette-Brötchen mit je 1 Scheibe Käse & Salami	<b>300 kcal</b>	Vollkornbrot mit Frischkäse, Magerstufe, Tomate & Gurke	<b>150 kcal</b>

# Geeignete Snacks von morgens bis abends

## Getränke

## Alternativen

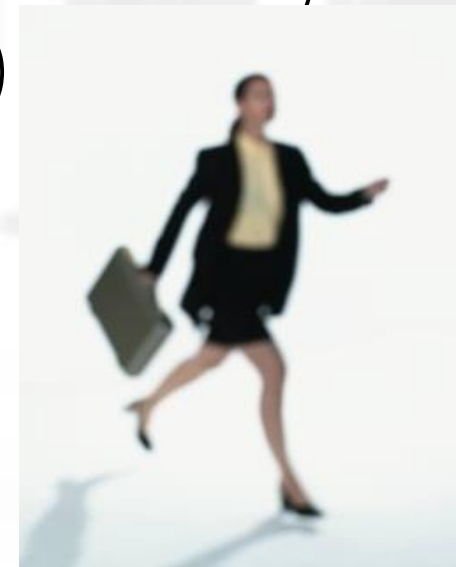
Energiydrink 250 ml	<b>119 kcal</b>	Tasse schwarzer Kaffee	<b>0 kcal</b>
Cola 250 ml	<b>110 kcal</b>	Tasse schwarzer Tee	<b>0 kcal</b>
Apfelsaft 250 ml	<b>117 kcal</b>	Apfelsaft-Schorle 80 ml A-Saft+170 ml Wasser	<b>37 kcal</b>



# Mittagspause – bunt, fettarm, ballaststoffreich I

## Betriebsrestaurant /Kantine

- ✓ Zubereitungsart beachten (Überbackenes, Frittiertes, Gebratenes)
- ✓ Individuelle Portionsgröße (z.B. Salat + kleinere Portion)
- ✓ Soße extra
- ✓ Salatbuffet nutzen → schwere Soßen meiden
- ✓ Sichtbare Fette entfernen
- ✓ Dessert



# Mittagspause - bunt, fettarm, ballaststoffreich II

## Fertiggerichte

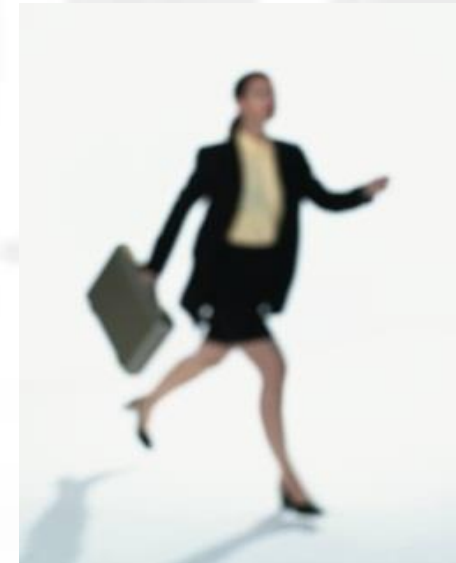
- Zutatenliste beachten (Geschmacksverstärker, Fett- und Zuckergehalt)
- Mit frischer Kost kombinieren

## Selbst kochen

- Vorkochen und portionsweise einfrieren
- Einkauf planen

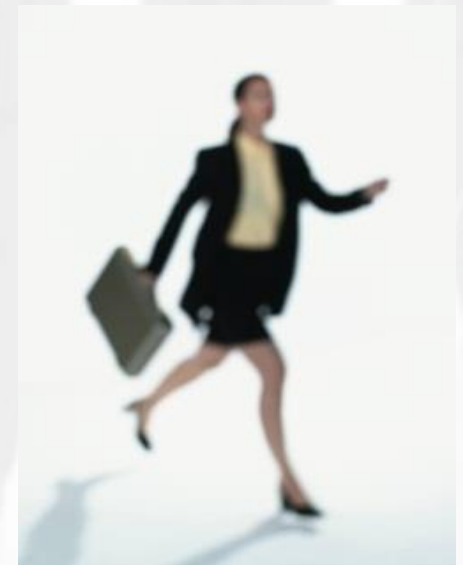
## Brotzeit bereiten

- Am Abend zubereiten
- Mit Obst/Gemüse ergänzen



# Ernährungsmythen

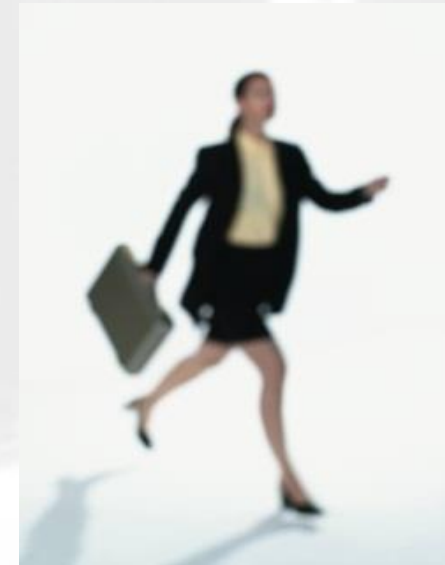
- Zu jeder Tasse Kaffee 1 Glas Wasser
- Abends keine Kohlenhydrate
- Abends Essen macht dick
- Schokolade macht glücklich
- Eine warme Mahlzeit braucht man am Tag
- ...
- ....
- ...





## Zusammenfassung/Resümee

- ✓ Regelmäßig trinken und essen
- ✓ Mahlzeiten in den Arbeitsalltag einplanen
- ✓ Das Essen nicht vergessen!
- ✓ Langsam und bewusst essen + Genießen
- ✓ Eigene Portionsgröße beachten
- ✓ Sättigungsgefühl beachten
- ✓ Viele Vollkornprodukte, Obst und Gemüse
- ✓ Wenig Fett und Zucker



**Extra-Tipp:**

**Bewegung & frische Luft**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit