



www.derrotepaprika.at

Essen im Büro

Viele Firmen haben bereits erkannt, wie sehr gesundes Essen die Leistungsfähigkeit des einzelnen Mitarbeiters forciert und rücken die Ernährung am Arbeitsplatz in das Blickfeld betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Essen am Arbeitsplatz wird oft als unliebsame Notwendigkeit empfunden. Viele Berufstätige essen nebenbei oder laufen mittags schnell zum Supermarkt oder zur nächsten Fastfood-Kette. Manche lassen das Essen sogar ganz ausfallen. Schokolade oder Kekse gelten als Pause zwischendurch, das Mittagessen fällt oft zu üppig bzw. fett aus.

Die Folgen von unangebrachten Essgewohnheiten sind unter anderem Leistungsabfall, Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Fehleranfälligkeit und vor allem Heißhunger und Gewichtsprobleme. **Dadurch entstehen dem Unternehmen Kosten, die zu vermeiden wären.**

20 % unserer Energie benötigt das Gehirn. Dieses hat jedoch keinen großen Energiespeicher und muss daher die Energie dem Körper entnehmen. **Um produktiv arbeiten zu können benötigen wir daher regelmäßige, auf unsere Arbeit abgestimmte Mahlzeiten.** Dies beginnt schon beim Frühstück und endet mit einem ausgleichenden Abendessen.

Nach einem Exkurs in die Welt der gesunden Nahrungsmittel erarbeiten wir gemeinsam Lösungen, sich die Mahlzeiten **betriebsgerecht** anzurichten ohne dabei auf **ein lustvolles Geschmackserlebnis** verzichten zu müssen.

- Nahrungsmittelkunde
- Wie beuge ich Konzentrationsmangel etc. vor
- Welche Möglichkeiten bestehen für eine gesunde Küche
- Was, Wann, Wie - Gesunde Ernährung im Alltag
- Checklisten
- Das „MUTT“ Prinzip

