

erstellt: 29.10.2021

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz: Die ungekürzten Antworten

O-Ton: Franziska Pusch, freie Ernährungsberaterin, im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, 40215 Düsseldorf;

Stefanie Hollberg, Strategieumsetzung Gesunde Ernährung und nachhaltiger Konsum, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 53179 Bonn

Länge: 10:43 (6 O-Töne, einzeln einsetzbar)

Autor: Harald Schönfelder

Info: Mit der gesunden Ernährung in der Firma ist es schwierig. Kantinen haben ihr Angebot im Lauf der Jahre deutlich verbessert, doch alte Gewohnheiten sind schwer zu besiegen. Und dann locken auch noch die Plätzchen-Teller, die von Meetings übrig bleiben. Im O-Ton-Paket geht es mit einer Ernährungsberaterin und einer Mitarbeiterin für Gesunde Ernährung der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung um dieses Thema. Zu diesem Thema gibt es auch einen gebauten Beitrag, einfach auf die gewünschte Länge kürzbar ist.

Franziska Pusch (FP) und Stefanie Hollberg (SH) antworten auf folgende Fragen:

1. (FP) Gibt es inzwischen ein Bewusstsein in den Firmen, das besser verträgliche Essen in den Kantinen positive Effekte auf die Mitarbeiter haben?
2. (FP / SH / FP) Ist das auch eine Frage der Kommunikation? Wenn ich das vegetarische Gericht offensiv anpreise, verschrecke ich als Firma dann eventuell konservative Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die dann erst recht zur ungesünderen Variante greifen?
3. (FP / SH) Die Kantine ist ja nur ein Baustein der Ernährung. Können Firmen denn auch auf ihre Mitarbeiter einwirken, dass sie durchhalten? Wenn ja, wie? Denn nach dem gesunden Kantinenessen den Arbeitstag mit Schokoriegeln im Büro fortzusetzen, ist ja nicht zielführend.
4. (FP) Was hat die Pandemie mit Home Office und Bewegungsmangel angerichtet?
5. (FP / SH) Hat denn die Pandemie das Thema wieder zurückgeworfen oder ist das Wissen inzwischen so internalisiert, dass es auch jetzt nur um die Umsetzung geht?
6. (FP) Worauf kommt es an, damit es nach dem Mittagessen noch mit der Konzentration klappt? Gibt es eine Faustformel, was Fette, Proteine und anderes angeht?

zum Beitrag gehörende mp3-Datei:

AA_2021_Ernaehrung_am_Arbeitsplatz_OTN.mp3