



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

INFOKARTE

GESUND SNACKEN

Um das Energieniveau hoch zu halten und **Leistungstiefs** zu **verhindern**, sollte der Blutzuckerspiegel im Normbereich gehalten werden. Das schaffst du, indem du **regelmäßig isst** und die Mahlzeiten ausgewogen gestaltest. Am besten geeignet sind drei größere Hauptmahlzeiten und **ein bis zwei Zwischenmahlzeiten**.

SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Liegen zwischen den Hauptmahlzeiten lange Pausen von mehreren Stunden, können Zwischenmahlzeiten dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel nicht zu weit absinkt. Denn das führt zu einer reduzierten mentalen und körperlichen **Leistungsfähigkeit**.

Der Zwischensnack sollte allerdings sorgfältig ausgewählt werden, da der falsche Snack (z. B. Schokoriegel oder Kekse) genau das Gegenteil bewirkt: ein kurzes Hoch, das genauso schnell von einem Tief abgelöst wird.

VORBEREITUNG IST ALLES

Um für den kleinen Hunger zwischendurch vorbereitet zu sein, könntest du dir einen kleinen **Snack-Vorrat im Büro** anlegen.

Hier ist eine Auswahl an gesunden Snacks, die dich mit voller Konzentration durch den Arbeitsalltag kommen lassen. Viele der vorgeschlagenen Zwischensnacks können problemlos gelagert werden.

GESUNDE SNACKS

✓ **STUDENTENFUTTER/ NUSSMIX**

✓ **HARTGEKOCHTE EIER**

✓ **JOGHURT MIT BEEREN UND SAMEN**

- 1 kleiner Naturjoghurt (150g)
- 1 Handvoll Beeren deiner Wahl
- 1EL geschrotete Leinsamen

✓ **VOLLKORNBROT MIT LACHS**

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1EL Frischkäse
- 30g Räucherlachs

✓ **HÜTTENKÄSE MIT AVOCADO UND TOMATEN**

- ½ Packung Hüttenkäse
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Cocktailtomaten

✓ **MÜSLIRIEGEL z. B.**

- RAW Bite
- Primal Pantry