

GESUNDE ERNÄHRUNG: FIT UND PRODUKTIV DURCH DEN ARBEITSTAG

Ein Powerriegel zwischen zwei Meetings, der schnelle Imbiss am Laptop oder ein Glas Cola gegen das Leistungstief am Nachmittag: An hektischen und stressigen Arbeitstagen fällt es vielen Mitarbeitern schwer, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Dabei ist diese eine Voraussetzung für konzentriertes und produktives Arbeiten. Edenred – weltweit führendes Unternehmen von Payment Solutions für die Arbeitswelt – weiß um die Bedeutung einer gesunden Ernährung im Job und gibt Empfehlungen, wie Arbeitgeber diese fördern können.

5 Tipps: Gesund und ausgewogen auch an Arbeitstagen essen

1. Wasser marsch

Für die Gesundheit ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr ebenso wichtig wie Vitamine, gesunde Fette, Ballaststoffe und Co. Erwachsene sollten täglich eineinhalb bis zwei Liter trinken, bei körperlich anstrengender Arbeit noch mehr. Stellen Sie gut erreichbar Wasserspender auf und regen Sie zur Nutzung von Apps an, die an das Glas Wasser erinnern – so beugen Sie vor, dass das Trinken von Ihren Mitarbeitern vergessen wird.

2. Must-have: Zeit für Pausen

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Mitarbeiter (ausreichend lange) Pausen machen – das ist nicht nur arbeitsrechtlich geregelt, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Denn, wer sich genügend Zeit für sein Mittagessen nimmt, bei dem hält das Sättigungsgefühl länger an, die Nahrung wird besser verdaut und die Konzentration bleibt dauerhaft auf höherem Niveau.

3. Mittagessen an Arbeitstagen bezuschussen

In Deutschland können Sie Ihre Mitarbeiter steuer- und sozialabgabenfrei bei der arbeitstäglichen Verpflegung unterstützen. Dies gelingt am einfachsten mit Essensgutscheinen wie Ticket Restaurant®. Das Beste: Der Höchstwert für den Verpflegungszuschuss wird zum 01.01.2020

angehoben, so dass Sie sich mit bis zu 6,50 Euro täglich an der Mittagsverpflegung Ihrer Mitarbeiter beteiligen können.



zusätzlicher Arbeitgeberzuschuss

Steuer- und sozialabgabenfrei. Nach Zahlung des amtlichen Sachbezugs, ist die Höhe des Zuschusses mit bis zu 3,10 € frei wählbar.

+

Pflichtanteil Amtl. Sachbezugswert

Muss versteuert werden, entweder pauschal vom Arbeitgeber mit 25% oder getragen aus dem Nettolohn des Arbeitnehmers.

Der Verpflegungszuschuss setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: (1) dem Pflichtanteil, also dem sogenannten amtlichen Sachbezugswert und (2) dem zusätzlichen, frei wählbaren, Arbeitgeberzuschuss.

4. Wohlfühlräume schaffen

In einer angenehmen Umgebung – jenseits des Arbeitsplatzes – können Mitarbeiter ihre Mahlzeiten am besten genießen. Sorgen Sie durch gemütliche Pausenräume für eine entspannte Atmosphäre. Ebenso wichtig ist das Equipment. Wer die notwendigsten Utensilien wie Messer, Töpfe und Schneidebrett zur Verfügung stellt, erleichtert seinen Mitarbeitern, die schnelle Zubereitung gesunder und frischer Speisen.

5. Infotainment statt Belehrung

Gemeinsames Kochen in der Mittagspause, eine „Snack-Challenge“ mit gesunden Zwischenmahlzeiten oder die neusten Bowl-Rezepte im Newsletter: Ausgewogene Ernährung muss nicht langweilig sein. Informieren Sie Ihre Mitarbeiter, ohne dabei belehrend zu wirken. Tipps für leckere Mahlzeiten und Team-Aktionen sorgen für Motivation, sich gesund zu ernähren.

Bildmaterial und Logos finden Sie hier zum Download.



Edenred Deutschland

Edenred ist Anbieter von staatlich geförderten Arbeitgeberzuwendungen in Form von Essensgutscheinen und digitalen Gutscheinkarten für Mitarbeiter, Kunden und Vertriebspartner. Edenred zählt deutschlandweit rund 28.000 Kunden. Ihnen und deren 1,4 Million Mitarbeitern bietet das Unternehmen Zugang zu 53.000 Handelspartnern. In den von Edenred geschaffenen Netzwerken werden jährlich 5,3 Millionen Transaktionen mit zweckgebundenen Gutscheinlösungen ausgelöst: Arbeitnehmer profitieren von attraktiven Sachbezügen, Unternehmen von der aufwandlosen Bearbeitung ihrer Zuwendungen und das unter Vertrag stehende Händlernetzwerk von Umsatzsteigerungen aus der Region.

Edenred ist in Deutschland seit 1974 vertreten und beschäftigt an den Standorten München, Berlin, Hamburg und Wiesbaden über 160 Mitarbeiter aus zahlreichen Nationen. Über 40 Prozent der Führungspositionen werden im Unternehmen von Frauen verantwortet. Edenred Deutschland fand 2018 zum fünften Mal in Folge Aufnahme in die Top 100-Arbeitgeber Deutschlands und erhielt zum vierten Mal das Qualitätssiegel „Bayerns Beste Arbeitgeber“ – beides Auszeichnungen des Great Place to Work® Institutes. Edenred ist Logib-D geprüft (Lohngleichheit der Geschlechter) und hat sich schon in 2012 den Werten der „Charta der Vielfalt“ verschrieben.

www.edenred.de

Folge Edenred Deutschland auf Twitter und Instagram:

@Edenred_D, #edenredgermany, #sozumbeispiel

PRESSEKONTAKT

Edenred Deutschland GmbH

Barbara Gschwendtner-Mathe

Corporate Communications

Tel.: +49 (0) 89 558915 - 306

barbara.gschwendtner-mathe@edenred.com

Maisberger GmbH

Isabelle Herbertz / Maren Pudimat

Tel.: +49 (0)89 419599 -24 / -33

edenred@maisberger.com