



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. [sgs-ssn.ch](https://www.sgs-ssn.ch)



Ausgewogene Ernährung  
am Arbeitsplatz

## Impressum

### Herausgeberin:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87, 3001 Bern

--

### Inhalte:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

--

### Layout:

Atelier V

--

### Fotografie Titelbild:

James Batten

--

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Copyright-Inhabers.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
1. Auflage 2016

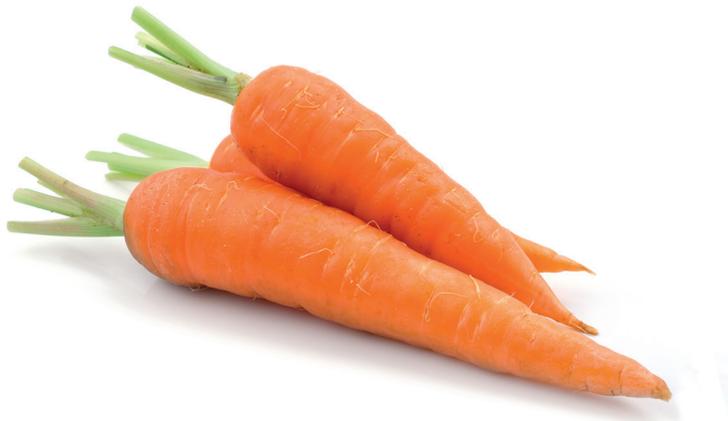


Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit stehen in direktem Zusammenhang mit dem Arbeitsalltag. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE – das nationale Kompetenzzentrum für Ernährungsfragen und Herausgeberin der Schweizer Lebensmittelpyramide – macht es sich zur Aufgabe, die Gesundheit und ausgewogene Ernährung im Arbeitsalltag zu fördern – zum Nutzen der Mitarbeitenden, der Arbeitgeber sowie der Gesellschaft. Um dies zu bewerkstelligen, unterstützt Sie die SGE mit praktischen Handlungsempfehlungen und auf Ihr Unternehmen zugeschnittenen Angeboten in ihrem Fachgebiet: der Ernährung.

Gesundheit fördern bringt doppelten Gewinn:  
Für Ihre Mitarbeitenden und Ihr Unternehmen!

# Zusammenarbeit

Um optimal auf die Bedürfnisse der Arbeitgeber und -nehmer einzugehen, fördert die SGE eine Zusammenarbeit, bei der sich das Unternehmen aktiv an der Optimierung der Ernährung am Arbeitsplatz beteiligt. Um neben der Ernährung bei Bedarf auch weitere Gesundheitsthemen am Arbeitsplatz zu implementieren, verfügt die SGE über ein Netzwerk von kompetenten Fachpartnern.



# Erfolg auf allen Ebenen – Beispiele:

## Mehrwert für das Unternehmen

### Ein Menu für alle

- System-Check: BGM als Teil des Leitbildes
- Ernährung komplettiert das BGM-Angebot: Energie für leistungsfähige Mitarbeitende
- Positionierung im Markt als attraktiver Arbeitgeber:
  - Innenwirkung = Aussenwirkung  
Für mehr Kohärenz und Glaubwürdigkeit
  - Mitarbeitende als wichtigste Botschafter des Unternehmens
- Evaluation: Unterstützung in der Wirkungsmessung

## Vorträge und Workshops

### Nahe bei Ihren Mitarbeitenden

- Verschiedene Ernährungsthemen
- Jeweils angepasst an Zielgruppen
- Unterschiedliche Dauer möglich
- Praxisorientiert und alltagsrelevant, z.B. inkl. Kochen oder Zubereiten von einfachen Mahlzeiten

## Konzepte

### Die verschiedenen Aspekte einer ausgewogenen Ernährung

- Verschiedene Ernährungsthemen in Kombination mit Bewegung und Entspannung
- Eine abwechslungsreiche Mischung von verschiedenen Angeboten wie z.B. Mitarbeiterinformation, Workshops, Aktionen, Wettbewerbe etc.
- Kommunikative Begleitung: «Wie sag' ich's meinen Mitarbeitenden...?»
- Koordiniert mit Ihrem BGM-Team oder HR

## Kampagnen

### Gezielte Aktionen

- Standbetreuung mit Interaktionen (Glücksrad)
- Gesundheitstage, Jahresprogramme

## Tests

### Ein Schritt vorwärts

- Kurztest zur Schweizer Lebensmittelpyramide
- nutrical® – der ausführliche Ernährungstest
- Das Online-Tool «Meine Pyramide»: individuell und lustvoll

## Fachliche Unterstützung in der Gemeinschaftsgastronomie

### Ausgewogenheit im Alltag

- Basierend auf den Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie bietet die SGE folgende Dienstleistung an:
- Analyse und Optimierung von Menüs
  - Ernährungs- und Verpflegungskonzepte

## Begleitmassnahmen in der Kommunikation nach aussen

### Gutes tun und es teilen

- Ernährungskommunikation
- Gemeinsame Publikationen
- Beilage in unserer Ernährungszeitschrift tabula
- SGE-Newsletter
- Unterstützung bei Gestaltung und Redaktion einer Web-Rubrik «Ernährung»

Sind Ihnen gesunde und zufriedene Mitarbeitenden wichtig? Möchten Sie einen Beitrag leisten für einen gesunden Lebensstil und ein positives Klima am Arbeitsplatz? Wir können Sie dabei unterstützen: [arbeitsplatz@sge-ssn.ch](mailto:arbeitsplatz@sge-ssn.ch)



## SV Group

«Viele Arbeitnehmer üben heute Berufe in sitzender Tätigkeit aus. Dies hat zur Folge, dass der Kalorienbedarf gesunken ist und immer mehr Gäste das Bedürfnis verspüren, sich ausgewogen zu ernähren. Wir haben deshalb unser kulinarisches Angebot nach den vier Kriterien «gluschtig», «frisch», «gesund» und «nachhaltig» ausgerichtet.

Die SGE ist ein langjähriger und wertvoller Partner, der uns mit fachlichen Beratungen stets zuverlässig zur Seite steht. Auch bei der Einführung des Gesundheitslabels «Fourchette verte», das auf den Grundsätzen der Schweizer Lebensmittelpyramide beruht und bereits in vielen SV Restaurants umgesetzt wird, hat uns die SGE beraten. Es ist unser gemeinsames Ziel, die Lebensmittelpyramide genussvoll auf den Teller zu bringen und das Bewusstsein rund um die gesunde Ernährung in der Bevölkerung zu fördern. Wir danken der SGE sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit und freuen uns, diese auch in der Zukunft weiterzuführen!»

## Suva Bern

«Die Agentur Suva Bern führte im Jahr 2015 im Rahmen des BGM das Programm «buntes Menu» durch. Während zwölf Monaten erhielten die Mitarbeitenden viele Tipps und Anregungen und es wurden verschiedene Aktionen (z.B. Teetage) zum Thema Ernährung geboten. Mit der SGE haben wir einen professionellen Partner für die Themen Ernährung und Bewegung gefunden. Mit originellen Ideen (z.B. Tomaten säen, pflegen, ernten) und informativen monatlichen «Newslettern» konnten die Mitarbeitenden für das Thema Ernährung interessiert werden. Die Vermittlung war lebendig und spielerisch. Die SGE wurde als kompetenter Ansprechpartner für das BGM-Team und die Mitarbeitenden der Agentur Suva Bern sehr geschätzt.

Wir freuen uns, die gute und sympathische Zusammenarbeit mit der SGE auch im Jahr 2016 weiterführen zu können!»



## ALDI SUISSE

«ALDI SUISSE ist sich der gesellschaftlichen Verantwortung ebenso bewusst wie der Tatsache, dass ein Unternehmen immer nur so gesund und leistungsfähig sein kann wie seine Mitarbeitenden.

Darum haben wir im vergangenen Jahr, gemeinsam mit unserem Partner SGE, bestehende gesundheitsfördernde Massnahmen weiterentwickelt und unseren Mitarbeitenden die Teilnahme an Kochworkshops zum Thema «ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz» ermöglicht. In den alltagsnahen Workshops profitierten unsere Mitarbeitenden nicht nur vom fundierten Fachwissen der SGE-Ernährungsberaterinnen, sondern auch vom lebhaften Austausch in der Gruppe. Das Projekt war ein voller Erfolg!

Als Gönnermitglied der SGE geht es uns nicht um kurzfristige Erfolge, sondern um nachhaltige Verbesserungen für die Gesundheit der Mitarbeitenden. Und so freuen wir uns auf weitere gemeinsame Projekte und bedanken uns bei der SGE herzlich für die gute Zusammenarbeit!»



## Swisscom Health AG

«Swisscom Health AG betreibt mit «Healthi» eine innovative Online-Plattform für persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement. Die Besucher der Plattform können ihre Vitaldaten hinterlegen, auswerten und mit denen anderer Besucher vergleichen. Zudem erhalten sie wertvolle Informationen und Tipps zu Gesundheits- und Lifestyle-Themen. Die SGE steuert den gesamten Inhalt für den Bereich Ernährung bei. Ob Hintergrundinformationen, Rezepte oder Quiz: Professionell und abwechslungsreich bereiten die Fachpersonen der SGE relevante Themen für die Benutzer von Healthi auf. Darüber hinaus bringen SGE-Vertreter ihre Kompetenz auch in die Qualitätssicherung des Inhalts für das Portal als Ganzes mit ein. Swisscom schätzt die SGE als ebenso fachkundige wie glaubwürdige Partnerin für die Gesundheitsplattform Healthi.»

## Wer ist die SGE?

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt über alle Fragen einer ausgewogenen Ernährung mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf. Die Aktivitäten der SGE sind im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention angesiedelt.

Die SGE zählt rund 5'500 Mitglieder und Abonnenten aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten. Dazu kommen unsere Kollektivmitglieder sowie mehr als 40 Gönnerfirmen.





**sge** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ssn** Société Suisse de Nutrition  
**ssn** Società Svizzera di Nutrizione

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

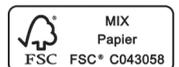
 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalo®** | Ernährungstest  
[nutricalo.ch](http://nutricalo.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



gedruckt auf Z-OFFSET  
(Schweizer Papier)