

Die Ernährung: ein wichtiger Faktor für die Gesundheit der Mitarbeitenden

Interview mit Gabriela Fontana, Präsidentin SVDE

Aus welchen Gründen ist eine gesunde Ernährung wichtig?

Eine gesunde, bedarfsdeckende Ernährung ist zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und der Körperfunktionen wichtig. Der Körper sollte mit genügend Energie, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt werden, damit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bleiben.

Was ist aus Ihrer Sicht eine gesunde Ernährung?

Eine Ernährung, bei der eine optimale Nahrungsmittelauswahl über den Tag hinweg mit einer bestmöglichen Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeit stattfindet. Um sich einen raschen und einfachen Überblick über eine gesunde und bedarfsdeckende Ernährung machen zu können, kann man auf die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zurückgreifen.

Was unterscheidet Ernährungsberater/innen vom Schweizerischen Verband von anderen Berater/innen?

Ernährungsberater/innen SVDE sind Aktivmitglieder des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater/innen. Eine Mitgliedschaft ist nur möglich, wenn eine gesetzlich anerkannte Ausbildung absolviert wurde. Ernährungsberater/innen SVDE verpflichten sich, regelmässig Fortbildungen zu besuchen und sich an den vom Verband definierten Ethikkodex und die Berufsordnung zu halten.

Wieso sollte eine Firma Ihre Dienstleistung in Anspruch nehmen?

Wir richten uns an Firmen, die ein Personalrestaurant führen und prüfen möchten, ob das Angebot den Richtlinien und Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung entspricht. Unsere Dienstleistung richtet sich auch an Firmen, welche den Mitarbeitenden die Möglichkeit geben möchten, sich bei einer Fachperson informieren zu können, was eine gesunde, bedarfsdeckende Ernährung ist, und wie man sie im beruflichen Alltag umsetzen kann.

In der heutigen Zeit nehmen die meisten Berufsleute das Mittagessen auswärts ein, manchmal sogar das Frühstück, und kehren abends heim für das Nachtessen. Dabei stellt sich die Frage, was zum Mittagessen gewählt werden sollte, damit der Mitarbeiter über den Tag eine optimale geistige und körperliche Leistung erbringen kann, und worauf abends je nach Tagesgestaltung geachtet werden sollte.

Welchen Firmen würden Sie empfehlen, ein Ernährungskonzept in das betriebliche Gesundheitsmanagement aufzunehmen?

Firmen, die nebst anderen gesundheitlichen Massnahmen die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden fördern möchten.

Welche Dienstleistungen bieten Sie an?

Wir bieten Referate mit Fragen und Antworten, Workshops, Kochkurse, Standortbestimmungen des Verpflegungsangebotes, Schulungen und Coachings an. Wir erarbeiten zusammen mit interessierten Firmen ein betriebliches Ernährungskonzept und einen Menüplan für das Personalrestaurant. Auf allfällige Besonderheiten für Allergiker, Vegetarier oder Veganer können wir bei einer individuellen Beratung eingehen.

Welche Feedbacks erhalten Sie von Firmen und deren Angestellten, bei welchen Sie Ihre Dienstleistungen anbieten konnten bzw. wo die Massnahmen umgesetzt wurden?

Unsere Kundschaft schätzt an uns unsere Professionalität und Neutralität sowie die qualitativen Berichte und die einfach umsetzbaren, betriebsintern integrierbaren Ernährungskonzepte. Auch das breite Spektrum an Alternativen, die wir anbieten, um den Richtlinien und Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung gerecht zu werden, werden sehr geschätzt.

Welche Pflicht hat der Arbeitgeber bzw. der Mitarbeiter in Bezug auf eine gesunde Ernährung?

Der Arbeitgeber kann natürlich niemanden zwingen, sich optimal zu ernähren. Man kann es mit dem Rauchen oder mit dem Alkohol vergleichen. Es ist in der Regel verboten, während der Arbeitszeiten Alkohol zu konsumieren oder am Arbeitsplatz zu rauchen. Der Arbeitgeber kann den Mitarbeitenden dafür nicht verbieten, abends Alkohol zu trinken oder zu rauchen.

Wenn der Arbeitgeber sich wünscht, dass seine Mitarbeitenden sich gesund ernähren, dann sollte er sicherstellen, dass seine Mitarbeitenden auch Informationen über eine gesunde und bedarfsdeckende Ernährung erhalten, damit sie Bescheid wissen und auch Interesse entwickeln, etwas in diesem Sinne zu unternehmen.

Der Arbeitgeber kann nicht nur Erwartungen an die Mitarbeitenden haben. Mit Angeboten und Tipps kann die Belegschaft motiviert werden, etwas für sich selber zu tun und somit auch für das Unternehmen. Schlussendlich ist es aber jedem Mitarbeiter selber überlassen, wie seine Ernährung aussieht.



SVDE ASSD

Schweizerischer Verband
der Ernährungsberater/innen
Association suisse
des diététiciens-ne-s
Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i

Der SVDE ist seit seiner Gründung im Jahr 1942 die massgebliche Vereinigung von Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern in der Schweiz. Er zählt heute rund 1100 Mitglieder und damit über 80 % der gesetzlich anerkannten Ernährungsberater/innen.



«Für mich ist die Zusammenarbeit mit den SVDE-Ernährungsberater/innen der Beweis für fachkundiges Engagement, das auf soliden wissenschaftlichen Grundlagen basiert und ständig weiterentwickelt wird.»
Stéphane Montangero, Generalsekretär Verband Fourchette verte Schweiz

Welche Vorteile bringt den Kunden der Vaudoise Versicherungen eine Zusammenarbeit mit dem SVDE?
Die Vaudoise Versicherungen haben ihre Partner sorgfältig ausgewählt und einen Rabatt von 10 % für ihre Kunden ausgehandelt.