



Gesundes und lustvolles Essen und Trinken im Berufsalltag

Um bei der Arbeit leistungsfähig und fit zu sein, ist es hilfreich, sich mit dem Essen und Trinken am Arbeitsplatz zu befassen. Gleichzeitig sollen Essen und Trinken aber auch Freude und Genuss bereiten – denn lustvolles Essen steigert die Lebensqualität und fördert das Wohlbefinden. Diesen Ansprüchen soll mit der Aktion „gesundes und lustvolles Essen und Trinken im Berufsalltag“ Rechnung getragen werden.

In den Monaten September und Oktober werden dazu in den Cafeterias der kantonalen Verwaltung wöchentlich wechselnde Plakate aufgehängt, die zeigen, wie eine gesunde, lustvolle Verpflegung in den Berufsalltag integriert werden kann und was dabei zu beachten ist. Mittels aufgelegter Broschüren können Sie sich zudem über empfohlene Essgewohnheiten informieren und herausfinden, welcher Esstyp Sie sind.

Für diese Aktion durften wir auf die freundliche Unterstützung der Dienststelle Gesundheit und Sport des Kantons Luzern zurückgreifen.

Gesundes und lustvolles Essen und Trinken kombiniert mit genügend Schlaf und regelmässiger Bewegung bilden die wichtigsten Elemente für einen gesunden Tagesablauf. Zusammenfassend können zehn Tipps festgehalten werden (siehe nachfolgende Seite).



FIT AM ARBEITSPLATZ? 10 TIPPS



Von unten nach oben wählen

Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, diejenigen der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt dabei keine verbotenen Lebensmittel!



1 – 2 Liter täglich trinken

Trinken Sie täglich 1–2 Liter in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Hahnen- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee.



5 x täglich Gemüse und Früchte

Essen Sie pro Tag 5 Portionen Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte; 1 Portion = 1 Hand voll).



Ausgewogen essen und trinken am Mittag

Achten Sie darauf, dass Ihre Hauptmahlzeit drei Komponenten enthält: Gemüse, Kohlenhydrate und Protein.



Proteine vielseitig wählen

Jede Ihrer Hauptmahlzeit sollte eine hochwertige Proteinquelle enthalten. Ob Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Tofu, ein Stück Fleisch oder Fisch – wechseln Sie ab.



Täglich Öl auf den Speiseplan

Verwenden Sie Rapsöl. Jeden Tag sollen 2–3 Esslöffel Pflanzenöl eingesetzt werden. Mindestens die Hälfte davon in Form von Rapsöl.



Genussvoll mit Vernunft

Auch Süssigkeiten und Süssgetränke können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Als Dessert z.B. ein Reiheli Schoggi, eine Kugel Glacé oder z.B. 2–3 dl Limonade.



Im Rhythmus bleiben

Um dauerhaft Leistung zu erbringen, braucht es die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Ein Pausenrhythmus ist wichtig.



Zeit nehmen für Ihre Mahlzeiten

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeit. So essen Sie bewusster und weniger schnell. Sie nehmen Ihre Sättigung besser wahr und fühlen sich weniger überessen.



In Balance ernähren, bewegen, entspannen

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und Entspannung gehören zu einem gesunden Lebensstil.