

September 2024

Ein vitales Team beginnt auf dem Teller

Warum ist ausgewogene Ernährung so wichtig und wie kann sie gerade im Arbeitsalltag funktionieren? Wir geben Tipps für eine einfache Umsetzung.



Vorteile erkennen

Gerade bei Schichtarbeit oder Außendiensteeinsätzen wird Pausen zu wenig Raum gegeben

oder Mahlzeiten fallen komplett aus. Mit leerem Magen leiden jedoch Leistungsfähigkeit und Konzentration der Mitarbeitenden stark und schnelles Essen für unterwegs ist oft schwer verdaulich, macht müde und träge. Das richtige Essen sollte also nicht nur im privaten Rahmen, sondern auch am Arbeitsplatz eine große Rolle einnehmen. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei.

Als gutes Vorbild dienen

Die Erfahrung zeigt: Mit dem erhobenen Zeigefinger werden Sie Ihre Angestellten kaum zu einer gesünderen Ernährung bringen. Nutzen Sie stattdessen Ihre Vorbildfunktion: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, berücksichtigen Sie die Wünsche der Mitarbeitenden und lassen Sie sich entsprechend unterstützen – zum Beispiel durch die Angebote zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der IKK classic. Alle Informationen dazu gibt es online: ikk-classic.de/bgm

Wasser zur Verfügung stellen

Der Körper verliert täglich etwa 2,5 Liter Wasser – und damit auch wertvolle Mineralien und Spurenelemente. Gerade an heißen Tagen kann der Flüssigkeitsbedarf auf drei bis vier Liter steigen. Machen Sie Ihren Mitarbeitenden ein Angebot: Stellen Sie ausreichend Wasser oder andere ungesüßte Getränke wie Tee zur Verfügung. Oder verteilen Sie wiederauffüllbare Flaschen mit Ihrem Firmenlogo an die Belegschaft.

Gesunde Lebensmittel bereitstellen

Stellen Sie Ihren Mitarbeitenden gesunde Snacks zur Verfügung. Das kann eine Auswahl an Obst, Gemüse, Nüssen, Joghurts oder eine Müslibar sein. Für die Arbeit außer Haus können Sie den Kolleginnen und Kollegen beispielsweise eine Lunchbox anbieten.

Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Team seine Essenspause genießen kann. Wenn es keine Kantine im Unternehmen gibt, schaffen Sie doch im Pausenraum eine Atmosphäre, in der sich die Mitarbeitenden wohlfühlen und auch Möglichkeiten erhalten, kleine Mahlzeiten selbst zuzubereiten oder selbst mitgebrachtes Essen zu lagern. Auch die Pausenzeiten können in vielen Fällen so angepasst werden, dass das Essen ohne Hast genossen werden kann.



digi.tab

Herausgeber: Dachdecker-Verband Nordrhein, Graf-Recke-Str. 43, 40239 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 91429-27, Fax.: 0211 – 69932688
Verantwortlich: Dachdeckermeister und Rechtsanwalt Thomas G. Schmitz
E-Mail : heck@ddv-nr.de

