

Gesunde und ausgewogene Verpflegung anbieten

Bei vielen Veranstaltungen dominieren Pommes frites, Hotdogs, Würste und zuckerhaltige Getränke. Diese Produkte sind zwar günstig, schnell zubereitet und einfach zu servieren, bieten jedoch wenig Nährwert, enthalten zu viel Fett, Salz und Zucker, schliessen gesundheitsbewusste Besuchende aus und fördern langfristig ungesunde Ernährungsgewohnheiten.

Ein durchdachtes Angebot an gesunden, abwechslungsreichen und schmackhaften Speisen und Getränken gehört nicht nur zu einem Konzept der Gesundheitsförderung, sondern stärkt auch das Image und die Werte der Veranstaltung.

Veranstaltungen bieten die perfekte Gelegenheit, Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen und zu zeigen, dass ausgewogene Mahlzeiten festlich, schnell und preiswert sein können. Ein Burger oder ein Erfrischungsgetränk kann durchaus gesund sein – es kommt auf die Zutaten an.

Vor der Veranstaltung

- Den Bedarf ermitteln: Anzahl Teilnehmende, Art und Anzahl Mahlzeiten (Hauptgerichte, Snacks usw.), Getränkeangebot.
- Das Verpflegungskonzept gemäss Zielpublikum definieren (Preisstruktur, Menüvielfalt, Getränkeliste).
- Das Angebot anhand allgemeiner Ernährungsempfehlungen gestalten:
 - Gemüseanteil: mindestens ein Drittel des Angebots – roh oder gekocht – als Beilage, Hauptgericht, Salat oder Suppe.
 - Stärkebeilagen: ebenfalls etwa ein Drittel des Tellers – Kartoffeln, Vollkornprodukte (Reis, Teigwaren, Polenta, Couscous, Brot), Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) oder alternative Getreide wie Quinoa, Amaranth oder Buchweizen
 - Eiweissquelle: in moderater Menge – Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Milchprodukte, Käse oder pflanzliche Alternativen wie Tofu, Quorn oder Seitan. Um eine vollwertige Kombination von Proteinen zu erhalten, können Getreide und Hülsenfrüchte kombiniert werden, zum Beispiel Buchweizen und Erbsen oder Reis und Linsen.
 - Getränke: zuckerfrei (max. 0,5 g Zucker/100 ml) oder zuckerarm (max. 2,5 g Zucker/100 ml).
- Vegetarische und vegane Optionen anbieten.

- Kostenloses Leitungswasser in Gläsern oder Karaffen anbieten; Wasserspender aufstellen.
- Gesunde Alternativen zu Softdrinks bereitstellen: hausgemachter Eistee, natürliche Limonaden, fermentierte Getränke (Kefir, Kombucha etc.).
- Verpflegungsanbieter auswählen, deren Konzept und Produkte den Grundsätzen einer gesunden Ernährung entsprechen.
- Bei wiederkehrenden Veranstaltungen auf bestehende, bereits sensibilisierte Anbieter zurückgreifen.
- Gesunde Ernährung als Kriterium in Verträgen und Ausschreibungsunterlagen aufnehmen.
- Wenn eine vollständige Anpassung des Angebots nicht möglich ist, mindestens einen Stand zu nachhaltiger, gesunder Verpflegung verpflichten und diesem eine gut sichtbare, bevorzugte Position einräumen.
- Die Initiative aktiv kommunizieren, um Akzeptanz und Unterstützung zu fördern – sowohl bei der Öffentlichkeit als auch bei den Anbietern.

Während der Veranstaltung

- Das Publikum transparent über die nachhaltigen und gesunden Optionen informieren.
- Überprüfen, ob die vereinbarten Massnahmen umgesetzt werden.

Nach der Veranstaltung

- Eine Bilanz der getroffenen Massnahmen und ihrer Wirkung ziehen.
- Potenziale für weitere Verbesserungen identifizieren.

Nützliche Ressourcen:

- [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung \(SGE\) – Ernährungsempfehlungen](#)
- [May Be Less Sugar – Rezepte, Tipps & Tricks](#)