

# Gesund essen im Arbeitsalltag

Essen am Arbeitsplatz ist häufig verbunden mit hastigem Herunterschlingen, energiedichten Fast-Food-Gerichten oder fettigen Kantinemahlzeiten, die schwer im Magen liegen. Das muss nicht sein!

## Frühstück

Beginnen sie den Tag mit einem stärkenden Frühstück und geniessen Sie es in Ruhe. Damit steigern Sie Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bei der Arbeit. Ein richtiges Frühstück ist zudem meist gesünder und insgesamt energieärmer als Snacks, die auf dem Weg zur Arbeit gekauft und schnell gegessen werden.

## Znüni / Zvieri

Nehmen Sie sich für die Zwischenmahlzeiten von zuhause Früchte, Joghurt, Quark oder Gemüse mit.

## Hauptmahlzeit im Restaurant oder Kantine

Vor dem Essen 1 Glas Wasser trinken

Salat zur Vorspeise

Fettarme Menüs

Verzichten Sie auf fettreiches Fleisch, Paniertes, Frittiertes, Gerichte mit viel Rahm und fettreiche Saucen

Fisch, Geflügel grilliert/gebraten bevorzugen

Fragen Sie bei fettreichen Menübeilagen nach Alternativen (Z.B. Gemüse und Reis statt Pommes Frites)

Nehmen Sie sich das halbe Teller voll Gemüse oder Salat

Zum Dessert Fruchtsalat bevorzugen

Ungezuckerte Getränke bevorzugen

