



**FIT  
IM  
JOB  
BGF**

# Gesund Essen im Betrieb

## Gesunde Ernährung

**Ausgewogenes Essen und Trinken hält fit und hilft, die wachsenden Anforderungen im Berufsalltag besser zu bewältigen. Eine vollwertige Ernährung ist also Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.**

Die tatsächliche Ernährungssituation vieler Berufstätiger jedoch ist nicht optimal. Sie essen zu viel, zu fett, zu süß und zu salzig. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Flüssigkeit werden dagegen nicht in ausreichender Menge aufgenommen. Aus Zeitmangel verzichten Berufstätige vielfach auf regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten. Aber: Zwischenmahlzeiten, über den Tag verteilt, belasten die Verdauungsorgane und den Kreislauf weniger, das bekannte Mittagstief bleibt fast unbemerkt.

### Risiken ungünstiger Ernährungsgewohnheiten:

**kurzfristig:** Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Verdauungsbeschwerden;

**langfristig:** Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Erkrankungen der Leber.

### Ziele der Maßnahmen zur Ernährung im Betrieb:

- Anpassung des Verpflegungsangebotes an die aktuellen ernährungswissenschaftlichen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE),
- Veränderung ungünstiger Ernährungsgewohnheiten, positive Beeinflussung des Ernährungsverhaltens,
- Information und Aufklärung über gesunde Ernährung und Vermeiden von ernährungsabhängigen Erkrankungen.



## Aktionstage in der Kantine

Wir unterstützen Sie bei der Planung und Durchführung von Aktionstagen mit dem Ziel, die Mitarbeiter für ihren Gesundheitszustand zu sensibilisieren und die Attraktivität der Gemeinschaftsverpflegungs-Angebote zu erhöhen. Dazu bieten wir Ihnen:

- ✓ **Kurzanalyse des Speiseplans,**
- ✓ **Anpassung des Speiseplans an ein Aktionsthema,**
- ✓ **Informationsmaterial für die Essensgäste,**
- ✓ **Planungsgespräch und**
- ✓ **Durchführung von Screenings wie Blutzucker-, Cholesterin-, Blutdruck- und Körperfettmessungen mit anschließender Kurzberatung.**

**Mögliche Aktionsthemen sind z.B.:**

- Herzgesund essen, ● Fit in den Winter, ● Vitamine und Mineralstoffe, ● Ballaststoffe, ● Versteckte Zucker,
- Fast Food, ● Kampagne „5 am Tag“.



## Umfrage für Firmen mit Betriebsrestaurant

Bei der Kantinenumfrage geht es um die subjektive Bewertung der Verpflegungssituation aus Sicht der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Sie werden zum täglichen Angebot an Speisen und Getränken befragt und können Vorschläge und Ideen zum Verpflegungsangebot äußern.

Auf Grundlage dieser Ergebnisse können Verbesserungsvorschläge zur Betriebsverpflegung entwickelt werden.

**Im Angebot enthalten sind:** Organisation, Durchführung und Auswertung der Umfrage, die Präsentation der Ergebnisse sowie Empfehlungen zur Optimierung des Kantinenangebotes.

## •••• Befragung für Firmen ohne Kantine

Gerade in Unternehmen, die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern keine Möglichkeit der Gemeinschaftsverpflegung bieten können, ist es wichtig, die Ernährungsgewohnheiten der Beschäftigten zu kennen.

In der Befragung wird die Ernährungssituation der Beschäftigten geklärt. Anhand dieser Ergebnisse leiten wir Verbesserungsvorschläge zur Verpflegungssituation ab und entwickeln entsprechende Angebote für Ihre Beschäftigten.

**Diese Maßnahme umfasst:** Informationen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Tipps zur Bestückung der Verpflegungsautomaten im Betrieb sowie generelle Empfehlungen zur gesunden Ernährung für die Selbstversorger im Betrieb.



## •••• Kantinenberatung

Etwa jedes 10. Mittagessen wird in Deutschland in einer Kantine eingenommen. Dies zeigt die wachsende Bedeutung einer vollwertigen Gemeinschaftsverpflegung für die Ernährung und die Gesundheit der Bevölkerung.

Das tägliche Speisenangebot in Kantinen entspricht aber häufig nicht den Anforderungen einer ausgewogenen Ernährung. Untersuchungen zeigen, dass vielfach zu große Mengen an Fleisch und Fleischprodukten verzehrt werden. Das Angebot an frischem Obst und Gemüse, Getreide und Kartoffeln ist zu gering. Dadurch liegen die Werte für Energie, Fett, aber auch Eiweiß deutlich über den empfohlenen Richtlinien der DGE, an Mikronährstoffen dagegen herrscht oft Mangel.

**Unsere Leistungen:** Wir analysieren Ihren Speiseplan, erarbeiten mit Ihnen Vorschläge zur Optimierung des Verpflegungsangebotes nach den Empfehlungen der DGE. Sie erhalten außerdem Tipps zur praktischen Umsetzung, Rezepte und Informationsmaterialien.

## •••• Kurse

Dieses Angebot hat die Förderung der persönlichen Gesundheitspotenziale zum Ziel. Der Fehl- und Überernährung kann so vorgebeugt werden. Aktuelle Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft werden Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vermittelt.

**Wir bieten Ihnen verhaltenspsychologisch basierte Gruppenkurse zu ernährungsspezifischen Themen wie:**

- **GESUND ESSEN – FIT AM ARBEITSPLATZ,**
  - **DIÄTEN UNTER DER LUPE,**
  - **NEUE TRENDS IN DER ERNÄHRUNGSBERATUNG**
  - **HERZGESUND ESSEN –**
- (sekundäre Pflanzenstoffe, Kampagne „5 am Tag“), bei erhöhten Blutfettwerten.

Die Kursdauer umfasst je nach Thema zwischen 3 und 5 Einheiten á 1 bis 1,5 Stunden.

**Im Angebot enthalten sind:**

Vorbesprechung zu Kursbeginn, schriftliche Ankündigungen, Einladungsschreiben an die Teilnehmer, Auswertung der Ernährungsprotokolle, Teilnehmerunterlagen, Evaluation des Kurses.

## Was Sie noch wissen sollten:

- Alle Angebote werden von qualifizierten Ernährungsfachkräften durchgeführt.
- Wichtig ist eine aktive Unterstützung durch Unternehmensleitung, Personal- oder Betriebsrat und Führungskräfte.
- Eine umfassende Information der Beschäftigten im Vorfeld ist notwendig.
- Für Schulungen und Kurse sollte ein geeigneter Raum im Unternehmen oder in unmittelbarer Nähe zur Verfügung stehen.
- Als Einstiegsinformation bieten wir Ihnen auch Vorträge rund um das Thema Ernährung an.

## Finanzieller Rahmen:

Die finanziellen Aufwendungen für die Durchführung der Ernährungsangebote variieren je nach Unternehmensgröße. Zu einem festen Grundpreis addieren sich Kosten für Material und EDV-gestützte Auswertungen, die von der Anzahl der beteiligten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter abhängen.

Wir erstellen Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes, individuelles Angebot. Gerne informieren wir Sie auch über unser gesamtes Leistungsspektrum.

**Sprechen Sie uns einfach an!**

## Ihr Bonus:

Preisreduzierend wirkt sich der AOK-Marktanteil in der Belegschaft aus, da laut den gesetzlichen Bestimmungen (§ 20 SGB V) für diesen Teil der Beschäftigten eine Kostenübernahme durch die AOK Rheinland/Hamburg erfolgt.

### **AOK Rheinland/Hamburg** Die Gesundheitskasse

Kasernenstraße 61 · 40213 Düsseldorf  
Telefon (02 11) 87 91-0 · Fax (02 11) 87 91-11 25  
E-Mail: [aok@rh.aok.de](mailto:aok@rh.aok.de)  
Internet: [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

### **Institut für Betriebliche** **Gesundheitsförderung BGF GmbH**

Anita Zilliken  
Neumarkt 35-37 · 50667 Köln  
Telefon (02 21) 2 71 80 - 127 · Fax (02 21) 2 71 80 - 100  
E-Mail: [Anita.Zilliken@bgf-institut.de](mailto:Anita.Zilliken@bgf-institut.de)  
Internet: [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)