

► **GESUNDE ERNÄHRUNG AN DER HOCHSCHULE**

Kundeninformation

Sehr geehrte Kunden,

eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist von hoher Bedeutung für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Aber oft ist die Diskrepanz zwischen Nahrungsmitteln, die gesund sind und gegessen werden sollen, und jenen, die gerne gegessen werden, sehr hoch.

Denn was gern gegessen wird, hat oft einen hohen Fett-, Zucker- und Eiweißanteil und ist in den meisten Fällen eben nicht besonders gesund. Übergewicht ist nur eine der Folgen ungesunder Ernährung. Auch die Anzahl ernährungsbedingter Gesundheitsstörungen und Krankheiten nimmt immer stärker zu.

Campus-Gastronomie

Dieser bedenklichen Tendenz versucht das Akademische Förde-

rungswerk (AKAFO) entgegenzuwirken. Als zuständiges Studentenwerk möchten wir in unseren Einrichtungen nicht nur preisgünstige Verpflegung auf-tischen. Ziel ist es, den Studierenden und Hochschulmitarbeitern auch gesunde und abwechslungsreiche Kost anbieten zu können. Dafür halten wir ein breitgefächertes kulinarisches Sortiment bereit, sowohl in unseren Mensen, die traditionell der Mittagsverpflegung dienen, als auch in unseren Cafeterien, die mit Snacks und kleinere Mahlzeiten für die Verpflegung zwischendurch auf-warten. Einen Überblick über unser umfangreiches Angebot finden Sie auf der Rückseite.

Biologischer Anbau

Wir achten außerdem nicht nur darauf, ausgewogene und gesunde Speisen anzubieten. Auch die Herkunft unserer Nahrungs-

mittel ist uns wichtig. Daher verwenden wir in allen Mensen ausschließlich Salz- und Bratkartoffeln aus biologischem Anbau. Darüber hinaus bieten wir in einigen Mensen Beilagen und Gerichte aus kontrolliert biologischem Anbau an. Und auch unser Teesortiment besteht aus biologisch angebauten Teesorten.

Nachhaltigkeit

Auch regionale Wirtschaftsförderung und Umweltschutz zählen für uns zu Aspekten gesundheitsbewußter Ernährung. Daher kooperieren wir verstärkt mit regionalen Anbietern. Zum Einen, um den Wirtschaftskreislauf vor Ort zu stärken, zum Anderen um durch verkürzte Transportwege die Umwelt zu entlasten. Desweiteren setzen wir auf fairen Handel und schenken in unseren Cafeterien ausschließlich fair gehandelten Kaffee aus.



Unser gesundes Angebot in Mensen und Cafeterien

ZWISCHENMAHLZEITEN

Brot und Brötchen:

- ▶ belegte Roggenbrötchen aus Vollkornmehl mit Salatbeilage
- ▶ Mehrkornbrötchen mit Salatbeilage
- ▶ fettarme Wurstsorten wie roher und gekochter Schinken ohne Fettrand
- ▶ Müslistangen aus Vollkornmehl
- ▶ im Snackbereich wird ein Vollkornprodukt angeboten
- ▶ belegte Brötchen und Snacks mit Salat- und Gemüsebeilagen

Milch und Milchprodukte:

- ▶ Milch
- ▶ Buttermilch natur
- ▶ Joghurt mit Frucht

Obst:

- ▶ frisches Obst nach Saison
- ▶ Obstsalate

Getränke:

- ▶ Mineralwasser
- ▶ Fruchtsaft
- ▶ Fruchttete

Sonstiges:

- ▶ Rohkostsalate mit Essig/Öl- oder Joghurt-Dressing
- ▶ gekochte Eier

MITTAGSVERPFLEGUNG

- ▶ mind. 1x wöchentlich Fisch
- ▶ fettarme Geflügelprodukte
- ▶ abwechslungsreiche Gemüse- und Salatbeilagen
- ▶ vegetarische Pfannengerichte

VOLLKORNTAG

1x im Semester: alle Brötchen, Baguette, Dönertaschen und Käsebrötchen werden von der Vollkornbäckerei Hutzel geliefert und sind entweder aus Biomehl oder aus Vollkornmehl gebacken

Haben Sie Fragen oder Anregungen zu unserem gastronomischen Angebot? Dann melden Sie sich bei uns!

Ansprechpartner beim AKAFO: Jörg-Markus zur Oven
Tel. (0234) 32-11300, E-Mail joerg.zur.oven@akafod.de

GESUNDE ERNÄHRUNG – WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe, die alle durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden. Daher sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Nichts ist verboten – auf die Menge kommt es an! Wer sich abwechslungsreich ernährt, kann sich auch mal Extras erlauben. Einseitiges Essen ist auf Dauer schädlich, denn dann nehmen Sie bestimmte Nährstoffe im Übermaß auf, während andere lebensnotwendige fehlen. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht, erklärt Ihnen die Ernährungspyramide. Vielseitig essen heißt: Essen Sie aus jeder Lebensmittelgruppe etwas. Orientieren Sie sich dabei an der Größe des jeweiligen Pyramidenfeldes: Großes Feld: Essen Sie Lebensmittel aus dieser Gruppe oft und reichlich. Kleines Feld: Gehen Sie mit diesen Lebensmitteln sparsam um.

