Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

DGE

JOB&FIT
Mit Genuss zum Erfolg!

Weitere Informationen unter
www.jobundfit.de

„JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!" – Ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Vorliegende Inhalte wurden von JOB&FIT erarbeitet. Sofern der Betrieb nicht DGE-zertifiziert ist, kann seitens des Projekts keine Gewähr auf die korrekte praktische Umsetzung der Inhalte gegeben werden. Dies liegt in der Verantwortung der Betriebsleitung.

Nun gilt „learning by doing!"

Bei dem großen Angebot in der Betriebskantine ist es oft gar nicht so einfach, sich für die „richtige" Mittagsmahlzeit zu entscheiden. Hier einige Hilfestellungen:

Salatbar:

- zu jeder Mittagsmahlzeit einen kleinen Beilagensalat mit fettarmem Dressing – der liefert wenig Energie, sorgt aber für ein besseres Sättigungsgefühl
- einmal pro Woche einen großen Salatteller als Hauptgericht

Hauptgerichte:

- wenig Paniertes und Frittiertes wie Pommes, Kroketten und Co.
- statt dessen lieber Pellkartoffeln, Reis oder Nudeln
- gedünsteter Fisch oder gegrilltes Fleisch schmecken, vielseitig gewürzt, sehr aromatisch

Täglich in der Kantine:

- verschaffen Sie sich einen Überblick über den Wochenspeisenplan
- wechseln Sie im Laufe der Woche zwischen maximal zwei Fleischgerichten, Fisch und vegetarischen Gerichten so wie Eintöpfen und Salaten
- saisonales Stückobst oder Gemüsesticks vom Kantinenbuffet mitnehmen für später, wenn am Nachmittag noch einmal der Hunger kommt

Wer die Wahl hat ... die richtige Auswahl in der Kantine!

JOB&FIT
Mit Genuss zum Erfolg!

Wissenswertes über …

… die Energiezufuhr:

Je nach beruflicher Tätigkeit und körperlicher Aktivität verbrauchen wir unterschiedlich viel Energie. Im Folgenden zeigen einige Beispiele die Richtwerte für die Tagesenergiezufuhr unterschiedlicher Berufsgruppen bezogen auf das Alter von 25 bis unter 51 Jahren:

Büroangestellte:	Männer	2400 kcal
	Frauen	1900 kcal
Kraftfahrer:	Männer	2800 kcal
	Frauen	2200 kcal
Verkäufer und Kellner:	Männer	3100 kcal
	Frauen	2500 kcal
Bauarbeiter:	Männer	3500 kcal
	Frauen	2700 kcal

Energie wird immer in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) angegeben. Dabei entspricht 1 kcal = 4,184 kJ.

… die Energielieferanten:

Hauptenergielieferanten unserer Nahrung sind:

Eiweiß:

- liefert pro Gramm 4 kcal
- Funktion im Stoffwechsel: Baustoff für Zellen und Gewebe und körperaktive Substanzen
- **Empfehlung:** täglich 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht
- ist enthalten in einer ausgewogenen Mischkost, durch Kombination von fettarmem Fleisch, Milchprodukten, Fisch, Kartoffeln und Hülsenfrüchten

Fett:

- steuert pro Gramm 9 kcal an Energie bei
- liefert wichtige Fettsäuren und ist Träger der fettlöslichen Vitamine
- als natürlicher Geschmacksträger Bestandteil von tierischen Lebensmitteln, in Ölen und in Nüssen
- **Empfehlung:** tägliche Zufuhr an Fett sollte 30 % der Gesamtenergiezufuhr nicht überschreiten. Zu bevorzugen sind pflanzliche Öle u. Fette wie z.B. Rapsöl

Kohlenhydrate:

- spielen neben den Fetten die größte Rolle bei der Deckung des Energiebedarfs
- enthalten pro Gramm 4 kcal Energie
- **Empfehlung:** mindestens 50 % der täglichen Energiezufuhr
- gute Lieferanten sind (Vollkorn-)Getreideprodukte wie z.B. Müsli und Brot, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte und Kartoffeln

Wer die Wahl hat ... die richtige Auswahl in der Kantine!