

Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung für Berufstätige



Berufstätige verbringen einen Großteil ihres Alltags am Arbeitsplatz, wobei in aller Regel mindestens eine Mahlzeit im Umfeld des Arbeitsplatzes eingenommen wird. Der Gemeinschaftsverpflegung kommt hierbei besondere Bedeutung zu. Sie ermöglicht eine gesundheitsförderliche Ernährung mit dem Ziel, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter*innen zu erhalten, und übernimmt eine tragende Rolle im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

Folgende Besonderheiten sind – zusätzlich zu den schon beschriebenen Anforderungen – zu beachten. Zudem finden Sie in diesem Abschnitt zielgruppenspezifische Umsetzungstipps.

a. Alkohol und Alkoholaromen

Aufgrund der damit verbundenen Unfallgefahr sollten Sie keine Alkoholika wie Bier, Wein etc. im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung am Arbeitsplatz anbieten. Dazu kommt: In der Steiermark sind etwa 52.000 Menschen alkoholabhängig und weitere 125.000 Steirer*innen zeigen ein problematisches Konsumverhalten. In Anbetracht dieser deutlichen Zahlen muss dem Thema Alkohol besonders im Hinblick auf Suchtprävention ein

bedeutender Stellenwert zugesprochen werden. Darum sollten Sie auch keine Speisen anbieten, in denen Alkohol oder Alkoholaromen als Zutaten enthalten sind, z. B. Eierlikörkuchen und Weincreme. Werden dennoch Alkohol oder Alkoholaromen in der Zubereitung etc. eingesetzt, dann muss dies unbedingt deutlich gekennzeichnet sein (siehe Abschnitt „Ihre Visitenkarte: ein Speiseplan mit Aussagekraft“ in Kapitel 5, S. 72).

b. Schwerarbeit

Durch die große körperliche Aktivität (PAL 2,0-2,4) ist der tägliche Energiebedarf gegenüber „Normalarbeiter*innen“ stark erhöht. Dieser höhere Energiebedarf sollte jedoch nicht durch fett- und zuckerreiche Produkte gedeckt werden, sondern vielmehr durch nährstoffreiche, gesundheitsförderliche Lebensmittel.

c. Ernährung bei Schichtarbeit

Ein großer Anteil an Arbeitnehmer*innen muss Schichtarbeit oder Nachtarbeit erbringen. Dadurch wird nicht nur der gesamte Tagesablauf, sondern vor allem auch das Ernährungsverhalten der Betroffenen stark beeinflusst. Die verschiedenen Belastungen und vor allem die Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus werden als Stress erlebt und können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Appetitstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen sowie Schlafstörungen führen. Der Ernährung kommt hierbei eine entscheidende Rolle zu, die einerseits die Situation verbessern oder aber zusätzlich negativ beeinflussen kann.

Während des klassischen Dreischichtbetriebs sollten zu jeder Schicht jeweils zwei Mahlzeiten angeboten werden:

Frühschicht (6-14 Uhr): eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und eine warme Hauptmahlzeit zu Mittag. Die Hauptmahlzeit entspricht dem Mittagessen der Normal- schicht.

Spät- oder Nachmittagsschicht (14-22 Uhr): eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und eine Hauptmahlzeit am Abend.

Nachtschicht (22-6 Uhr): Statt weniger, energiereicher Hauptmahlzeiten ist es sinnvoll, viele kleine, leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Als günstig hat sich erwiesen, vor der Nachtschicht ein leichtes Abendessen zwischen 19 und 20 Uhr zu essen, gegen Mitternacht, wenn möglich, eine warme Mahlzeit und zwei Stunden vor Arbeitsende noch eine Zwischenmahlzeit. Da der gesamte Verdauungstrakt sich im Ruhezustand befindet, sollte die Nahrung besonders leicht und bekömmlich sein. Größere Mengen oder schwer verdauliche Nahrung belasten den Körper nur zusätzlich und sollten vermieden werden.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR GUTE VERPFLEGUNG IM (SCHICHT-)BETRIEB

Achten Sie bei Schichtbetrieb darauf, dass Ihre Kantine erweiterte Öffnungszeiten hat, sodass auch Schichtarbeiter*innen sich noch mit einer warmen Mahlzeit versorgen können.

Eine Alternative zur Kantine wäre ein Automat mit leichten Speisen und einer individuellen Möglichkeit zum Aufwärmen dieser Speisen (z. B. Mikrowelle).

Sorgen Sie grundsätzlich dafür, dass **Automaten auch mit vollwertigen Pausenmahlzeiten oder Snacks** befüllt werden (z. B. gefüllte Vollkornbrote, haltbare Smoothies, Nüsse). Auch das Getränkeangebot sollte es ermöglichen, dass in der Schichtarbeit gesündere Getränke gewählt werden können. Alkohol empfiehlt sich nicht als Teil des Angebotes.

Gestalten Sie den Pausenraum gemütlich und hell. Idealerweise gibt es im Pausenraum auch die Möglichkeit, mitgebrachte Speisen aufzuwärmen.

d. Seminar- und Tagungsverpflegung

Gerade bei Anlässen, bei denen man geistig sehr fit und rege sein sollte (wie z. B. bei Besprechungen, Seminaren und Tagungen), ist es wichtig, auf eine ausgewogene

und abwechslungsreiche Kost zu achten. Sogenanntes Brainfood ist dementsprechend nicht nur im schulischen Bereich ein Thema, sondern auch bei Erwachsenen.

GUT ZU WISSEN

Brainfood ist nichts anderes als eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, bei der ein Glas Wasser auf dem Tisch nie fehlen darf! Außerdem sollte regelmäßig gegessen werden.

Tabelle 8.4: Empfehlungen zum Verpflegungsumfang bei Veranstaltungen

Empfehlung	Wann zutreffend?
Krüge, gefüllt mit Trinkwasser, sollten bei jeder Besprechung/bei jeder Veranstaltung zur freien Verfügung stehen. Leitungswasser ist das ideale Getränk. Gegenüber Mineralwasser hat es den Vorteil, dass es unverpackt auf den Tisch kommt.	Immer
Bei längeren Besprechungen sollten – um die Energiereserven wieder aufzustocken und die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten – saisonales Obst (am besten kleinstückeliges Obst wie Weintrauben oder aufgeschnittenes Obst), ungeschwefelte Trockenfrüchte (z. B. Apfelchips) und/oder ungesalzene Nüsse bereitstehen. Auch Gemüsesticks oder geschälte, tafelfertige Maroni werden als Snack gerne angenommen!	Besprechungsdauer über 2 Stunden
Bei längeren Besprechungen, die über die Mittagszeit gehen, sind Obst und Nüsse aber meist nicht ausreichend, um den Hunger zu stillen. Ein ausgewogenes kaltes Brötchenbuffet oder warmes Mittagessen sollte angeboten werden.	Besprechung von z. B. 10-15 Uhr
Bei ganztägigen Veranstaltungen ist insbesondere auf eine Vormittagsjause auf Vollkornbasis, auf ein leichtes und ausgewogenes Mittagessen sowie auf eine Nachmittagsjause auf Basis von Obst zu achten. Achtung: Bei Seminaren, bei denen es auch eine Mittagsverpflegung gibt, ist es üblich, die Seminargäste am Vormittag die Wahl treffen zu lassen. Oftmals wird dabei die Wahl aber schwer gemacht, wenn am Bestellformular nur allgemeine Angaben wie „Tagessuppe“ und „Dessert“ angeführt sind. Hier sollte besonders darauf geachtet werden, dass eine ausreichende Beschreibung/Benennung der Speisen inkl. Allergenkennzeichnung erfolgt.	Tagung von z. B. 9-17 Uhr



Mehr Informationen erhalten Sie in der Broschüre
„GEMEINSAM G’SUND GENIESSEN bei Veranstaltungen“



e. Automatenverpflegung

Ein gut gestaltetes Automatenangebot kann – insbesondere wenn sonst keine Verpflegungsmöglichkeit besteht – einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen darstellen. Sorgen Sie deshalb

dafür, dass Ihre Snackautomaten nicht zu Süßigkeitenautomaten verkommen! Wie Heiß- und Kaltgetränkeautomaten bzw. kombinierte Automaten im Idealfall befüllt sein sollen, wird im Automatenkapitel beschrieben.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE UMGESTALTUNG DES AUTOMATENANGEBOTES

Die Umgestaltung des Automatenangebotes ist für viele ein heikles Thema. Manche Kolleg*innen/Mitarbeiter*innen können das Gefühl haben, dass ihnen etwas weggenommen wird bzw. ihre Entscheidungsfreiheit eingeschränkt wird. Denken Sie aber daran, dass ein gut gestaltetes Angebot Teil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sein soll, und überzeugen Sie auch Kritiker*innen davon. Und: Auch in einem gesundheitsförderlichen Automaten darf es noch Schokolade und Softdrinks geben, es geht nur um das Mengenverhältnis!

WAS NUN ANBIETEN? SPEISEN UND SPEISEPLÄNE FÜR DIE VERPFLEGUNG VON BERUFSTÄTIGEN



- ♦ **Bieten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel, fettreduzierte Milch und Milchprodukte und Vollkornprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst an.**
- ♦ **Verführen Sie Ihre Kund*innen zum gesunden Genuss. Nutzen Sie dazu Spezialangebote.**
- ♦ **Statt kalorienreicher Kost, die für Schwerarbeiter*innen passend wäre, sollte auf leichtere, bürotaugliche Speisen umgestellt werden.**
- ♦ **Seien Sie am Puls der Zeit. Bieten Sie vermehrt vegetarische Speisen an und setzen Sie auch auf regionale Produkte sowie auf Produkte aus fairem Handel.**

IDEEN UND ANREGUNGEN

Bieten Sie auch Jause zum Mitnehmen an, z. B. ein Grahamweckerl mit Käse und Gemüse, ein gefülltes Roggenbrot mit Schinken, Ei und Gemüse oder ein selbst hergestelltes Brainfoodmüsli (auf Vollkornflockenbasis mit Obst) bzw. einen frisch zubereiteten Obstsalat. Versuchen Sie Weißmehlprodukte (Laugengebäck und weiße Semmeln) zu meiden – insbesondere in Kombiangeboten mit Softdrinks.

Bieten Sie ein saisonales Salatbuffet an, z. B. Linsensalat, Käferbohnsalat, Rote-Rüben-Salat, Karottensalat, China-kohlsalat, Vogersalat im Winter und Gurkensalat, Tomatensalat und Häuptelsalat im Sommer. Käsestücke, Nüsse, Samen, Früchte, Brotwürfel und Kresse bringen als Salatzutat zusätzlich Abwechslung und machen einen Salat zu einer ansprechenden Hauptspeise.

Bieten Sie wünschenswerte Gerichte – wie z. B. pikante vegetarische Gerichte – deutlich günstiger an. Eventuell kann hier die Unternehmensführung subventionieren (als Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement).

Bernerwürstel mit Pommes oder gebackener Leberkäse mit Mayonnaisesalat mögen vielleicht Kassenschlager sein, diese Speisekombinationen sind aber extrem fettreich und sorgen dafür, dass Ihre Kund*innen nach dem Essen eher schlapp als fit sind. Sie müssen diese Produkte nicht streichen, kombinieren Sie sie aber geschickter! Angeboten werden könnten z. B. Bernerwürstel mit Potato Wedges aus dem Backofen mit großzügiger Salatgarnitur oder gebackener Leberkäse mit Kartoffelpüree und gebratenen Fisolen.

Vollkornprodukte können insbesondere bei der Brainfood-Menülinie gezielt als Verkaufsargument eingesetzt werden. Bieten Sie z. B. Vollkornnudeln mit Lachs und Rucola an, Naturreis mit roten Rüben und Walnüssen, Vollkornwrap mit Blattsalat und Dip oder ein mediterranes Rollgerstenrisotto.

Um das Speisenangebot abwechslungsreich zu gestalten, eignen sich insbesondere bei Berufstätigen Aktionswochen bzw. Aktionstage. So können Sie z. B. eine Spargelwoche, eine Erdbeerwoche, einen Fair-Trade-Aktionstag oder z. B. eine „Kulinarikwoche Steiermark“ durchführen.

Bieten Sie keine Plunderteilchen als Seminarverpflegung an. Wählen Sie stattdessen Obstkuchen mit Vollkornmehlanteil (diese können in Muffinformen schön portioniert werden) oder z. B. kleine Germteigschnecken. Vermeiden Sie auch das Angebot von weißem Jourgebäck oder Laugengebäck und bieten Sie stattdessen dunkles Gebäck, das überwiegend vegetarisch belegt ist, an. Beliebt als Seminarverpflegung sind z. B. reine Gemüsebrote wie z. B. Schnittlauch- oder Radieschenbrote bzw. Aufstrichbrote (Kürbiskernaufstrich, Linsenaufstrich, Karottenaufstrich ...).

Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Zielgruppe finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Zielgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.