

Sechs Tipps für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

An manchen Tagen ist der Berufsalltag einfach nur stressig und hektisch. Die meisten Menschen achten in solchen Momenten kaum mehr auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Im Gegenteil: viele lassen sich dazu verleiten, mal eben an der Pommes Bude oder an der Pizzeria zu halten und sich kalorienreiche und fettreiche Speisen zu gönnen. Die folgenden sechs Tipps helfen Ihnen, sich auch am Arbeitsplatz gesund zu ernähren.

02.03.2015 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

1. Um den Tag gut beginnen zu können, sollten Sie bereits vor der Arbeit ein **ausgewogenes Frühstück** mit verschiedenen Vollkornprodukten, Obst, Joghurt oder Müsli zu sich nehmen. Diese Lebensmittel machen nicht nur sehr lange satt, sie enthalten auch alle lebenswichtigen Mineralien und Nährstoffe, die Ihr Körper benötigt.
2. Damit im Laufe des Tages kein Heißhunger aufkommt, sollten Chefs idealerweise für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter **frisches Obst und Gemüse** zur Verfügung stellen. Schließlich ist bewiesen, dass frisches Obst und Gemüse die Konzentrationsfähigkeit erhält und kaum Kalorien hat. Stellen Sie gemeinsam mit Kollegen und dem Chef eine Liste zusammen, wer wann welches Obst mitbringt und klären Sie, inwieweit sich Ihr Chef an den Kosten beteiligen wird.
3. Generell vermeiden **kleine Zwischenmahlzeiten** nicht nur Leistungstiefs, sie belasten auch den Kreislauf und das Verdauungssystem weniger, als große, gehaltvolle Mahlzeiten.
4. Bestellen Sie Ihr Essen schnell und einfach bei einem **Online Lieferservice**. Die Bestellung wird kostenlos an Ihren Arbeitsplatz geliefert. So müssen Sie Ihre wertvolle Zeit nicht für hektische Wanderungen zu den nahegelegenen Imbissen verschwenden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/650>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

5. Wenn Ihr Chef weder den Lieferservice nutzen, noch frisches Obst oder Gemüse für seine Angestellten liefern lassen möchte, sollte er den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mindestens **belegte Vollkornbrote** zur Verfügung stellen. Wenn Ihnen diese zu trocken erscheinen, peppen Sie sie doch einfach mit einem Salatblatt oder mit Gurkenscheiben auf.

6. Ganz wichtig ist es, dass Sie sich **beim Essen Zeit lassen** und sicherstellen, dass Ihnen Ihre Pause auch genug Zeit dafür bietet. Nur so können Sie Ihr Essen genießen und fühlen sich anschließend wohl und satt. Gleichzeitig verliert man so nicht mehr den Überblick darüber, wann man was gegessen hat.

Fazit: Für den Chef sollte das Wohlergehen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr wichtig sein. Durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind die Mitarbeiter flexibler und länger einsetzbar und gleichzeitig reduzieren sich die Krankentage drastisch. Somit ist es für das Unternehmen nur von Vorteil, wenn Ihr Chef in eine gesunde und ausgewogene Ernährung investiert.