



## «Gesund und fit an Sitzungen und Konferenzen» Tipps für Teilnehmende

Sie nehmen an einer Sitzung oder Konferenz teil, deren Verpflegungsangebot den Anforderungen einer modernen Ernährung entspricht?

Dann erhalten Sie hier einige Tipps, wie Sie davon optimal profitieren können und fit und leistungsfähig durch den Tag kommen.

### Trinken

- Trinken Sie einen bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag.
- Trinken Sie regelmässig kleine Schlucke statt grosse Mengen auf einmal.
- Nehmen Sie Wasser an Ihren Platz mit.
- Trinken Sie einen Gemüse- oder Fruchtsaft.
- Meiden Sie Alkohol.

### Pausenverpflegung

- Wählen Sie als Zwischenmahlzeiten Früchte und Gemüse oder Getreideprodukte.
- Konsumieren Sie nach Möglichkeit Vollkornprodukte.
- Bevorzugen Sie fettarme Speisen.
- Geniessen Sie Süssigkeiten nur zurückhaltend.
- Achten Sie auf möglichst grosse Abwechslung.

### Hauptmahlzeiten

- Achten Sie darauf, dass beim Mittag- und Abendessen Gemüse und Früchte mengenmässig ungefähr die Hälfte ausmachen.
- Konsumieren Sie zu jeder Hauptmahlzeit Getreideprodukte.
- Essen Sie nur wenig Fleisch und Fisch oder wählen Sie ein vegetarisches Gericht.
- Entscheiden Sie sich nach Möglichkeit für ein kleines Dessert, das Milchprodukte enthält.
- Passen Sie die Gesamtmenge der Speisen Ihrer sitzenden Tätigkeit an und essen Sie eher wenig.

### Bewegung während der Sitzung

- Führen Sie mit Füßen und Händen langsame, kreisende Bewegungen aus.
- Stellen Sie Ihre Füße auf die Zehenspitzen und geben sie abwechslungsweise rechts und links Druck nach unten.
- Spannen und entspannen Sie Ihre Waden- und Gesässmuskulatur abwechselnd.
- Richten Sie Ihren Rücken Wirbel für Wirbel auf bis Sie ganz gerade sitzen.
- Heben und senken Sie Ihre Schultern und lassen Sie sie sanft kreisen.

### Bewegung in den Pausen

- Nutzen Sie die Pausen, um sich zu bewegen.
- Steigen Sie Treppen statt den Lift zu nehmen.
- Erledigen Sie Pausentelefonate im Stehen.
- Gehen Sie über Mittag zehn Minuten an der frischen Luft.
- Nutzen Sie den Nachhauseweg für Bewegung und marschieren Sie mindestens zehn Minuten.



«5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums der Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Mehr auf [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

## «Gesund und fit an Sitzungen und Konferenzen» Tipps für selbst organisierte Verpflegung

Sie gehen an eine Sitzung oder Konferenz, von der Sie nicht wissen, was Sie an Verpflegung erwartet? Oder Sie wissen bereits, dass das Angebot an Speisen nicht den Anforderungen einer modernen Ernährung entsprechen wird?

Dann erhalten Sie hier Tipps, wie Sie sich dennoch gesund und schmackhaft ernähren können.

### Vor dem Anlass

#### Getränke

- Trinken Sie ein bis zwei Gläser Wasser.
- Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit.

#### Verpflegung

- Frühstück Sie ausgiebig (z.B. Vollkornbrot oder Müsli mit frischen Früchten und Joghurt).
- Nehmen Sie zwei Saisonfrüchte (oder eine Saisonfrucht und einen Fruchtsaft) und Vollkorncracker oder Vollkornbrot mit.
- Bereiten Sie für das Mittagessen ein Sandwich vor (z.B. Vollkornbrot mit Gemüse und Käse oder fettarmem Fleisch). Schneiden Sie Gemüse (z.B. Karotten, Gurken, Stangensellerie, Kohlrabi), das Sie als Ergänzung zum Sandwich mitnehmen.

#### Bewegung

- Gehen Sie am Morgen vor der Veranstaltung walken bzw. joggen oder planen Sie für abends eine halbe Stunde Bewegung ein.
- Gehen Sie zu Fuss zum Veranstaltungsort (z.B. vier Bus- oder Tramstationen weniger weit fahren).

### Während dem Anlass

#### Getränke

- Nehmen Sie Wasser an Ihren Platz mit.
- Trinken Sie auch während der Pausen genügend.
- Verzichten Sie ganz auf Alkohol, da er Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

#### Verpflegung

- Essen Sie Ihr mitgebrachtes Sandwich und das Gemüse.
- Falls Mittagsverpflegung angeboten wird, essen Sie vor allem Kohlenhydrate (z.B. Reis, Teigwaren, Brot) mit Gemüse und nur wenig fetthaltige Lebensmittel (z.B. Saucen, Frittiertes oder Quiches).
- Gönnen Sie sich ein feines Fruchtdessert.

#### Bewegung

- Gehen Sie über Mittag zu Fuss in einen Park und essen Sie dort Ihr mitgebrachtes Sandwich und das Gemüse. Oder machen Sie nach dem Essen einen Spaziergang.
- Ziehen Sie Treppenstufen dem Lift und der Rolltreppe vor.

### Nach dem Anlass

#### Getränke

- Trinken Sie ein bis zwei Gläser Wasser.
- Falls Ihre zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse noch nicht abgedeckt sind, trinken Sie einen Frucht- oder Gemüsesaft.

#### Verpflegung

- Ein ausgewogenes Abendessen ergänzt die tagsüber bereits konsumierten Mahlzeiten und Inhaltsstoffe (mit viel Kohlenhydraten und Gemüse bzw. Salat und kleiner Proteingabe).
- Kochen Sie vegetarisch (z.B. mit Tofu, Ei oder Quorn), falls Sie mittags Fleisch gegessen haben.

#### Bewegung

- Gehen Sie zu Fuss nach Hause (z.B. vier Bus- oder Tramstationen weniger weit fahren).
- Falls Sie morgens nicht walken oder joggen waren, gönnen Sie sich nun eine halbe Stunde Bewegung.