

7|2016

erlenbacher Mitarbeiterinfo

wirüberuns

Alles rund um die Ernährung

Stoffwechsel

Körper

Leben

Fette

Obst

Verdauung

Sport

Salz

Kohlenhydrate

Nahrungsmittel



Omega

Kalorien

Nährstoffe

Gesellschaft

Süßigkeiten

Zucker

Gemüse

Fleisch

Diabetes

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

passend zu unserem aktuellen Thema Ernährung möchten wir euch zu Anfang auf unsere Kantine aufmerksam machen. Um die ca. 600 Mitarbeiter täglich mit frischen und qualitativen Speisen zu versorgen, werden überwiegend frische und saisonale Zutaten verwendet. Diese werden zum Großteil von regionalen landwirtschaftlichen Betrieben bezogen. Täglich bietet unsere Kantine abwechslungsreiche Gerichte an, bei denen verschiedene Ernährungsformen beachtet werden. All das ist nur mit engagierten Mitarbeitern möglich, die den

Umgang mit Menschen schätzen und den Mitarbeitern einen angenehmen Aufenthalt während den Pausen bereiten möchten. Für dieses großartige, tägliche Engagement möchten wir ein großes Lob aussprechen und freuen uns auf viele weitere abwechslungsreiche Gerichte.



Ernährung – Bedeutung der Nährwerte

Was braucht
mein Körper?

Wo bleibt
der Genuss?

Wie ist die
Ernährungs-
pyramide
aufgebaut?

Was steckt hinter
den Nährwerten?



Nährwerte – was braucht unser Körper?

Eiweiße: je hochwertiger das Eiweiß, desto besser kann es der Körper aufnehmen. Am besten eignet sich eine Mischung aus pflanzlichen Proteinen (z.B. Bohnen) und tierischen Proteinen (z.B. Eier). Eiweiße sind wichtig für die Energieverbrennung.

Kohlenhydrate: dienen dem Körper als Energiequelle. Es gibt kurz-kettige (z.B. Obst) und langkettige (z.B. Vollkornprodukte) Kohlenhydrate. Auch das Gehirn deckt damit seinen Energiebedarf.

Fette: gehören auf alle Fälle zu einer gesunden Ernährung. Sie schützen die inneren Organe und transportieren fettlösliche Vitamine wie z.B. Vitamin A. Vor allem pflanzliche Fette (z.B. Nüsse, pflanzliche Öle) werden empfohlen.

Mikronährstoffe: hierzu zählen z.B. Vitamine (A, B, C) und Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Eisen). Diese dienen dem Fettabbau, der Hormonregulierung und auch der Abwehr von Bakterien.

Vorwiegend eignet sich dafür frisches oder tiefgefrorenes Obst und Gemüse um den Körper ausreichend zu versorgen.

Ein Beispiel: Täglicher Energiebedarf ca. 2.000 kcal (Empfehlung): 55–60% Kohlenhydrate (264 g), 10–15% Eiweiß (66 g), 30% Fett (72 g)

Ernährungs-Pyramide

Süßigkeiten

In kleinen Mengen genießen

Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

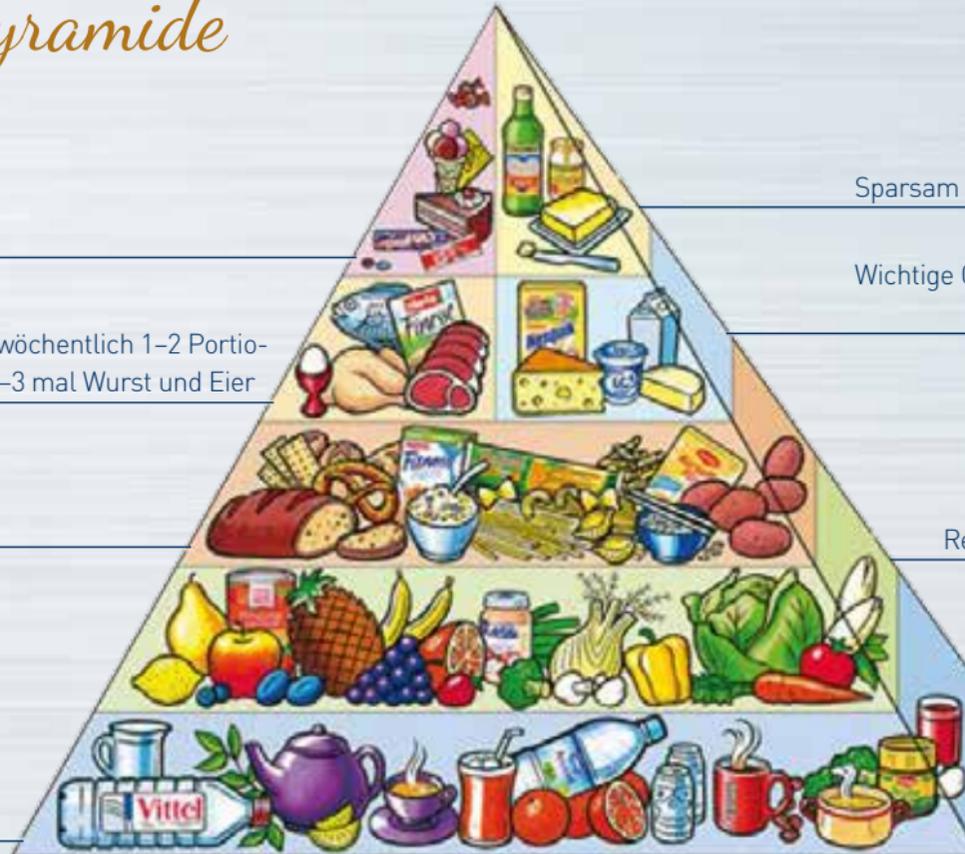
Möglichst fettarme Varianten wählen, wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, maximal 2–3 mal Fleisch, 2–3 mal Wurst und Eier

Getreide & Kartoffeln

Möglichst zu jeder Mahlzeit, mindestens 3 Portionen am Tag

Getränke

So oft wie möglich, mindestens 2 Liter pro Tag



Öle & Fette

Sparsam verwenden und auf die Qualität achten

Milch & Milchprodukte

Wichtige Calcium Quelle, pro Tag 2–3 Portionen, fettarme Variante wählen

Gemüse & Obst

Reichlich, möglichst 5 Portionen am Tag

Ernährung – Alles rund um Genuss

Viele Ernährungsrichtlinien und Diäten beinhalten einen Cheat-Day. Doch was genau ist ein Cheat-Day?

Einen Cheat-Day sollte jeder Mensch einmal in der Woche mit einplanen. An diesem Tag sollte man etwas essen, worauf man die ganze Woche verzichtet hat, z.B. ein leckeres Stück Kuchen. Doch Achtung, auch an einem Cheat-Day sollte das „Cheaten“ in Maßen bleiben. Verzichtet man längere Zeit auf Süßigkeiten oder Fast Food, löst dies im Körper Heißhungerattacken aus. Der an das Fast Food gewöhnte Körper bekommt somit signalisiert, dass er die gewohnten Mahlzeiten nicht mehr zugeführt bekommt.

Aber wie jeder weiß, sind Schokolade, Kuchen uvm. gut für die Seele. Sie motivieren und machen glücklich. Also habt kein schlechtes Gewissen, wenn ihr euch ab und zu ein Stück köstlichen erlenbacher Kuchen gönnt. Aber nicht vergessen: Ein Cheat-Day geht wie der Name schon sagt nur einen Tag lang und das Cheat-Food sollte auch nur in Maßen verspeist werden.



Zur Zukunftssicherung beizutragen, gehört auch bei erlenbacher zu einem der höchsten Unternehmensziele.

Tipps rund um Ernährung:

- Bis zu 2 l am Tag trinken (Wasser, kalorienarme Getränke)
- Alle 3–4 Stunden eine Mahlzeit oder einen Snack zu sich nehmen
- Zucker und Salz sparsam verwenden
- Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel essen
- Gemüse und Obst nimm „5“ am Tag
- Vielfältig essen
- Gelegentlich Nüsse verzehren
- Täglich Milch und Milchprodukte, 1–2 Mal pro Woche Fisch/Fleisch/Wurst sowie Eier in Maßen
- Mehrmals am Tag Getreideprodukte in den Essensplan miteinbeziehen
- Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank:
 - Oberste Fach: Zubereitete Speisen, Kuchen
 - Mittlere Fach: Käse, Joghurt, Sahne, Feinkost
 - Untere Fach über der Gemüseschublade: Fleisch, Fisch, Wurst
 - Gemüseschublade: Salat, Obst und Gemüse

Aktuelles von den Projekten der Nachhaltigkeitsbotschafter:

- Einführung der neuen Auszubildenden in das Thema Nachhaltigkeit
- Informationstag an Schulen – Thema Nachhaltigkeit
- Bildschirmschoner mit wichtigen Informationen zu Nachhaltigkeit
- E-Bikes – sind noch verfügbar
- Tischaufsteller in der Kantine
- Massagen für Mitarbeiter
- „Boxing Day“ – Paketsammelaktion
- Informationen zu: Blutspende, DKMS, Organspende

**Die Nachhaltigkeitsbotschafter hoffen weiterhin auf gute Unterstützung!
Bei Fragen und Anregungen bitte bei dem Redaktionsteam melden.**

Bei Interesse bitte Kontakt mit den unten genannten Personen aufnehmen. Wir freuen uns auf euch!

Impressum: Redaktionsteam (J. Horneck, P. Lüttgemann, K. Martiné, K. Riebel, M. Schmied, F. Mäßling, F. Kappes, St. Bauso)

