



# 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.



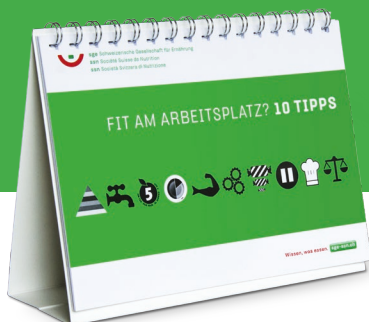
## Zeit nehmen für Ihre Mahlzeiten

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.



Möchten Sie als Mitabsender des Stehkalenders Ihren Mitarbeitenden auf lustvolle und praxisorientierte Weise eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz näherbringen? Kontaktieren Sie uns unter [arbeitsplatz@sgе-ssn.ch](mailto:arbeitsplatz@sgе-ssn.ch)



**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione




Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Haben Sie Fragen zu einer ausgewogenen Ernährung am Arbeitsplatz? Kontaktieren Sie uns unter :

[arbeitsplatz@sge-ssn.ch](mailto:arbeitsplatz@sge-ssn.ch)