



Gesunde Sitzungen vorbereiten – mit Früchten und Wasser

Muntere, leistungsfähige Sitzungsteilnehmer erhalten Sie, wenn Sie eine leichte, fruchtreiche Verpflegung und viel Wasser anbieten. Anregende Tipps zum Vorbereiten ihres Anlasses finden Sie im Handbuch «Gesund und fit an Sitzungen und Konferenzen» (www.5amtag.ch)

Planen Sie bereits das nächste Sitzungsjahr? Dann bereiten Sie doch gleich den Verpflegungsplan vor und setzen Sie dabei auf viel frische Früchte und Wasser! So denken an Ihren Sitzungen muntere, leistungsfähige Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit. Die Kampagne «5 am Tag» empfiehlt, auch an langen Sitzungstagen fünf Portionen Gemüse und Früchte zu geniessen. Folgende Tipps helfen Ihnen bei der Planung:

Viele Früchte

Früchte sollten an jeder Sitzung oder Konferenz angeboten werden, denn sie steigern das Wohlbefinden. Wenn eine lange Sitzung bevorsteht, empfiehlt sich die Kombination von Früchten und Gemüse (z. B. geschnittenes und hübsch arrangiertes Gemüse, Cherry Tomaten, Früchteteller) mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder anderen Getreideprodukten. Diese Kombination erzielt eine anhaltende Sättigung und verhindert einen Leistungsabfall. Für den kleinen Hunger oder als Erfrischung zwischendurch eignen sich Früchte und Gemüse auch ohne zusätzliche Kohlenhydrate. Die Saisontabelle der Schweiz für Gemüse und Früchte finden Sie unter www.5amtag.ch / *Gemüse und Früchte* / [Saisontabelle](#).

Frisches Wasser

Wasser belebt die Sinne und hält den Geist wach. Stellen Sie daher immer genügend stilles oder prickelndes Wasser bereit, so passiert es nicht, dass die Sitzungsteilnehmenden Kopfschmerzen bekommen oder in ihrer Konzentration nachlassen. Alkoholische Getränke dagegen erschweren das Denken und sollten deshalb ganz vermieden werden.

Vollkornprodukte und Nahrungsfasern

An längeren Sitzungen sollten immer Vollkornprodukte angeboten werden, beispielsweise Früchte- oder Vollkornbrötchen. Sie liefern langanhaltende Energie, was wichtig ist für die Konzentration. Auch das Mittagessen sollte zu einem Drittel aus vollwertigen Kohlehydraten bestehen. Da Buttergipfel meist aus Weissmehl bestehen, reagiert der Körper auf sie ähnlich wie auf Zucker, das heisst, auf ein Blutzuckerhoch folgt ein rascher Leistungsabfall. Darum heisst das Motto an Sitzungen: «Powerdrinks und Früchte statt Kaffee und Gipfeli».

Leistungsfördernde Proteine

Für ganz- oder mehrtägige Sitzungen und Konferenzen sind auch vegetarische Proteinquellen empfehlenswert, zum Beispiel Sandwiches mit Hüttenkäse und Quark oder warme Gerichte mit Tofu oder Quorn. Für das Mittagessen bietet sich fettarm zubereiteter Fisch an, der nicht schwer aufliegt. Für die Kalziumversorgung eignen sich Milchprodukte als Dessert oder Zwischenverpflegung, zum Beispiel Fruchtcreme aus Quark oder Joghurt.

Nur wenig Süssigkeiten

Süssigkeiten sollten an Sitzungen und Konferenzen zurückhaltend offeriert werden, denn sie unterstützen die Leistungsfähigkeit nur kurzfristig. Früchte sind eine deutlich bessere Alternative.

Leichtverdauliche Mittagsrezepte

Aus leckeren Gemüsen und Früchten lassen sich viele gesunde Gerichte für lange Sitzungstage zaubern: Beispiele für leichtverdauliche Mittagsmenüs finden Sie im [Handbuch «Gesund und fit an Sitzungen und Konferenzen»](#) der Kampagne «5 am Tag». Weitere Rezepte sind jeweils unter www.5amtag.ch / *Früchte und Gemüse* / [Rezepte](#) aufgeschaltet.