Presseinformation

7. M rz 2006

Gesunde Ernährung auch im Berufsalltag

Sobotka: Erhöht Gesundheitserwartung

Leistungsfähigkeit und Konzentration sind heutzutage das Um und Auf auch im Büroalltag. Eine ausgewogene und an den natürlichen Leistungsrhythmus angepasste Ernährung schafft die beste Voraussetzung für Fitness und „Nervenstärke“ im Beruf. Die Broschüre „besser essen im Büro“ liefert Tipps und zahlreiche Rezepte, wie man eine ausgewogene Ernährung trotz eines vollen Terminkalenders verwirklichen kann.

Optimale Unterstützung „der natürlichen Leistungskurve“ bieten fünf Mahlzeiten pro Tag. Die drei Hauptmahlzeiten sollten dabei idealerweise das Frühstück, Mittagessen und Abendessen sein. Eine eigene Jause ergänzt das Nahrungsangebot zwischendurch. Die Zwischenmahlzeit kann aus Obst und Gemüse, Milchprodukten oder dünn belegten Broten bestehen. Auch sollte darauf geachtet werden, täglich genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Gesunde Ernährung im stressigen Berufsalltag fördert auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet, legt außerdem den Grundstein dafür, seine Gesundheitserwartung zu erhöhen“, so Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka.

Für alle NÖ Betriebe gibt es 2006 ein besonderes Angebot im Rahmen der Initiative „Gesünder leben in NÖ – tut gut“: Im Workshop „besser essen im Büro“ für MitarbeiterInnen erhält man Tipps und Anleitungen, wie man seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit im stressigen Arbeitsalltag erhalten kann.

Dazu bestehen auch weiterführende Betreuungsmöglichkeiten zur nachhaltigen Umstellung von Kantinen.

Weitere Informationen und persönliche Beratung gibt es bei der „tut gut“-Hotline unter 02742/226 55 und www.tutgut.at.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at