

## Mehr Genuss im Berufsalltag

**Weitere Informationen zu allen Fragen rund um die Milch und zur rheinland-pfälzischen Milchwirtschaft bekommen Sie bei uns:**

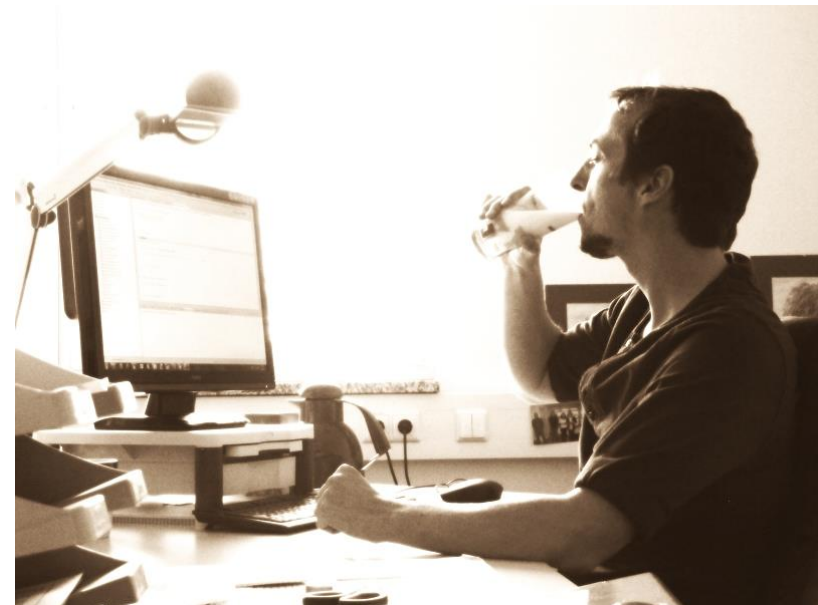
**Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft  
Rheinland-Pfalz-Saar e.V.**  
Riegelgrube 15-17  
55543 Bad Kreuznach

☎ 0671/8860250  
Fax: 0671/8860255  
[www.milag.net](http://www.milag.net)  
info@milag.net



## Besser essen, mehr leisten

365 Tage gut in Form mit Milch und Milchprodukten

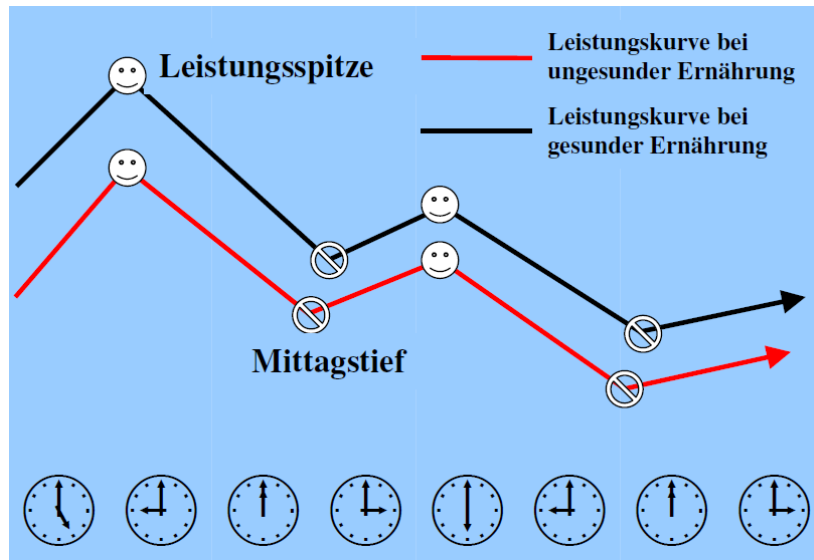


**„Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.“**

## Wieso sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig für den Menschen?

Essen und Trinken stärken die Leistungsfähigkeit, erhöhen Aufmerksamkeit und Konzentration, lindern Schlafprobleme und beugen Erkrankungen vor!

Die Leistungskurven der Menschen ähneln sich stark. Am Vormittag steigt die Kurve steil an und erreicht ihren Tageshöhepunkt am späten Vormittag. Nach dem Mittagessen sinkt sie rapide, um danach kontinuierlich bis zu einem zweiten Höhepunkt am späten Nachmittag zu steigen. In der Nacht fällt die Kurve stark ab.



Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten sinkt der Blutzuckerspiegel. Die Folge sind innere Unruhe, verminderte Konzentration und Heißhungergefühle. Natürliche Leistungsschwankungen werden am besten mit kleinen Zwischenmahlzeiten

## Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung im Alltag

- Vielseitig essen, keine Verbote
  - Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte, z.B. 1 Glas Milch, 1 Joghurt und 1 Scheibe Käse
  - Täglich 5 Portionen Obst und Gemüse
  - Mehrmals am Tag Getreideprodukte und Kartoffeln
  - Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
  - Zucker und Salz in Maßen
  - Reichlich Flüssigkeit
  - Schmackhaft, aber schonend zubereiten
  - Zeit zum Essen nehmen/ genießen
  - In Bewegung bleiben
- ( 10 Tipps zur gesunden Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2011)

## Mehr als Anti-Aging für die Knochen – wieso Milch und Milchprodukte zur täglichen Ernährung gehören:



behaben. Dazu bieten sich insbesondere Kombinationen zwischen Milchprodukten und Obst bzw. Gemüse an.