



**Ernährungsberatung**  
Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden mit einer individuellen Ernährungsberatung oder einer Gruppenberatung.  
[www.dge.de/ernaehrungsberatung](http://www.dge.de/ernaehrungsberatung)



**Rezepte zur Unterstützung**  
Entwickeln Sie zusammen mit Ihren Mitarbeitenden in der Nacht- und Schichtarbeit einfache Rezepte für die Nachtschicht. Diese können dann nach den Empfehlungen aus dem „DGE-Qualitätsstandard“ angepasst werden.



**Ernährung macht den Unterschied**  
Klären Sie Ihre Mitarbeitenden in der Nacht- und Schichtarbeit auf. Die richtige Ernährung macht den Unterschied.

[www.jobundfit.de/service/film-nacht-und-schichtarbeit](http://www.jobundfit.de/service/film-nacht-und-schichtarbeit)



[www.jobundfit.de/service/medien](http://www.jobundfit.de/service/medien)



**Kooperationen**  
Gehen Sie Kooperationen ein, zum Beispiel mit ortsansässigen Ernährungsberater\*innen, Sportvereinen, Fitnessstudios etc. Sie könnten auch mit Unterstützung Ihrer Betriebsgastronomie oder ortsansässigen Einzelhandelsunternehmen für die entwickelten Rezepturen Kochboxen zusammenstellen lassen.

## Nacht- und Schichtarbeit



**Speiseangebot**  
Schaffen Sie eine faire Ernährungs-umgebung in der alle Mitarbeitenden Zugang zu einer gesunden und nachhaltigen Verpflegung haben. Bei der Gestaltung des Verpflegungsangebotes unterstützt Sie der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen“.



**Automaten**  
Nutzen Sie SmartFridgeSysteme um Ihren Mitarbeitenden in der Nacht- und Schichtarbeit auch außerhalb der Öffnungszeiten der Betriebsgastronomie ein attraktives, gesundes und nachhaltiges Getränke- und Speisenangebot anbieten zu können.

## Wie kann der Betrieb unterstützen?



**Pausenräume**  
Statten Sie die Pausenräume mit Kühlschränken und Regeneriergeräten aus. So können mitgebrachte Speisen gelagert und erwärmt werden.



**Snacks**  
Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden in der Nacht- und Schichtarbeit mit gesunden und nachhaltigen Snacks in den Pausenräumen wie beispielsweise Obst, Gemüse sowie ungesalzene und ungesüßte Nüsse.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

