

Die Betriebsverpflegung als Handlungsfeld der betrieblichen Gesundheitsförderung

Ernährungsbedingte Gesundheitsrisiken in der Arbeitswelt

Die mangelhafte oder gar fehlende Möglichkeit einer ernährungsphysiologisch ausgewogenen und schmackhaften Betriebsverpflegung kann langfristig mit dazu beitragen, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen bei den Beschäftigten auftreten.

Insgesamt gibt es verschiedene Gründe, warum sich viele Beschäftigte während der Arbeitszeit nicht richtig ernähren. So können Umstände und Art des Essens nicht oder nur beschränkt frei wählbar und eng mit den Arbeitsbedingungen verknüpft sein. Von Ernährungsproblemen besonders betroffen sind Beschäftigte in Betrieben ohne jegliches Verpflegungsangebot. Schicht-, Nacht- und Wochenendarbeiter sowie Beschäftigte, die im Freien oder an häufig wechselnden Einsatzorten arbeiten, treffen in der Regel ungünstigere Verpflegungsmöglichkeiten an als andere Arbeitnehmer.

Aber auch bei vorhandenem Verpflegungsangebot entspricht die Qualität des Essens häufig nicht den Anforderungen der modernen Ernährungswissenschaft. Vielmehr zeigen Untersuchungen, dass die Werte für die Energiezufuhr im Vergleich zu den Kantinenrichtlinien des Bundes viel zu hoch sind. Dies liegt vorwiegend an der zu hohen Fett- und Proteinzufuhr und resultiert u. a. aus dem überreichlichen Verzehr an Fleisch und Wurstwaren.

Insgesamt muss die durchschnittliche Kantinenverpflegung ähnlich negativ bewertet werden wie die sonstige Ernährung auch: Es wird zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig gegessen, die Nahrung enthält zu wenig Ballaststoffe. Erfreulich ist die inzwischen in vielen Kantinen zu beobachtende Tendenz, kleinere Zwischenmahlzeiten anzubieten sowie statt von der Küche fest zusammengestellter Essenskomponenten (Hauptkomponente, Gemüse, Beilagen) Wahlmöglichkeiten anzubieten (Komponentenwahl).

Leider werden aber über die Zwischenverpflegung in der Regel hauptsächlich fettreiche Wurst- und Käsebrötchen aus Auszugsmehl und sehr häufig Süßigkeiten (Schokoriegel) angeboten bzw. nachgefragt. Im Kantinenwesen hat insbesondere der Verkauf von Süßwaren in den letzten Jahren immer weiter zugenommen.

Auch Milchprodukte werden überwiegend als gezuckerte Fruchtquarks oder Fruchtyoghurts angeboten. Bei den Getränken dominieren Kaffee und zuckerhaltige Getränke wie Säfte, Limonaden und Colagetränke.

Insgesamt entsprechen die Pausenmahlzeiten, die zunehmend als Zwischenmahlzeiten konsumiert werden, nicht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, sondern enthalten zu viel Fett, zu viel Zucker und damit zu viel Kalorien.

Betriebsverpflegung als Thema für die Gesundheitsförderung

Obwohl Vollzeitbeschäftigte durch lange Arbeitswege an einem Arbeitstag durchschnittlich ca. 10 Stunden von zu Hause abwesend sind, steht nicht allen die Möglichkeit einer regelmäßigen und ausreichenden Verpflegung zur Verfügung. Fazit: Wer während der Arbeitszeit nicht gut isst, isst wahrscheinlich insgesamt nicht gut. Schließlich sind die derzeitigen Ernährungsgewohnheiten im privaten Bereich (Zunahme an fast food und junk food) nicht dazu geeignet, Ernährungsfehler während der Arbeitszeit auszugleichen.

Das Vorhandensein bzw. Nichtvorhandensein einer Betriebskantine sowie die Art der Kostzubereitung dort hängen mit der wirtschaftlichen Lage eines Unternehmens, der Betriebsgröße und der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Branche zusammen. Die meisten Kantinen finden sich bei Industrieunternehmen; insgesamt haben Angehörige von größeren Betrieben bessere Chancen, an ihrem Arbeitsplatz eine Verpflegungseinrichtung vorzufinden, da die Rentabilität eines Kantinenbetriebs (und damit die Wahrscheinlichkeit des Vorhandenseins einer Kantine) auch von der Zahl der potenziellen Tischgäste abhängig ist.

Für die Mehrzahl der Beschäftigten in Deutschland stehen jedenfalls keine Kantineneinrichtungen zur Verfügung. Die Einnahme der Mahlzeiten außerhalb des Betriebes dagegen ist durch die häufig nur kurze Mittagspause von einer halben Stunde ohne Stress schwer möglich (Umziehen, Wegstrecke, Essen). Ebenso kann oft bei weitläufigem Betriebsgelände die Kantine aus Zeitgründen (Länge der Pausen) nicht genutzt werden.

Grenzen der Betriebsverpflegung

Zahlreiche Beschäftigte arbeiten unter besonderen zeitlichen Belastungen durch Schicht-, Nacht- und Wochenendarbeit. Nach einer 1989 veröffentlichten Untersuchung leisten in der Bundesrepublik Deutschland 12% der Arbeitnehmer häufig Schichtarbeit, 7% regelmäßig Nachtarbeit und 14% regelmäßig Schicht- oder Nachtarbeit. 13% aller Beschäftigten arbeiten regelmäßig an Samstagen, 10% an Sonntagen.

In den allermeisten Fällen ist Nachtarbeit mit Schichtarbeit gekoppelt. Sie betrifft unterschiedlichste Beschäftigtengruppen, so etwa Polizeibeamte, Krankenschwestern, Arbeiter in Industriebetrieben u. a.

Neben ständiger Nachtarbeit und Schichtarbeit stellt besonders die Arbeit im Freien oder an häufig wechselnden Arbeitsorten (Straßenreiniger, Bauarbeiter, Beschäftigte im Per-

sonennahverkehr) große Anforderungen an die Beschäftigten und ihre Ernährung. Die Versorgung mit regelmäßigen warmen Mahlzeiten ist aber gerade hier besonders lückenhaft.

Besonderen Belastungen unterliegen die Schichtarbeiter, die regelmäßig Nachtschichten absolvieren müssen, denn Nachtarbeit ist begleitet von ungünstigen physiologischen und sozialen Bedingungen. Das Leben erfolgt entgegen dem physiologischen und sozialen Rhythmus, was sich insbesondere negativ auf Schlaf und Nahrungsaufnahme auswirkt.

Obwohl Nachtarbeiter aufgrund der besonderen Belastungen auf eine Ernährung angewiesen sind, die Rücksicht auf die nachts reduzierten Stoffwechselfunktionen nimmt, steht ihnen eine geeignete Verpflegung häufig nicht zur Verfügung.

Die besonderen Belastungen bei Nachtarbeit resultieren daraus, dass zu einer Zeit gearbeitet wird, während der die Organe auf Regeneration eingestellt sind und ihr Funktionsminimum erreichen (Herztätigkeit und Kreislaufregulation haben ebenso ihr Minimum wie die Produktion von Magensäure und die Funktionen von Leber und Nieren. Die muskuläre Leistungsfähigkeit ist nachts herabgesetzt; Konzentrationsfähigkeit, Psychomotorik und Intelligenzleistungen gehen zurück.) Andererseits muss der Nachtarbeiter während der aktiven Periode des Tages schlafen, wenn seine Umwelt wach, laut und voller Aktivitäten ist.

Chronische Übermüdung, Nervosität, Appetitlosigkeit sowie Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden treten bei Schichtarbeitern häufig auf und können durch eine ernährungsphysiologisch ungünstige Nahrungsaufnahme noch verstärkt werden bzw. zusätzliche Ernährungsfehler provozieren. Im Vergleich zu reinen Tagarbeitern haben Schichtarbeiter häufiger Gewichtsprobleme; sowohl Übergewicht als auch Untergewicht sind bei Nachtschichtarbeitern häufiger. Unzureichende Verpflegungsmöglichkeiten im Betrieb und der Widerwille gegen das Essen zu ungewöhnlichen Zeitpunkten sind wichtige Ursachen einer häufig feststellbaren, unregelmäßigen und gleichzeitig falschen Ernährung. Viele Arbeitnehmer greifen zur Verpflegung im Betrieb auf mitgebrachte (kalorienreiche, schwer verdauliche) Kaltverpflegung zurück oder verzichten ganz auf die Einnahme von Mahlzeiten.

Aufgrund wechselnder Arbeitszeiten ist es Schichtarbeitern oft nicht möglich, die beim Essen üblichen und wichtigen sozialen Kontakte zu pflegen; Kantinen sind oft nachts geschlossen, und die Beschäftigten können sich wegen der dünnen Personaldecke nicht von ihren Arbeitsplätzen (Überwachungstätigkeiten, Regelarbeitsplätze) fortbewegen, um die etwa vorhandenen Pausenräume für mitgebrachte Mahlzeiten zu nutzen. Schichtarbeiter essen gegenüber Tagarbeitern unregelmäßiger, häufiger allein und lassen sich weniger Zeit beim Essen.

Maßnahmen zur gesundheitsgerechten Gestaltung der Betriebsverpflegung

Betriebsverpflegung bezeichnet die verschiedenen Formen der organisierten Verpflegung der Beschäftigten während der Arbeitszeit. Zur Betriebsverpflegung zählen vor allem Betriebsrestaurants/Kantinen, Cafeterien, Kioske und Verpflegungsautomaten. Durch die Zunahme von Ein-Personen-Haushalten und Frauenberufstätigkeit wird die Nachfrage an einem Verpflegungsangebot am Arbeitsplatz immer wichtiger.

Unter verschiedenen Gesichtspunkten kommt der Betriebsverpflegung eine wichtige Bedeutung als Ansatzpunkt der betrieblichen Gesundheitsförderung zu. Eine vorbildliche, d. h. gesundheitsgerechte und wohlschmeckende Betriebsverpflegung stellt einen Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens der Beschäftigten dar. Darüber hinaus kann der gesundheitsgerechten Betriebsverpflegung sowohl eine Ausgleichsfunktion für Ernährungsfehler im privaten Bereich zukommen, sie kann auch Vorbild und ein beachtlicher Motivierungsfaktor sein für ein gesundheitsgerechtes Ernährungsverhalten zu Hause.

Für gesundheitlich vorbelastete oder besonderen Anforderungen ausgesetzte Arbeitnehmer (z. B. chronisch Kranke, Schwangere, Nachtarbeiter) kommt einer ernährungsphysiologisch richtigen Ernährung auch und gerade im Betrieb — eine große Bedeutung zu. Die Größe dieses Personenkreises ist allerdings nicht zu unterschätzen: Bei arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen haben weniger als die Hälfte der Beschäftigten keine relevante gesundheitliche Störung.

Über die Erhaltung der körperlichen Gesundheit der Beschäftigten hinaus soll das gemeinsame Essen in der Kantine auch kommunikative und soziale Bedürfnisse der Beschäftigten befriedigen und damit zu ihrem psychischen Wohlbefinden beitragen. Unter dem Gesichtspunkt, dass mit der Zunahme der Technisierung der Arbeitsplätze ein Rückgang an Kommunikationsmöglichkeiten während der Arbeitszeit verbunden ist, kommt der gemeinsam mit Kollegen verbrachten Pause und damit auch der Betriebsverpflegung eine wachsende Bedeutung zu.

Das Ambiente der Kantine und die dort angebotene Kost können wesentlich zu einer positiven Unternehmenskultur beitragen und mithelfen, die Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten zu steigern. Investitionen des Arbeitgebers in diese freiwillige Sozialeinrichtung sind somit sicherlich auch langfristig gut angelegt.

Zur Gestaltung einer gesundheitsgerechten Betriebsverpflegung - vor allem in kleineren Betrieben, die keine Kantine haben - können Betriebskrankenkassen, Betriebs- oder Personalräte sowie Werksärzte erheblich beitragen. Betriebsverpflegung stellt also auch eine Aufgabe für den "Arbeitskreis Gesundheit" dar, der durch seine besonders planvolle und kooperative Arbeitsweise den langfristigen Erfolg von Gesundheitsförderungsmaßnahmen sichern kann.

Organisatorische Voraussetzungen für die Verbesserung der Betriebsverpflegung

Wichtige Voraussetzungen für das Gelingen von Vorhaben zur Verbesserung der Betriebsverpflegung sind neben Überzeugung, Motivation und entsprechenden Kenntnissen der Kantinenleitung bzw. des Küchenpersonals das Interesse und die Bereitschaft auf Seiten der Tischgäste, sich auf Neues einzulassen. Essgewohnheiten und -verhalten zu ändern braucht viel Zeit und erfordert daher von Seiten der Akteure neben sachlicher Aufklärung auch verschiedenste Maßnahmen zur Motivierung.

Von der organisatorischen Seite her ist vor allem darauf zu achten, dass mindestens ein Auswahlessen angeboten wird, denn viele Mitarbeiter in den Betrieben haben noch kein Interesse an einer gesundheitsgerechten Ernährung, z. B. in Form von vegetarischen Gerichten, Vollwert Kost o. ä. Ein Zwang zu derartigen Gerichten ist auf jeden Fall zu vermeiden und neben einer "alternativen Linie" immer auch mindestens eine "normale Linien anzubieten.

Ein wichtiger Punkt ist ferner die Information für den Tischgast, und zwar sowohl vor der Einführung von Neuerungen als auch während des Angebotes in Verbindung mit einer ansprechenden Präsentation. Das gesamte Vorhaben, insbesondere die Durchführung von Aktionen, sollte vorher gründlich geplant und mit allen im Betrieb abgesprochen sein, die für die Gesundheit und Verpflegung der Mitarbeiter Verantwortung tragen: mit der Geschäftsleitung, dem Betriebsrat, dem Werksarzt und schließlich mit den Mitarbeitern selbst. Die BKK kann die Aufgabe übernehmen, Gesprächskontakte herzustellen, Anlaufstelle zu sein, Sitzungen zu leiten, sprich: Die Aktivitäten in Gang zu bringen.

Formen gesundheitsbewusster Ernährung	
Vollwert-Ernährung	<p>Überwiegend lacto-vegetabile Ernährungsform, in der Lebensmittel bevorzugt werden, die möglichst wenig verarbeitet sind. Vollwertkost besteht vornehmlich aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten sowie Milch und Milchprodukten. Daneben können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein. Die Kost wird schonend und schmackhaft zubereitet; etwa die Hälfte der Nahrungsmenge wird als unerhitzte Frischkost (Rohkost) verzehrt.</p> <p>Lebensmittelzusatzstoffe sollten vermieden werden. Außer gesundheitlichen Aspekten werden auch die Umwelt- und Sozialverträglichkeit des gesamten Ernährungssystems in die Betrachtungen und Empfehlungen mit einbezogen. Das bedeutet eine Bevorzugung von Erzeugnissen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft, den Einsatz umweltfreundlicher Technologien, eine Verminderung des Futtermittelimports aus Entwicklungsländern sowie eine weltweit gerechte Ernährungs- und Agrarpolitik.</p> <p>Vollwertige Ernährung ist eine Ernährungsweise, die den menschlichen Organismus dazu befähigen soll, sämtliche ernährungsabhängigen Funktionen zu erfüllen. Die Empfehlungen zur vollwertigen Ernährung orientieren sich stark am Nährstoffbedarf des Menschen und berücksichtigen daneben hygienisch-toxikologische Aspekte (s. auch: 10 Regeln für eine vernünftige/vollwertige Ernährung der DGE)</p>
Vegetarische Ernährung	<p>Die vegetarische Ernährung ist eine Ernährungsform, die ausschließlich oder vorwiegend aus Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft besteht. Die lacto-vegetabile Kost lässt neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milch und Milchprodukte zu; sind zusätzlich Eier erlaubt, spricht man von ovo-lacto-vegetabler Kost. Strenge Vegetarier (= Veganer) lehnen den Verzehr von Eiern, Milch und Milchprodukten ab.</p>
Alternative Ernährung(sformen)	<p>A.E. sind gekennzeichnet durch ihren ganzheitlichen Ansatz - im Gegensatz zum analytisch-naturwissenschaftlich orientierten Ansatz der konventionellen Ernährungslehre. A.E. können überwiegend gesundheitlich orientiert sein (z. B. vegetarische Ernährung, Vollwerternährung) oder weltanschaulich - philosophisch (z. B. Makrobiotik, anthroposophische Ernährung). In alternativen Ernährungsformen werden z. B. unübliche bzw. unüblich gewordene Lebensmittel (wie Gerste) verwendet oder unübliche Zubereitungen (z. B. Keimlinge) bevorzugt.</p>

Aufwand und Kosten einer gesundheitsgerechten Betriebsverpflegung

Im Vorfeld der Umstellungen zur Einführung beispielsweise von Vollwertkost in Betriebskantinen ist häufig Kritik am höheren Aufwand zu hören (Personaleinsatz, Kosten für Lebensmittel, Zubereitungszeit), der durch die Zubereitung größerer Mengen an Frischgemüse und -obst entsteht. Dieser - vor allem zu Beginn der Umstellung entstehende Mehraufwand - dient dann häufig als Argument für die Verwendung von vegetarischen Fertigprodukten. Der Mehraufwand kann aber durch geschickte Kombination von arbeitsintensiven Speisen mit weniger aufwändigen Gerichten bewältigt werden. Erleichterung schafft auch der gezielte Einsatz von tiefgefrorenem Gemüse für erhitzte Speisen.

Zeitprobleme sind erfahrungsgemäß besonders in solchen Einrichtungen zu erwarten, die bislang in großem Umfang Fertig- oder Teilfertigprodukte eingesetzt haben. Großküchen, die auf solche Produkte weitgehend verzichten, können sich in der Regel besser und schneller auf Vollwertkost einstellen.

In der Regel müssen für die Zubereitung von Vollwertgerichten keine neuen Geräte angeschafft werden. Alle verwendeten Lebensmittel können mit den herkömmlichen Küchengeräten verarbeitet werden. Selbst eine Getreidemühle ist nicht unbedingt erforderlich, da Vollkornmehl und -schrot inzwischen von Mühlenbetrieben geliefert und ohne bedeutsame Qualitätsverluste einige Wochen gelagert werden können.

Vollwertkost wird häufig mit Hinweis auf die zu hohen Kosten alternativer Lebensmittel pauschal abgelehnt. Erfahrungen in diesem Bereich zeigen aber, dass eine vegetarische Kost zunächst einen Kostenvorteil im Lebensmitteleinsatz bietet: Hier entfällt die teure Fleischkomponente, die beim herkömmlichen Speiseangebot immerhin bis zu 60% des Wareneinsatzes ausmachen kann. Stattdessen eingesetzte Getreideprodukte sorgen für einen erheblichen Kostenvorteil, denn Getreide gehört zu den billigsten Lebensmitteln und verdoppelt während der Zubereitung durch Quellen oder Kochen noch sein Gewicht. Diese Kostenvorteile treffen allerdings nicht für industriell vorgefertigte und tiefgefrorene Getreideprodukte zu. Auch Gerichte, die überwiegend aus Erzeugnissen des kontrolliert ökologischen Landbaus hergestellt werden, können teurer sein als ein übliches Mittagmenü.

Ist der Küchenleiter von der Notwendigkeit und Machbarkeit eines alternativen Angebots für seine Tischgäste überzeugt, sind noch einige andere Aspekte zu beachten, damit die Einführung vollwertiger Gerichte von Erfolg gekrönt ist. Wenn die nachfolgenden Hinweise beachtet werden, sind erstaunliche Beteiligungsquoten (bei Aktionswochen bis zu 70%) zu erreichen und eine dauerhafte Nachfrage dürfte gesichert sein.

Die besten Absichten nutzen nichts, wenn die, die sie umsetzen sollen "mauern". Daher ist die Motivation des Küchenpersonals die Voraussetzung für das Gelingen der Aktivitä-

ten zur "Kantine auf Gesundheitskurs". Frühzeitiges und gleichberechtigtes Einbeziehen des Küchenpersonals in die Überlegungen und Planungen (z. B. im Arbeitskreis Gesundheit), Anerkennung der bereits vorhandenen Bemühungen und ein offenes Ohr für die Probleme der Mitarbeiter können die Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung fördern.

Da die gesundheitlichen Belastungen durch die Küchenarbeit (Zeitdruck, Personalengpässe, schweres Heben und Tragen, Umgang mit "meckernden" Tischgästen etc., relativ schlechte Bezahlung der Hilfstätigkeiten und fehlende Aufstiegschancen) nicht unerheblich sind, ist durchaus zu überlegen, die Umstellung der Betriebsverpflegung mit Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu kombinieren oder mit solchen (z.B. Gesundheitszirkel für das Küchenpersonal) zu beginnen. Um eine gesundheitlich und geschmacklich hohe Qualität der Speisen in der Betriebsverpflegung zu sichern, ist eine regelmäßige und vielseitige Fortbildung möglichst vieler Küchenmitarbeiter unerlässlich.

Weiterbildung sollte sowohl intern (durch eingeladene Referenten, Ernährungsfachkraft der BKK, Werksarzt u. a.) wie extern erfolgen. Eine externe Schulung kann gelegentlich effektiver sein, da die Mitarbeiter auch einmal aus dem Alltagstrott entschwinden und Kontakte zu anderen Kollegen bekommen können ("Blick über den Zaun"). Ein umfangreiches und vielseitiges Angebot an Betriebsberatungen, Lehrgängen und Fortbildungsveranstaltungen bietet z. B. der Ernährungsberatungsdienst Großverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Daneben haben eine ganze Reihe von Institutionen und sogar Firmen die Betriebsverpflegung als Weiterbildungsmarkt entdeckt. Im Einzelfall sollte überprüft werden, ob bei dem Angebot die Weiterbildungsabsicht oder eine Absatzorientierung im Vordergrund steht.

Hemmschwellen für die Umstellung der Kantine können auch durch Lehrgänge und Beratungen vor Ort (z. B. DGE) und Gesprächskreise (z. B. "Vollwertstammtisch" von interessierten Verpflegungsleitern und Köchen in einer Region) abgebaut werden. Eine weit gehende Neuorientierung und entsprechende warenkundliche Kenntnisse sind beim Einkauf erforderlich. Zum Teil müssen neue Einkaufsquellen erschlossen werden, um die verschiedenen Getreidearten, unraffinierte Öle oder neue Würz- und Süßungsmittel zu beziehen. Für den Getreide-, Obst- und Gemüse-einkauf gibt es bei den Erzeugerverbänden für kontrolliert ökologischen Anbau Listen mit den angeschlossenen Betrieben und deren jeweiligen Produkten.

Es hat sich als sinnvoll herausgestellt, für die Getreidegrundlage der Vollwertgerichte kontrolliert ökologisch angebaute Erzeugnisse zu verwenden und dagegen für teure Zutaten und solche, die nur in geringen Mengen Verwendung finden, herkömmliche Einkaufsquellen zu nutzen.

Eine Kontaktaufnahme mit möglichen Lieferanten sollte auf jeden Fall erfolgen, da bei Abnahme größerer Mengen Preisnachlässe zu erwarten sind. Küchen, die auf die Verwendung von Fertigprodukten angewiesen sind, finden heute bei den Lieferanten

schmackhafte Produkte in unterschiedlichen Verarbeitungsgraden, die in der Großküche zur Herstellung alternativer Gerichte eingesetzt werden können.

Bei der Auswahl der Produkte müssen natürlich die küchentechnischen Gegebenheiten beachtet werden. Auf extrem teure oder schwer zu beschaffende Lebensmittel kann auch im Hinblick auf eine gesunde Ernährung verzichtet werden.

Viele Lieferanten und Hersteller von Convenience - Produkten (vorbearbeiteten und Fertigprodukten) sind über die Lieferung von Waren hinaus gerne bereit Werbe- und Informationsmaterial für Kantinenaktionen zur Verfügung zu stellen.

Beschäftigtenbefragungen zur Zufriedenheit mit der Ausgangslage (vor der Einführung alternativer Verpflegungsangebote)

Um das Interesse am Thema "Gesunde Ernährung" und den neuen Angeboten der Kantine zu wecken, ist eine vorbereitende und begleitende Kampagne empfehlenswert. So können im Vorfeld Screenings zu Bluthochdruck und Cholesterin durchgeführt und Ernährungsberatung angeboten, Ausstellungen und Vorträge zu Ernährungsthemen sowie Infotische organisiert werden. Die Einführung eines neuen Kantinenangebotes sowie Kantinenaktionen können auch die Nachfrage an BKK-Angeboten zur Gesundheitsförderung wecken bzw. steigern. Daher sollten Ernährungsberatung und entsprechende Kursangebote rechtzeitig eingeplant werden.

Es kommt sehr darauf an, die Tischgäste richtig und frühzeitig zu informieren sowie die Produkte/Speisen gut zu präsentieren. Hier sind verschiedene Strategien mit Erfolg ausprobiert worden und sicher gibt es kein Patentrezept. Meist wird als Einstieg eine Aktionswoche gewählt, da sie am ehesten die Aufmerksamkeit der Beschäftigten auf sich zieht. Aber auch Preisausschreiben / Rezeptwettbewerbe können Abwechslung in den Arbeitsalltag bringen und mehr Interesse am Kantinengeschehen wecken.

Werden zeitgleich mit dem Vollwertangebot ausgesprochene Renner wie das klassische "Schnitzel mit Pommes" angeboten oder ein anderes, besonders beliebtes Gericht, so wird es natürlich selbst das beste "alternative" Gericht schwer haben dagegen zu bestehen. Zur "Verführung" des Tischgastes im Sinne seiner Gesundheit gehört also auch der geschickt zusammengestellte Speiseplan.

Bei der Wahl von Namen für neue Gerichte sollte auf unverständliche Fantasienamen (die keinen Hinweis auf die Zusammensetzung der Speise enthalten) verzichtet werden und auch solche Namen nicht verwendet werden, die nach "Ersatzprodukten" klingen (z. B. Getreide"frikadelle", Gemüse"schnitzel" usw.). Zu empfehlen ist eine deutliche Kennzeichnung des "alternativen" Angebotes auf der Speisekarte (durch farbliche Unterlegung, ein spezielles Logo usw.), um das Erkennen zu erleichtern. Besonders bei Kompo-

nenntwahl können so Hilfen für eine ernährungsphysiologisch sinnvolle Zusammensetzung des Essens gegeben werden.

Im Rahmen von Aktionswochen hat es sich als sehr günstig herausgestellt, Speisekarten "zum Mitnehmen" an die Tischgäste zu verteilen, die auf der Rückseite grundlegende Ernährungsinformationen und Rezepte enthalten

Resonanz bei den Tischgästen

Die Nacharbeiten zu Aktionen bestehen darin, die Stimmung der Tischgäste zu erfragen, wofür sich eine Fragebogenaktion eignet. Ein weiteres wichtiges Barometer für das Ankommen der neuen Angebote sind die Nachfrage der Speisen sowie die zurückgegebenen Essensreste. Der Kantinenleiter wird bald feststellen, welche Gerichte gut gehen und welche weniger. Entsprechend wird er das Angebot ändern, bis er den Geschmack seiner Tischgäste getroffen hat.

Zusätzliche Angebote wie z. B. eine Salatbar mit wechselnden Salaten und Dressings, die Möglichkeit, Speisen (in Folie eingeschweißt) mit nach Hause zu nehmen und "kleine Gerichte" machen die Kantine noch attraktiver.

Wenn die Atmosphäre in der Kantine nicht zum Essen einlädt, erreicht auch das beste Essensangebot kaum die gewünschten Teilnehmerzahlen. Die Auslastung und Wirtschaftlichkeit der Verpflegungseinrichtungen ist jedoch auf Dauer eine Voraussetzung dafür, dass die gute Qualität des Essens beibehalten werden kann.

Ein gemütlicheres Ambiente lässt sich oft schon schaffen, wenn Bestuhlung und Tischanordnung aufgelockert werden. Grünpflanzen als Raumteiler, eine Tischdecke oder Blumensträußchen auf den Tischen tragen ebenfalls zu einer erholungsfördernden Atmosphäre bei. In großen Speisesälen besteht die Gefahr, dass ein hoher Geräuschpegel die Entspannung und Kommunikation während der Pause erschwert. Investitionen zur Lärmdämmung (z. B. Teppichboden) sind hier sicherlich lohnend.

Pausen

Gelegentlich verhindert eine ungünstige Pausenregelung, dass ein Mitarbeiter sich vernünftig ernährt. Wenn zur Kantine ein längerer Fußweg erforderlich ist und dann die Schlange stehen an der Essenausgabe hinzukommt, bleibt von einer halben Stunde Pause nicht mehr viel übrig. Da dann das Essen nur noch hastig herunter geschlungen werden kann, lohnt sich die Teilnahme an der Betriebsverpflegung nicht. Die Alternative dazu, das "Butterbrot" am Arbeitsplatz, hat leider keinen großen Erholungs-, Kommunikations- und Gesundheitswert. Ein Entgegenkommen des Arbeitgebers durch günstigere Pausengestaltungen kann hier direkt das Wohlbefinden, die Zufriedenheit und die Ge-

sundheit der Arbeitnehmer positiv beeinflussen. Ist eine Verlängerung Pause aufgrund arbeitsorganisatorischer Abläufe nicht möglich, so sollte zusätzlich zur Kantine ein dezentrales Verpflegungsangebot erwogen werden. Verschiedene Lösungsmöglichkeiten hierzu werden weiter unten beschrieben.

Übertragung in den privaten Bereich

Betrieb und Kantine können ein Lernfeld für Gesundheitsverhalten im privaten Bereich darstellen. Unsicherheit über die Zubereitung von Vollwertgerichten und ihre geschmacklichen Qualitäten halten sicher viele Mitarbeiter davon ab, zu Hause für sich und ihre Familie entsprechende Versuche zu wagen. Wenn aber der Test derartiger Gerichte so einfach wie in der Kantine durchgeführt werden kann, ist die Bereitschaft, auch zu Hause einmal "alternativ" zu kochen, wesentlich größer. Die Betriebsverpflegung kann dies zusätzlich anregen bzw. fördern, indem die Rezepte auf ansprechenden Speiseplänen weitergegeben werden. Oder: Der Küchenleiter erklärt sich bereit, originelle Rezepte aus dem Familienhaushalt in seinen Speiseplan zu integrieren. z. B. in Verbindung mit einer entsprechenden Honorierung (durch ein Gratisessen mit Bedienung, ein Kochbuch o. ä.).

Zwischenverpflegung

Die Zwischenverpflegung im Betrieb wird leider immer noch sehr vernachlässigt, obwohl ihr aufgrund ernährungsphysiologischer und arbeitsmedizinischer Erkenntnisse mehr Gewicht beigemessen werden sollte. Durch Zwischenmahlzeiten am Vor- und Nachmittag sowie ein (die Verdauungsorgane weniger belastendes) kleineres Mittagessen kann die Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf besser erhalten und das Mittagstief verringert werden. Die Konzentrationsfähigkeit der Mitarbeiter wird dadurch verbessert, Unfallgefahren verringert und Übergewicht durch gedankenloses Naschen "nebenher" vermieden.

Damit die Beschäftigten ihre Essensgewohnheiten leichter vom Drei-Mahlzeiten-System auf fünf kleinere Mahlzeiten am Tag umstellen können, sollten folgende Voraussetzungen erfüllt sein: jeweils eine 10minütige Pause am Vor- und Nachmittag (ca. zwischen 9 und 10 Uhr und 15 bis 16 Uhr), ein geeignetes Angebot zur Zwischenverpflegung durch Kantine, Cafeteria, Servierwagen oder Speiseautomaten, Möglichkeiten zur Aufbewahrung von Zwischenmahlzeiten (aus der Kantine, von zu Hause) im Kühlschrank und ein geeigneter Raum zur Zubereitung mit Geschirr, Spülbecken usw.

Aktionen

In Kantinen ist die Gefahr gegeben, dass das Essensangebot - wegen der zwangsläufig eingeschränkten Möglichkeiten und der täglich wiederkehrenden Gäste – als monoton erlebt wird. Abwechslung und Vielfalt sollten hier besonders groß geschrieben und eine

Wiederholung bestimmter Speisen innerhalb eines kürzeren Zeitraums (weniger als acht Wochen) vermieden werden.

Darüber hinaus gibt es verschiedene Möglichkeiten, um einen "Kantinen - Alltagstrott" gar nicht erst aufkommen zu lassen und im Sinne einer vernünftigen Ernährung Einfluss auf das Essverhalten zu nehmen. Diese sollten kreativ genutzt und erweitert werden um

- Interesse bei den Tischgästen für Fragen der gesunden Ernährung zu wecken,
- dem Tischgast Gelegenheit zu geben, ernährungsphysiologisch wertvolle Gerichte kennen zu lernen,
- den Tischgast anzuregen, solche Gerichte auch im privaten Bereich zuzubereiten,
- die Leistungsfähigkeit der Küche unter Beweis zu stellen,
- der Küchenleitung, der BKK, dem Betriebsrat und dem Werksarzt Gelegenheit zu geben, ihr Engagement für die Anliegen der Beschäftigten deutlich zu machen.

Aktionen können kurz, mittel- oder längerfristig durchgeführt werden, von wenigen Tagen bis über mehrere Wochen hin. Der Zeitrahmen sollte genau kalkuliert sein, um zu verhindern, dass sich eine Aktion "totläuft". Auch die Häufigkeit von Aktionen bedarf des rechten Maßes. Einmal pro Woche ist mit Sicherheit zu oft, einmal im Jahr hingegen zu selten. Die "goldene Mitte" muss betriebsspezifisch gefunden werden. Auch die Themen sollten variabel sein. Im Vordergrund sollten natürlich solche Aktionen stehen, die sich mit gesundheitlichen Aspekten befassen wie "Weg mit dem Winterspeck", "Das herzgesunde Menü", "Runter mit dem Blutdruck" usw. Daneben haben sich zur Förderung der Abwechslung auch Internationale Wochen oder jahreszeitlich geprägte Spezialitätenwochen bewährt ("Spargelessen", "Kartoffelvariationen", "Erdbeeren satt"). Auch diese Aktionen können mit einer entsprechenden Ernährungsaufklärung und Rezepten für zu Hause verbunden werden.

Auf jeden Fall ist eine breite Einbindung verschiedener hausinterner Stellen empfehlenswert. Grundsätzlich bieten sich Krankenkassen und Werksarzt als natürliche Verbündete an, die bei solchen gesundheitlichen Themen eingeschaltet werden können. Aktionen können sowohl beim Mittagessen, als auch bei der Zwischenverpflegung durchgeführt werden. Eine Kombination ist ebenfalls denkbar. In jedem Fall sind ansprechende und frühzeitige Informationen für den Tischgast sinnvoll, damit er sich nicht als "Versuchskaninchen" der Kantine fühlt.

Nährwert-Deklaration

Dem gestiegenen Informationsbedürfnis der Tischgäste und Verbraucher in Ernährungsfragen sollte durch die Deklaration der Hauptnährstoffe und des Brennwertes auf den Speiseplänen entsprochen werden. Die Küchenleitung hat damit die Möglichkeit, die Qualität des Essens nicht nur über den Geschmack oder den optischen Eindruck nach

außen hin sichtbar zu machen, sondern auch, gesundheitliche Aspekte zu verdeutlichen. Die Berechnung nach anerkannten Nährwerttabellen reicht für diesen Zweck aus (es sind also keine Analysen mehr erforderlich). Nach der Nährwertkennzeichnungs-Verordnung (§ 5) genügt es, wenn die Brennwerte auf der Speisekarte o. ä. angegeben und die Daten für die Hauptnährstoffe verfügbar gehalten werden. Diese Regelung verlangt keine allzu großen Schreibearbeiten und die für den Tischgast wesentlichen Informationen sind hierbei gegeben. Mit heute verfügbaren EDV-Programmen für die Nährwertberechnung ist der Zeitaufwand für diese Berechnungen relativ gering.

Versorgung von Außenstellen

Die Weitläufigkeit von vielen Werksgeländen macht es erforderlich, Außenstellen für die Versorgung jener Mitarbeiter einzurichten, für die die Kantine/die Cafeteria zu weit vom Arbeitsplatz entfernt ist. Die Versorgung von Mitarbeitern mit einer zeitlichen Entkopplung der Produktion vom Verzehr erfordert organisatorische und technische Zusatzinvestitionen. Hierfür gibt es mehrere Systeme, die im Prinzip alle eine vollwertige Ernährung gewährleisten können, wenn optimale Rahmenbedingungen und Anpassung an die örtlichen Gegebenheiten erfüllt sind.

Üblich für die Warmverpflegung ist das „Thermophorensystem“. Hierbei wird das Essen zentral in der Kantine oder einer externen Großküche) zubereitet und heiß abgefüllt. Wichtig ist dabei, dass die Speisen so heiß wie möglich abgefüllt wurden und die Thermophoren beheizbar sind, um den zwangsläufigen Temperaturabfall auf ein Minimum zu reduzieren. Ein Abfall unter 65 Grad C ist aus hygienischen Gründen zu vermeiden. Warmhaltezeiten von mehr als einer Stunde sind unerwünscht, solche von mehr als drei Stunden sollten unbedingt wegen der zu erwartenden Geschmacksverschlechterung ausgeschlossen werden. Zu beachten ist, dass einige Speisen weder die Warmhaltezeit noch den Transport überstehen (Fisch zerfällt, Panade weicht auf usw.).

Eine andere Möglichkeit besteht im „Tiefkühlsystem“, bei dem fertige Menüs nur noch im Heißluftofen oder in der Mikrowelle regeneriert zu werden brauchen. Für die Vorratshaltung sind entsprechende Tiefkühlgeräte erforderlich. Auch bei der „Kühlkost“ müssen vorgekochte und gekühlte Speisen nur noch regeneriert werden. Auch Mischsysteme sind im Einsatz, bei denen bestimmte Komponenten vor Ort hergestellt werden (wie Stärkebeilagen oder Salate), während die aufwändigeren Hauptkomponenten aus der Zentralküche kommen. Welche Variante am sinnvollsten ist, muss vor Ort entschieden werden, am besten nach einer qualifizierten Beratung. Patentlösungen sind auch hier nicht möglich.

In vielen Betrieben wird Schicht- bzw. Nachtarbeit praktiziert und gerade die von dieser besonders belastenden Arbeitsform betroffenen Mitarbeiter sollten von einer gesundheitlich vorbildlichen Betriebsverpflegung profitieren können. Ähnlich wie bei der Versorgung

von Außenstellen wird mehr und mehr erwartet, dass auch die Mitarbeiter der Spät- und Nachtschicht in den Genuss eines Verpflegungsangebotes kommen. Dies soll natürlich nicht bedeuten, dass die Küche den kompletten personellen und gerätetechnischen Aufwand auch in dieser Zeit betreibt. Mit Spezialgeräten und sinnvoller Planung kann bei relativ geringem Aufwand ein vergleichbares Angebot wie in der Hauptschicht zur Verfügung gestellt werden.

Anforderungen an die Betriebsverpflegung von Nachtarbeitern

Durch die 24-Stunden Rhythmik der Verdauungs- und Stoffwechselleistungen bestehen im Laufe eines Tages auch unterschiedliche Verwertungsmöglichkeiten für die Nährstoffe. Der nachts herabgesetzten Verdauungs-, Resorptions- und Stoffwechselleistung kann eine abwechslungsreiche, leicht verdauliche und appetitanregende Kost entgegenkommen. Mitarbeiter in der Nachtschicht sollten kleinere Essensportionen mit geringerem Energie- und Fettgehalt erhalten als Tagarbeiter sie mittags zu sich nehmen. Die sonst nach schweren Mahlzeiten zu erwartende Müdigkeit würde eine erhöhte Unfallgefahr und größere Anstrengungen zur Kompensation des Leistungsabfalls erforderlich machen.

Der stärksten Ermüdung zurzeit des nächtlichen Leistungstiefs kann durch leicht verdauliche, der Arbeitsschwere angepasste Mahlzeiten vorgebeugt werden. Weitere Zwischenmahlzeiten steigern die Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen. Es wird empfohlen, nachts zumindest eine warme Mahlzeit einzunehmen, um - besonders im Winter - ein Gefühl innerer Wärme zu erhalten.

Pausen und Mahlzeiten bei Schichtarbeit

Insgesamt hat sich gezeigt, dass regelmäßige, zu den üblichen Essenszeiten stattfindende Mahlzeiten als angenehmer empfunden werden als ständige Änderungen zur Anpassung an die wechselnden Arbeitszeiten.

Um eine zu starke Belastung der Verdauungsorgane und damit eine Beeinträchtigung des Schlafes zu vermeiden, sollte das Frühstück nach Beendigung der Nachtschicht nicht zu reichhaltig sein. Die erste Nachtmahlzeit sollte, wenn möglich, warm und - wegen der herabgesetzten Magen- und Gallensaftproduktion - leicht bekömmlich sein. Sie sollte spätestens zwei Stunden vor Erreichen des Leistungstiefs gegen 3.00, Uhr, also zwischen 0.00 Uhr und 1.00 Uhr in einer 30minütigen Pause eingenommen werden. Die zweite Nachtmahlzeit kann als kleiner, auch kalter Imbiss in einer 15- bis 20minütigen Arbeitsunterbrechung stattfinden. Einem weiteren Abfall der Leistungsfähigkeit wird damit entgegengewirkt und einer möglichen Unfallgefahr durch Konzentrationsschwäche vorgebeugt. Der Energie- und Nährstoffbedarf von Nachtarbeitern unterscheidet sich nicht von dem der Tagarbeiter. Durch die oben beschriebene Mahlzeiteinteilung wird aber

eine günstigere, an den physiologischen Bedingungen von Nachtarbeit angepasste Verteilung der Energie- und Nährstoffzufuhr erreicht.

Besonders zu beachten ist bei Nachtarbeitern eine möglichst geringe Fettzufuhr (25 bis 30% der Gesamtenergiezufuhr}, um den Körper zur Zeit der herabgesetzten Verdauungs- und Stoffwechsellleistungen nicht unnötig zu belasten. Geeignete Lebensmittel sind Vollkornprodukte, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte sowie Obst und Gemüse. Bei Fleisch, Fleischwaren und Fisch sollten fettarme Erzeugnisse bevorzugt werden. Eiergerichte werden wegen ihrer leichten Verdaulichkeit zwar häufig als ideale Nachtschichtverpflegung empfohlen, sollten auf Grund des hohen Cholesteringehalts aber eher die Ausnahme bilden.

Als Getränke und Durstlöscher eignen sich Mineralwasser, mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Früchte und Kräutertees. Letztere sind ideale Durststiller, da sie ohne Energiegehalt und - egal ob warm oder kalt getrunken - angenehm im Geschmack sind.

Bohnenkaffee und schwarzer Tee sollten nur in kleinen Mengen getrunken werden. Sie haben zwar eine ermüdungshemmende Wirkung und steigern somit die Leistungsfähigkeit. Sie wirken allerdings auch entwässernd und sind daher nicht geeignet, den Flüssigkeitsbedarf des Körpers zu decken.

Auf den Verkauf alkoholischer Getränke sollten die betrieblichen Verpflegungseinrichtungen aus Gründen der Suchtprävention und der Unfallverhütung ohnehin verzichten.

Insgesamt kann davon ausgegangen werden, dass eine nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten zusammengesetzte Kost dazu beiträgt, die gesundheitlichen Belastungen durch Nacht- /Schichtarbeit zu Vermindern und damit die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Beschäftigten zu steigern. Voraussetzung ist dabei, dass die individuellen Bedürfnisse der Beschäftigten so gut wie möglich berücksichtigt werden.

Die Verpflegung der Beschäftigten kleiner Betriebe

Während große Industriebetriebe in der Regel mit Kantinen ausgestattet sind, bestehen für die Beschäftigten kleinerer Betriebe der verschiedensten Branchen, im Verwaltungsbereich und im öffentlichen Dienst bisher kaum Angebote der Betriebsverpflegung. Viele Arbeitnehmer bringen sich ihre Pausenmahlzeiten von zu Hause mit, andere nutzen nahe gelegene Restaurants, einen Schnellimbiss oder die Salatbar im Supermarkt nebenan.

Diese Lösungen kommen allerdings nur für wenige Beschäftigte in Frage (Arbeitsstätte in Citylage) und sind aus Gründen der fehlenden Zeit, der geringen Kommunikations- und

Erholungsmöglichkeiten, finanziellen Überlegungen oder mangelnder Abwechslung im Speisenangebot meistens nicht zufrieden stellend.

Kleine Betriebe, Außenbüros und Geschäftsstellen müssen nicht zwangsläufig ganz auf Betriebsverpflegungsangebote verzichten, wenn keine Möglichkeit der Einrichtung einer selbst Essen zubereitenden Kantine gegeben ist. Unter der Voraussetzung, dass der Betrieb bereit ist, die Mindestvoraussetzungen für andere mögliche Verpflegungsformen zu schaffen, sind verschiedene Lösungen denkbar.

Benötigt werden in jedem Fall:

- ein von der Größe, den Lichtverhältnissen und Belüftungsmöglichkeiten sowie von der Atmosphäre (Ausstattung des Raumes) her geeigneter Raum zum Verzehr der Speisen sowie entsprechendes Mobiliar
- Geschirr und Besteck in ausreichender Anzahl, Spülmaschine
- Personal für die Essensausgabe, Reinigung des Geschirrs und der Räume.

Warm-Fernverpflegung

Die Warm-Fernverpflegung durch Großküchen/Lieferanten kommt mit diesen Voraussetzungen aus und rentiert sich auch bei geringen Teilnehmerzahlen. Die Ergänzung durch frisch zubereitete Beilagen wird auch bei der Verwendung von Tiefkühlkost-Systemen empfohlen, für die als zusätzliche Voraussetzung folgende Bedingungen erfüllt sein müssen:

- ausreichend große Küche
- Tiefkühl-Lagergerät
- Mikrowellenherd und Kochgeschirr
- Küchenmaschine, Salatpüle
- Personal, das Beilagen zubereitet.

Bei der Tiefkühlkost gibt es inzwischen auch eine große Auswahl an Komponenten für Vollwertgerichte sowie komplette Vollwertmenüs. Vollwertige Fernverpflegungsangebote sind bislang noch selten anzutreffen (örtliche Verbraucherberatungsstellen fragen). Wenn die mit warmem Essen zu versorgende Arbeitsstätte weniger Beschäftigte hat als der Fernverpflegungsbetrieb an Mindestabnahmezahlen verlangt, besteht noch die Möglichkeit, sich mit weiteren, bisher unversorgten Interessenten (falls z. B. im gleichen Bürogebäude beschäftigt) zusammen zu schließen und die Verpflegung gemeinsam zu organisieren.

Relativ gute Voraussetzungen zur Verbesserung des Verpflegungsangebotes bestehen, wenn bereits eine Cafeteria o. ä. vorhanden ist. Durch eine einfache Erweiterung der Angebotspalette (frisches Obst, Milch, Mineralwässer, Obstsäfte, Joghurt, frische Salate, Vollkorngebäck usw.), besonders aber durch die Hinzunahme eines der oben vorgestellten

ten Systeme zur Bereitung einer warmen Hauptmahlzeit kann eine angemessene Versorgung der Beschäftigten erreicht werden.

Größere Einflussnahme auf die Qualität des Essens als bei Verwendung extern hergestellter Speisen ist natürlich bei eigenem Koch/Köchin möglich. Sollen alle Speisen an Ort und Stelle zubereitet werden, ist eine vollständige Kucheneinrichtung erforderlich

Mittagessen während der Arbeitszeit

	Betriebsgröße/ Mittagspause	Vorteile	Nachteile/ Schwierigkeiten
Kantine	rentabel ab ca. 100 Mitarbeiter, Pause kann kurz sein	sehr flexibel für die Bedürfnisse des Betriebes	häufig lange Wartezeiten, Gefahr der Eintönigkeit
Cafeteria	ab ca. 30 Mitarbeiter, Pause kann kurz sein	gute Voraussetzungen für Zwischenmahlzeiten	meist keine eigene Küche, andere Systeme (z.B. Tiefkühlkost) müssen dazukommen
Fernverpflegung	ab ca. 10 Mitarbeiter, Pause kann kurz sein	preiswert, keinerlei Zubereitung im Betrieb nötig	hoher Nährwertverlust durch lange Warmhaltezeiten, auf Dauer Eintönigkeit, zusätzlich ist Frischkost erforderlich
Tiefkühlkost	ab ca. 20 Mitarbeiter, Pause kann kurz sein	Abwechslung, Nährstoffe bleiben erhalten	Anschaffungen notwendig (spezielle Heizgeräte), Lagerhaltung (wegen Mindestabnahme)
Verpflegung außerhalb des Betriebes	für jede Betriebsgröße, Pause muss lang sein	individuelle Auswahl	Fußwege, keine Mitbestimmungsmöglichkeiten, Nährwert kann nicht überprüft werden
Koch oder Köchin	für kleine Betriebe geeignet, Pause kann kurz sein	individuell, variabel, hohe Mitbestimmungsmöglichkeiten, ideal für Kleinbetriebe	Kucheneinrichtung erforderlich – es sei denn, man findet jemanden, der die Speisen zu Hause kocht und die Speisen fertig und noch warm mitbringt

Die Verpflegung ausländischer Mitarbeiter/innen

So verschieden wie die Tischgäste sind, so verschieden sind ihre Vorlieben und Abneigungen, wenn es um's Essen geht. Zu Gewohnheiten, die durch die familiäre und regionale Küche geprägt werden, können individueller Geschmack, religiöse Vorschriften (besonders bezüglich Schweinefleisch) und ethische Bedenken (Töten von Tieren) treten, die einen Essensteilnehmer vor die Frage stellen können, ob er überhaupt in die Kantine geht.

Da die Teilnahme der ausländischen Mitarbeiter/innen an der Betriebsverpflegung unter dem Aspekt des sozialen Kontaktes, der Gelegenheit zum Deutschlernen und damit der Überwindung von Isolation besonders wünschenswert ist, sollte die Kantine diese Gruppe nicht durch ihr Angebot von der Teilnahme am gemeinsamen Essen mit Kollegen/ innen ausgrenzen. Sind im Betrieb Mitarbeiter/innen beschäftigt, die kein Schweinefleisch (und daraus hergestellte Produkte wie Bratwurst, Speck, Schmalz usw.) verzehren dürfen, sollten auf der Speisekarte zumindest alle Gerichte gekennzeichnet sein, die Schweinefleisch enthalten (z. B. türkisch: domuz etinden = aus Schweinefleisch). Werden verschiedene Gerichte angeboten, sollte immer eine Schweinefleisch- freie Alternative angeboten werden.

Da der Islam und der jüdische Glaube außerdem besondere Vorschriften zur Durchführung des Schlachtens enthalten, bieten sich für diese Personengruppen besonders vegetarische Gerichte an, die natürlich bei anderen Tischgästen ebenfalls Interesse finden dürfte. Ein experimentierfreudiges Küchenteam mit Interesse an der Küche "rund um's Mittelmeer" versteht es vielleicht, durch internationale Wochen oder regelmäßige Angebote vertraute Speisen für die ausländischen Tischgäste herzustellen, die gleichzeitig kulinarische Gaumenfreuden für die deutsche Belegschaft sind.