Arbeitsschutz

und Gesundheitsmanagement für Betriebsräte

BEWÄHRTE 20 JAHRE QUALITÄT

Mitarbeiter schützen | Betriebsgesundheit fördern | Mitbestimmung erleben

SONDERAUSGABE:

BETRIEBSVERPFLEGUNG

Sie als Betriebsrat bestimmen mit, was auf den Teller oder in die Snackautomaten kommt.



ERNÄHRUNG IM ARBEITSALLTAG

Wir verbringen viel Zeit bei der Arbeit, und oft essen wir dort schlecht: viel Zucker und Fett, wenig Ballaststoffe und Eiweiß. Das können Sie als Betriebsrat ändern!

SONDERAUSGABE NOVEMBER 2026

ADUVA



Brigitte Ganzmann

Seit über 20 Jahren bin ich in der Gesundheitsförderung und im Gesundheitsmanagement aktiv. Mit meiner Agentur „BGM-Lotsen" unterstütze ich Unternehmen bei der Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Ergänzend arbeite ich als Coach und bin anerkannte Prozessberaterin sowie ausgebildete CDMP.

Editorial

Liebe Betriebsrätin, lieber Betriebsrat,

wussten Sie, dass wir jeden Tag wirklich viele Entscheidungen rund um das Thema Essen treffen? Oft geschieht das völlig unbewusst: Was esse ich heute? Wann mache ich Pause? Mit wem gehe ich in die Kantine, wie viel kommt auf den Teller und wo schmeckt es am besten?

So wie es Ihnen und auch mir geht, genauso geht es auch Ihren Kollegen. Die Fragen rund ums Essen sind auch unabhängig davon, ob es in Ihrem Betrieb eine Kantine gibt oder nicht. Wie und was wir allerdings bei der Arbeit essen, prägt nicht nur unsere Gesundheit und Energie, sondern auch unser Miteinander und das Wohlbefinden. Genau deshalb lohnt es sich, dieses Thema einmal intensiv zu beleuchten.

Diese Sonderausgabe widmet sich der Bedeutung der Betriebsverpflegung. Sie ist gefüllt mit vielen unterschiedlichen Informationen und Tipps und zeigt auf, wie Sie als Betriebsrat hier gute Rahmenbedingungen schaffen können.

Viele Grüße,



Chefredakteurin

Inhalt

BASISWISSEN
Das richtige Essen ist die Grundlage für die Leistungsfähigkeit der Kollegen 3

RECHTLICHE GRUNDLAGEN
Ihre Aufgaben und Pflichten, wenn es um die Betriebsverpflegung geht 4

ARBEITSSICHERHEIT
Das richtige Essen bei Schichtarbeit sorgt für mehr Konzentration und weniger Unfälle 5

SCHWERPUNKTTHEMA
Nudging: Wie Sie Ihren Kollegen helfen, in der Kantine eine gesunde Essensentscheidung zu treffen ..... 6+7

RECHT & URTEILE
Wenn der Kantinenzuschuss für Auszubildende gestrichen werden soll, reden Sie mit 8

GESUNDHEITSMANAGEMENT
Miteinander essen: Organisieren Sie Meal Prep als Gesundheitsaktion 9

Essen für die Nerven – warum die Schokolade nur kurz hilft und was besser wirkt 10

IMPULS DES MONATS
Vorlage 1: Einladungsschreiben Gesundheitsaktion Meal-Prep

Vorlage 2: Muster Kantinenbefragung 11

ZUM SCHLUSS
Leserfrage: „Kantinenausschuss – worauf müssen wir achten, wenn wir einen gründen?" 12

Impressum: Arbeitsschutz & Gesundheitsmanagement für Betriebsräte

ADIUVA – ein Unternehmensbereich des VNR Verlags für die Deutsche Wirtschaft AG, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53177 Bonn | Telefon: 0228/955 01 60 | Fax: 0228/955 04 80 | ISSN 2511946X | **Vorstand:** Richard Rentrop, Michael Schrader, Bonn | **Redaktionell Verantwortliche:** Dilan Wartenberg, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Adresse siehe oben | **Chefredakteurin:** Brigitte Ganzmann, Ravensburg | **Redakteur:** Heiko Klages, RA, Hamburg | **Produktmanagement:** Carolin Herrmann, Bonn | **Lektorat:** Ulrike Floßdorf, Oberdürenbach | **Satz:** Schmelzer Medien GmbH, Siegen | **Gestaltung:** Nina Probst, Projektmanagement für Marketing & Kommunikation | **Bildrechte:** S. 1+7: spyrakot; S. 5: miss irine; S. 9: altitudevisual – alle AdobeStock | **Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim | **Erscheinungsweise:** 12 x pro Jahr. Alle Angaben in „Arbeitsschutz & Gesundheitsmanagement für Betriebsräte" wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

© 2026 by ADIUVA, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau, HRB 8165

| E-Mail: service@adiuva.de | Internet: www.adiuva.de | Dieses monothematische Supplement „Betriebsverpflegung" liegt der Ausgabe Nr. 11 | November 2026 von „Arbeitsschutz & Gesundheitsmanagement" bei.

Gesundheitsfaktor Essen | Lesezeit 4 Minuten

Essen ist keine Nebensache, sondern die Grundlage für die Gesundheit und die Kraft Ihrer Kollegen

Ob in der Produktion, der Werkstatt, im Büro oder im Außendienst: Jeder der ca. 45,5 Mio. Beschäftigten in Deutschland muss irgendwann während der Arbeit essen. Essen ist wichtig für unsere Leistungsfähigkeit, und ausgewogenes Essen noch viel mehr für unsere Gesundheit. Leistungssportler essen gezielt, um gut mit Nährstoffen versorgt zu sein, etwa auf einer Radtour. Doch wie viel Bedeutung wird dem Essen in Ihrem Betrieb beigemessen? Wie sehr haben Sie als Betriebsrat das Thema bereits mitgestaltet und Ihren Einfluss geltend gemacht?

Früher wurde Essen, ähnlich wie Bewegung, als Privatsache der Kollegen betrachtet. Doch inzwischen sind sich immer mehr Arbeitgeber dessen bewusst, dass Gesundheitsangebote wichtig sind für die Gesundheit der Kollegen und auch für den Ruf der Firma.

Nicht jeder macht Sport, aber alle essen

Ernährung am Arbeitsplatz ist längst keine reine Privatangelegenheit mehr. Sie ist ein zentraler Baustein des betrieblichen Alltags und der Gesundheit – jeder muss essen, entscheidend ist das Was. Da krankheitsbedingte Fehlzeiten und chronische Erkrankungen häufig mit der Ernährung zusammenhängen, etwa bei Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2, gewinnen ausgewogene Verpflegungsangebote im Betrieb zunehmend an Bedeutung.

Sie als Betriebsrat haben – sofern es bei Ihnen eine Kantine gibt – die Chance, auf gute Rahmenbedingungen hinzuwirken (siehe **Seite 4**).

Warum Ernährung am Arbeitsplatz entscheidend ist

Ihre Kollegen verbringen – so wie Sie als Betriebsrat auch – den größten Teil ihres Tages am Arbeitsplatz. In der Regel sind das 8 Stunden, in denen ein erheblicher Teil des täglichen Energie- und Nährstoffbedarfs abgedeckt wird. Besteht nun die Auswahl aus entweder einem Aufwärmgericht aus der Kantine oder dem Gang zum Bäcker oder dem Döner-Imbiss nebenan, dann ist das auf Dauer nicht gesund.

Eine unausgewogene Verpflegung, die zu viel Fett und Zucker und zu wenige Vitamine enthält, führt kurzfristig zu Konzentrationsabfällen („Verdauungs-Koma") und langfristig zu gesundheitlichen Belastungen.

Nicht jeder Kollege hat den gleichen Energiebedarf

Herzhaftes Essen, ob Schnitzel mit Pommes oder die Currywurst, ist in jeder Kantine ein Verkaufsschlager. Doch abgesehen von einem desaströsen Nährstoffgehalt ist die Energiemenge bei solchen Gerichten für viele Kollegen zu hoch.

Energiebedarf Arbeitsplatz Büro (überwiegend sitzende Tätigkeit)

Der Energieverbrauch bei geistiger Arbeit liegt meist bei ca. 1.800 bis 2.200 kcal pro Tag. Auch wenn das Gehirn intensiv Glukose verbraucht, benötigt der Körper im Sitzen nur wenige Kalorien. Eine normale Portion Schnitzel mit Pommes hat etwa 800 bis 1.000 Kalorien, der Schokoriegel ca. 250 Kalorien und die belegte Semmel ca. 400 Kalorien. Da kommt schnell einiges an Kalorien zusammen. Solch eine Ernährungsweise führt nicht nur ins Leistungstief, sondern auf Dauer leider auch zu gesundheitlichen Problemen. Leicht verdauliche Speisen, frisches Gemüse und Vollkornnudeln sind hier die bessere Alternative, um die Konzentration hochzuhalten.

Energiebedarf Arbeitsplatz Produktion (körperliche Arbeit)

Bei stehenden, körperlich belastenden oder bewegungsintensiven Tätigkeiten steigt der Energieverbrauch der Kollegen deutlich: auf ca. 2.500 bis 3.500 kcal pro Tag oder mehr. Sie benötigen protein- und nährstoffreiche Mahlzeiten, die Energie für die Muskelarbeit liefern, ohne den Organismus durch zu schwere Fette zu überfordern. Auch das gibt ein Schnitzel mit Pommes nicht her.

Die Bedeutung von guten Verpflegungsangeboten im Betrieb

Ein gutes betriebliches Angebot zeichnet sich dadurch aus, dass gesunde Entscheidungen im Alltag leicht gemacht werden (siehe **Seite 6+7**). Dazu gehören

- **ausgewogene Kantinen- und Menüauswahl:** Berücksichtigung von Qualitätsstandards (z. B. der DGE) mit frischen, pflanzlichen und leichten Alternativen
- **gesunde Snack- und Getränkeoptionen**: Verpflegungsautomaten und Pausenbereiche, die neben Kaffee und Süßwaren auch Wasser, Nüsse, Obst und ungesüßte Tees bereitstellen
- **ansprechende Pausenumgebung:** Gestaltung von Pausenräumen, die in den meist kurzen Pausenzeiten eine echte Erholung und „kulinarisches Abschalten" ermöglichen

FAZIT

Gehen Sie als Betriebsrat das Thema an

Als Betriebsrat gestalten Sie die Arbeitsbedingungen maßgeblich mit. Gibt es eine Kantine, können Sie über viele Aspekte mitbestimmen (§ 87 Abs. 1 Nr. 8 BetrVG) und wichtige Impulse durch Ihre Arbeit im Kantinenausschuss setzen (siehe Seite 4).

Machen Sie Ihrem Arbeitgeber klar, dass er die Kollegen mit gutem Essen nicht nur wertschätzt, sondern so auch eine gesündere und leistungsfähigere Belegschaft bekommt. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich von einem Ernährungsexperten beraten zu lassen, wenn Sie selbst über wenig Wissen in puncto gesunde Ernährung verfügen. Eine gute Anlaufstelle ist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de

Mitbestimmung nutzen | Lesezeit 4 Minuten

Ihre Rechte und Aufgaben als Betriebsrat, wenn es um die Verpflegung der Kollegen geht

Rechtlich und praktisch haben Sie als Betriebsrat beim Thema Verpflegung deutlich mehr Mitbestimmungsmöglichkeiten, als Sie wahrscheinlich denken. Die Mitbestimmung beschränkt sich nicht nur darauf, über Speisepläne zu diskutieren. Beim Essen geht es auch um Gesundheitsschutz und die betriebliche Ordnung – Mitbestimmung berührt Grundfragen beider Bereiche. Lesen Sie, wo Ihr Einfluss liegt und wo dieser endet, und nutzen Sie die Möglichkeit einer Betriebsvereinbarung.

Wenn es um die Verpflegung Ihrer Kollegen geht, gibt es Bereiche, in denen Sie als Betriebsrat ein starkes Mitbestimmungsrecht haben, und Bereiche, in denen Ihr Arbeitgeber allein entscheidet. Mit diesem Wissen können Sie Ihre Schwerpunkte setzen und auch den Kollegen gegenüber klarmachen, dass Sie nicht in allen Bereichen mitgestalten können, auch wenn Sie das gern tun würden.

Hier können Sie Einfluss nehmen

• Form und Verwaltung von Sozialeinrichtungen (§ 87 Abs. 1 Nr. 8 BetrVG)

Das ist der stärkste Paragraf für die Betriebsverpflegung. Kantinen, Cafeterien, mobile Verpflegungsverkäufe sowie Snack- und Getränkeautomaten gelten rechtlich als betriebliche Sozialeinrichtungen. Sie bestimmen gleichberechtigt mit Ihrem Arbeitgeber über Öffnungszeiten, Zahlungsmodalitäten, Hausordnungen sowie die Kriterien für die Vergabe an externe Caterer oder Automatenbetreiber.

• Bestückung von Automaten & Angeboten (§ 87 Abs. 1 Nr. 8 BetrVG)

Sie haben ein Mitspracherecht bei der grundsätzlichen Produktauswahl in Automaten und Verkaufsstellen (z. B. beim Verhältnis von zuckerhaltigen Snacks zu gesunden Alternativen wie Nüssen oder zuckerfreien Getränken).

• Thematische Verknüpfungen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz

Eine ausgewogene Verpflegung und die ständige Verfügbarkeit von Trinkwasser dienen der Prävention – gerade, wenn die Sommer so heiß sind wie der vergangene. Bei Hitzearbeit oder schwerer körperlicher Arbeit greifen die ASR A4.1 „Pausenräume" und ASR A3.5 „Raumtemperatur": Bei hohen Temperaturen muss Ihr Arbeitgeber kostenlose Getränke bereitstellen.

• Gestaltung von Pausen (§ 87 Abs. 1 Nr. 1 & 2 BetrVG)

Lage, Beginn und Ende der Essenspausen sowie das Verhalten der Kollegen in den Pausenbereichen – ob z. B. eigenes Essen warm gemacht werden darf oder ob externe Personen (auch Familie) mit in die Kantine genommen werden dürfen – unterliegen ebenfalls Ihrer Mitbestimmung, sofern keine anderen Regelungen gelten.

Hier endet Ihr Einfluss

• Ihr Arbeitgeber entscheidet allein, ob es eine Kantine gibt

Ihr Arbeitgeber ist rechtlich grundsätzlich nicht verpflichtet, eine Kantine einzurichten oder Subventionen für das Essen zu zahlen. Wenn er eine Kantine freiwillig schließt oder Zuschüsse streicht, besteht kein erzwingbares Mitbestimmungsrecht zum Erhalt – es sei denn, es besteht ein Tarifvertrag oder die Kantine besteht schon seit sehr vielen Jahren (betriebliche Übung).

• Festsetzung der Einkaufspreise

Die reine Preiskalkulation liegt beim Arbeitgeber bzw. Caterer. Aber: Wenn Preissteigerungen die Nutzung durch die Kollegen gefährden – weil das Mittagsmenü beispielsweise nicht mehr 4,10 €, sondern künftig 7,50 € kosten soll –, greift die Mitbestimmung bei der Verwaltung der Einrichtung.

Nutzen Sie unbedingt den Kantinenausschuss

Bei einem vollen Betriebsratsalltag ist es nicht einfach, das Thema „Betriebsverpflegung" immer im Blick zu behalten. Ein eigener Kantinenausschuss nach § 28 BetrVG ist daher wichtig.

Die Mitglieder bauen Spezialwissen zu Caterer-Verträgen sowie ausgewogener Ernährung auf und sind im besten Fall auch mit der Arbeitssicherheit und dem Gesundheitsmanagement im Austausch. So können Angebote gut verzahnt werden. Zudem dient der Ausschuss als Anlaufstelle für Beschwerden und Wünsche der Belegschaft. Richten Sie einen Kantinenausschuss ein, wenn Sie noch keinen haben.

Weitere Handlungsmöglichkeiten

- **Betriebsvereinbarung Verpflegung:** Erarbeiten Sie mit Ihrem Arbeitgeber eine Betriebsvereinbarung zur Betriebsverpflegung. Legen Sie darin verbindliche Qualitätsstandards fest (DGE-Standards, Pflichtangebot für vegetarische/vegane Mahlzeiten, Ernährung bei Schichtarbeit; siehe **Seite 6**).
- **Automaten-Check:** Nutzen Sie Ihr Recht nach § 87 Abs. 1 Nr. 8 BetrVG. Setzen Sie durch, dass mindestens 30–50 % der Fächer in den Automaten mit Nüssen, Wasser oder frischem Obst bestückt werden. Am besten werden diese Produkte noch besonders beworben, um auf die gesunden Snacks aufmerksam zu machen (siehe **Seite 6+7**).
- **Schichtbetrieb & Nachtschicht:** Achten Sie darauf, dass die Kollegen in der Spät- und Nachtschicht nicht benachteiligt werden. Auch hier ist die richtige Ernährung enorm wichtig, um Leistungstiefs zu verhindern (siehe **Seite 5**). Nutzen Sie Ihr Mitbestimmungsrecht, um frische Verpflegungskonzepte (wie z. B. Smart Fridges) einzufordern.
- **Feedback-Schleifen etablieren:** Befragen Sie Ihre Kollegen oder richten Sie gemeinsam mit dem Caterer digitale Feedback-Systeme (beispielsweise QR-Codes an den Tischen) ein. Eine hohe Kundenzufriedenheit liegt auch im Interesse Ihres Arbeitgebers und bildet die Essensvorlieben der Kollegen ab. Eine Vorlage für eine Kantinenbefragung finden Sie auf **Seite 11**.

Mitternachtssnack | Lesezeit 3 Minuten

Arbeitssicherheit bei Schichtarbeit: Was essen Ihre Kollegen nachts so?

Diese Sonderausgabe dreht sich um das Thema Betriebsverpflegung – und Schichtarbeit sowie Essen sind dabei eine besondere Herausforderung. Wer gegen die innere Uhr arbeitet, kämpft nicht nur mit Müdigkeit, sondern auch mit biologischen Barrieren: Der Stoffwechsel drosselt nachts seine Aktivität und die Magen-Darm-Tätigkeit verlangsamt sich. Doch was gibt es für die Kollegen in der Nachtschicht zu essen? In der Regel bleibt nur der Snackautomat oder Mitgebrachtes von zu Hause. Das falsche Essen kann jedoch das Leistungstief in der Nacht – und damit auch das Unfallrisiko – massiv erhöhen. Eine bedarfsgerechte Verpflegung in der Nachtschicht ist kein Luxus, sondern ein zentraler Baustein für mehr Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz!

Morgens duftet die Kantine nach frischen Brötchen, mittags gibt es warmes Essen und nachmittags sind meist nur noch die Kaffeemaschine und der Snackautomat verfügbar. Alle Kollegen, die in der Spät- und besonders in der Nachtschicht arbeiten, müssen ihr Essen selbst planen oder sie stehen vor dem Snackautomaten. Doch Süßigkeiten sind gerade in der Nachtschicht fehl am Platz!

Was sollten die Kollegen in der Nachtschicht essen? Um die Konzentration hochzuhalten und den Magen-Darm-Trakt nicht zu überlasten, empfiehlt sich für die Nachtschicht folgende zeitliche und inhaltliche Struktur.

Übersicht: Optimales Essen in der Nachtschicht

So sieht eine gesunde Ernährung während der Nachtschicht aus:

Vor der Schicht (ca. 19:30–21:00 Uhr): eine warme, ausgewogene Hauptmahlzeit zu Hause im normalen Biorhythmus (z. B. mageres Fleisch/Fisch, Gemüseteller, Vollkornprodukte)

Erste Schichthälfte (bis ca. 0:00 Uhr): eine leichte, warme Mahlzeit (z. B. Gemüsesuppe, gedünstetes Gemüse mit Reis/Quinoa)

Im Leistungstief (ca. 2:00–4:00 Uhr): Keine schweren Mahlzeiten mehr! Besser sind leicht verdauliche Snacks wie Nüsse, Naturjoghurt, Quark mit Beeren, Gemüsesticks oder Magerquark.

Trinkverhalten: Viel Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Koffein (Kaffee/Energy-Drinks) sollte ab der Schichtmitte (spätestens ab 1:00–2:00 Uhr) vermieden werden, um den anschließenden Tagschlaf nicht zu gefährden.

Zu finden unter www.adiuva.de unter Eingabe des Titels im Suchfeld

Konkrete Handlungsempfehlungen für Ihre Betriebsratsarbeit

Als Betriebsrat sollten Sie sich dafür einsetzen, dass die Kollegen aus der Nachtschicht verpflegungstechnisch nicht abgehängt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber darüber und legen Sie die Zusammenhänge von Ernährung bei der Nachtschicht dar.

- **Smart Fridges & Frischeautomaten:** Wenn die Kantine nachts geschlossen hat, sind moderne, gekühlte Verkaufsautomaten eine hervorragende Lösung. Sie bieten auf Knopfdruck frische Salate, Gemüsesuppen, Joghurt oder Vollkorn-Sandwiches.
- **Neubestückung der Snackautomaten:** Setzen Sie durch, dass Automaten nicht zu 100 % aus Süßwaren bestehen. Nutzen Sie Ihr Mitbestimmungsrecht für eine 50/50-Quote: Mindestens die Hälfte der Fächer muss mit ungesalzenen Nüssen, Trockenobst und zuckerfreien Getränken bestückt sein. Ebenso möglich sind Tütensuppen.
- **Erwärmungsmöglichkeiten & Pausenräume:** Stellen Sie sicher, dass in den Nacht-Pausenräumen funktionsfähige Mikrowellen, Wasserkocher, Kühlschränke und saubere Zubereitungsmöglichkeiten für die Kollegen vorhanden sind.

FAZIT

Informationen weitergeben

Abgesehen von der Essensversorgung durch den Betrieb wissen viele Kollegen nicht, wie sie sich in der Nachtschicht eigentlich ernähren sollten. Geben Sie z. B. diesen Flyer an die Kollegen weiter: https://link.adiuva.de/nestle schichtarbeit (kostenlos)



Anstupsen ist erlaubt | Lesezeit 8 Minuten

Nudging: Gesunde Betriebsverpflegung ist kein Selbstläufer, sondern braucht Impulse

Die Mittagspause ist die wichtigste Auszeit des Arbeitstags. Doch beim Blick auf das Buffet siegt im stressigen Alltag oft die schnelle Belohnung statt der ausgewogenen Mahlzeit. Warum fällt es vielen Kollegen und vielleicht auch Ihnen selbst oft so schwer, die guten Vorsätze in der Kantine umzusetzen? An mangelndem Wissen über gesundheitsförderliche Ernährung liegt es sicherlich bei den meisten nicht. Doch wie bringt man Kollegen dazu, sich anders zu entscheiden? Wie Sie als Betriebsrat gemeinsam mit dem Arbeitgeber den Rahmen so gestalten können, dass gesunde Entscheidungen ganz ohne Verbote leichtfallen, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Viele Kantinen gleichen zu Pausenzeiten einem Bienenstock: Sie sind ein sozialer Knotenpunkt, an dem alle im Betrieb zusammenkommen, essen, sich treffen, sich informell austauschen, netzwerken und erholen. Gerade wenn es die Lieblingsgerichte gibt, gehen ganze Teams zusammen essen – ob donnerstags zum Weißwurstfrühstück oder dienstags zum Schnitzeltag. Doch wie gelingt es, Kolleginnen und Kollegen, die den Weg in die Kantine gefunden haben, auch für die gesunden Angebote zu begeistern?

Die Qual der Wahl

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie haben Hunger, sind vielleicht auch etwas gestresst und vor Ihnen stehen 2 Teller. Auf dem einen Teller liegt ein frischer, mit Marmelade gefüllter Berliner und auf dem anderen Teller ein Apfel.

Zu welchem würden Sie greifen? Sie wissen zwar, dass der Apfel die gesündere Wahl ist, aber der Berliner sieht einfach lecker aus und ruft quasi „Iss mich!".

Sollten Sie sich für den Berliner entschieden haben, sind Sie damit nicht allein – so geht es vielen Kollegen jeden Tag, wenn es um die Essensentscheidung in der Kantine geht. Doch mit kleinen Impulsen können Sie als Betriebsrat gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber hier die gesunde Wahl der Kollegen beeinflussen.

Theoretisches Wissen und die Essenswahl

Wenn es um gesunde Ernährung geht, stehen Betriebe heute vor einem Phänomen, das die Psychologie als „Wissens-Verhaltens-Lücke" bezeichnet. Natürlich wissen viele, dass die Leberkässemmel morgens aus gesundheitlicher Perspektive nicht gut ist, und doch ist sie in vielen Kantinen der Verkaufsschlager – ebenso wie die Currywurst mit Pommes.

Die Kollegen wissen es, und doch fällt die Wahl im Alltag schwer

Nahezu alle Kollegen wissen theoretisch um den Unterschied zwischen fetthaltigem, nährstoffarmem Essen und gesundem Essen mit viel Ballaststoffen und Proteinen. So würden die Kollegen bei einem Tippspiel einen bunten Salat mit Hähnchenbrust oder Linsen immer als gesünder bewerten als die Currywurst mit Pommes. Sie wissen, dass Wasser besser ist als ein zuckerhaltiger Softdrink. Doch warum klappt es dann im Berufsalltag nur bei wenigen?

Stress, Belastung und Belohnung

Wer von Ihren Kollegen unter Zeitdruck steht, körperlich erschöpft ist oder zwischen 2 Meetings oder Arbeitsgängen Hunger verspürt, entscheidet selten streng rational. Zudem wird durch die Gerüche der Geschmackssinn angeregt und verknüpft dies mit leckerem Essen.

Das Gehirn greift in Stresssituationen automatisch auf unbewusste Verhaltensmuster zurück. Es verlangt nach schneller Energie – meist in Form von Zucker und Fett. Wenn dann die ungesunde Option am leichtesten erreichbar, am günstigsten platziert oder am auffälligsten beworben ist, verliert der beste Vorsatz.

Alltagsnahe Impulse sind wichtig

Reines Wissen, ein Plakat an der Kantinentür oder Aufsteller auf den Tischen helfen da nichts. Ihre Kollegen brauchen hilfreiche und alltagsnahe Impulse, um eine gesunde Entscheidung zu treffen.

Gesunde Entscheidungen leichter machen

Gehen Sie nochmals zurück zu unserem Eingangsbeispiel mit dem leckeren Berliner und dem Apfel. Wenn nun vor beiden Tellern ein Hinweis stehen würde, z. B. mit einer Empfehlung, der Kalorienanzahl oder auch der Information, wie viele Treppen ein Kollege gehen muss, um die jeweiligen Kalorien zu verbrennen, dann wird die Entscheidung öfter für den Apfel fallen.

BEISPIEL

Nudgingbeispiel zur Wahl „Berliner oder Apfel"

Berliner: Dieser Berliner liefert Ihnen etwa 350 Kalorien, enthält viel Fett und Zucker, aber kaum Ballaststoffe. Um diese Kalorien zu verbrennen, müssten Sie ca. 3.500 Treppenstufen steigen.

Apfel: Dieser Apfel liefert Ihnen etwa 60 Kalorien, ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen – und Sie verbrennen ihn schon nach ca. 600 Treppenstufen.

Nudging ist wichtig für das Verhalten

Das Konzept des Nudging (englisch für „Anstupsen") nutzt kleine Impulse in der Umgebung, um gesunde Entscheidungen zur einfachsten, attraktivsten und naheliegendsten Wahl zu machen – wie z. B. das Schild am Berliner und am Apfel.

Als Betriebsrat wollen Sie keinem Kollegen den Berliner oder die Currywurst verbieten. Doch es geht darum, die Kollegen aus Stress- und Essensmustern herauszuholen und eine gesündere Alternative in den Vordergrund zu rücken.

Übersicht: Strategie für Nudging

Nutzen Sie folgende 5 Impulse, damit Ihre Kollegen das gesunde Essen wählen

Nr.	Strategie
1	**Optische Platzierung:** Achten Sie als Betriebsrat darauf, dass gesunde Gerichte und Obst auf Augenhöhe der Kollegen zu sehen sind und nicht ganz unten, verdeckt von den süßen Stückchen.
2	**Preisgestaltung:** Diskutieren Sie unbedingt mit Ihrem Arbeitgeber, ob er gesunde Menüs zielgerichtet bezuschusst, damit die Kollegen sich gesund ernähren können.
3	**Attraktive Benennung:** Achten Sie darauf, dass die gesunden Gerichte auch einen ansprechenden Namen bekommen. Die „Knackige Mediterranean-Power-Bowl mit Grillgemüse" kommt deutlich besser an als die „Vegetarische Gemüseschale fettarm".
4	**Sichtbare Hinweise:** Machen Sie Ihre Kollegen durch Schilder oder kleine Aufsteller an der Theke auf die gesunden Gerichte aufmerksam.
5	**Alternativen:** Regen Sie an, bei Gerichten immer einen Beilagensalat anzubieten, und die Pommes nur auf Bestellung/Nachfrage.

Zu finden unter www.adiuva.de unter Eingabe des Titels im Suchfeld

3 Beispiele für Nudging im Betriebsalltag

1. **Salat am Start/Eingang:** Steht die Salatbar direkt am Beginn der Kantinenstraße oder der Theke, greifen die Kollegen nachweislich häufiger zu Salaten oder Rohkost als Vorspeise – weil der Teller noch leer und der Hunger am größten ist.
2. **Automatenbestückung:** In Snackautomaten belegen Nüsse, Trockenobst und ungesüßte Müsliriegel die mittleren Fächer auf Blickhöhe. Schokoriegel wandern in die untersten Fächer.
3. **Tischaufsteller mit Alltagstipps:** Anstelle langer Nährwerttabellen informieren kleine, ansprechend gestaltete Tischaufsteller in der Kantine oder im Pausenraum mit kurzen Impulsen: „Schon gewusst? Ein großes Glas Wasser vor dem Essen schützt vor dem Nachmittagstief und hält das Gehirn fit!" Beispiele finden Sie hier: www.dge-medienservice.de und www.shop.bioeg.de/infokarte-wasser/

Ihre Handlungsmöglichkeiten als Betriebsrat

Sprechen Sie als Betriebsrat mit Ihrem Arbeitgeber. Schließlich ist es auch in seinem Interesse, dass die Kollegen sich gesund ernähren. Suchen Sie das Gespräch, um Nudging-Maßnahmen in der Kantine zu platzieren.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Arbeitgeber einen Zeitraum, in dem Sie gezielt die verschiedenen Impulse ausprobieren, und vergleichen Sie anschließend die Zahlen mit denen der Vormonate.

Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor

Diskutieren Sie im Kantinenausschuss folgende Fragen und gehen Sie mit Ihren Vorstellungen und Ihrem Wissen anschließend auf Ihren Arbeitgeber zu:

- Wie verteilen sich die Produkte in der Kantine und in den Snackautomaten (gesund/ungesund)?
- Welche Produkte werden häufig gegessen?
- Nach welchen Kriterien werden die Produkte, die es in der Kantine und in den Snackautomaten gibt, bisher ausgewählt?
- Gibt es eine Strategie, um gesundheitsförderliche Essensangebote herauszuheben? Welche davon sind erfolgreich, welche weniger?

WICHTIG

Expertenwissen einholen

Wenn das Thema für Sie als Betriebsrat neu ist, nutzen Sie die Möglichkeit nach § 80 Abs. 3 BetrVG: Sie haben das Recht, sich bei fehlendem Fachwissen von Sachverständigen und Ernährungsexperten für Betriebsverpflegung beraten zu lassen. Die Kosten dafür trägt nach entsprechender Vereinbarung Ihr Arbeitgeber. Machen Sie ihm klar, dass Sie fachliche Unterstützung benötigen, um als Kantinenausschuss zu wirken.

FAZIT

Anstupser lohnen sich

Feldversuche in Betriebskantinen zeigen, dass reine Appelle („Essen Sie mehr Gemüse!") die Kaufentscheidung nur um etwa 3 % verändern. Wird hingegen das Arrangement des Buffets verändert und werden kleine, motivierende Tischaufsteller genutzt, steigt der Verkauf gesunder Gerichte um 20 bis 30 %, ohne dass sich die Kollegen bevormundet fühlen.

Ein durchdachtes Verpflegungskonzept erfordert von Ihrem Arbeitgeber keine teuren Investitionen. Es beginnt im Kopf und zeigt sich in den Details: im frischen Obstteller, einem ansprechend gestalteten Pausenraum mit etwas Farbe und Pflanzen und in clever platzierten Nudges sowie in kleinen Impulsen, die Lust auf gesundes Essen machen.

Probieren Sie es einfach mal das nächste halbe Jahr aus und vergleichen Sie dann die Zahlen!



Mitbestimmung | Lesezeit 3 Minuten

Wenn der Kantinenzuschuss für Auszubildende gestrichen werden soll, reden Sie mit

Gutes Kantinenessen kostet Geld. Daher gibt es Betriebe, die ihren Beschäftigten einen Zuschuss zu den Kantinenkosten zahlen. Damit soll letztendlich auch die gesunde Ernährung der Beschäftigten unterstützt werden. Das Streichen eines solchen Zuschusses kann Mitbestimmungsrechte des Betriebsrats auslösen (Oberverwaltungsgericht Berlin-Brandenburg, 22.1.2015, Az. 60 PV 12/13). Die Entscheidung ist zwar schon älter, gilt aber immer noch.

Der Fall: Die Berliner Verkehrsbetriebe betrieben in ihrer Hauptverwaltung und in mehreren Außenstellen Betriebskantinen. Auszubildende konnten dort aufgrund einer Entscheidung aus dem Jahr 2008 ihr Mittagessen um 1,50 € günstiger erhalten. Ein Essen kostete regulär 2,80 €; die Auszubildenden zahlten deshalb nur 1,30 €.

Im August 2012 beschloss der Vorstand, diesen Zuschuss ab dem 1.9.2012 zu streichen. Als Gründe nannte die Dienststelle die gestiegenen Ausbildungsvergütungen und die geringe Nutzung des Angebots. Von rund 400 Auszubildenden nahmen täglich unter 10 % das bezuschusste Essen in Anspruch. Der Personalrat verlangte daraufhin die Durchführung eines Mitbestimmungsverfahrens. Die Dienststelle lehnte dies ab: Es gehe nicht um eine Änderung der Kantinenpreise, sondern nur um eine Leistung für die begrenzte Gruppe der Auszubildenden.

Die Entscheidung: Die Sache musste gerichtlich geklärt werden, die Dienststelle hatte allerdings in beiden Instanzen keinen Erfolg.

Entscheidung lässt sich auf Betriebsräte übertragen

Die Entscheidung betrifft unmittelbar das Berliner Personalvertretungsrecht und damit einen Personalrat, nicht einen Betriebsrat nach dem BetrVG. Inhaltlich geht es aber um eine Frage, die auch in der betrieblichen Praxis sehr bekannt ist: Darf der Arbeitgeber oder Dienstherr einen an die Kantinennutzung geknüpften Zuschuss einseitig streichen, obwohl die Interessenvertretung beteiligt werden möchte?

Kantine ist eine Sozialeinrichtung

Das Gericht hatte zu prüfen, ob die Betriebskantine eine Sozialeinrichtung ist und ob die Streichung des Zuschusses zu ihrer „Verwaltung" gehört.

Betriebskantinen sind nach Auffassung des Gerichts typische Sozialeinrichtungen. Sie sind auf Dauer angelegte Einrichtungen, die Beschäftigten einen sozialen Vorteil verschaffen. Dieser Vorteil liegt nicht nur darin, dass warme Mahlzeiten in Arbeitsplatznähe angeboten werden. Er kann auch darin bestehen, dass die Preise günstiger sind, weil die Kantine nicht auf Gewinnerzielung angelegt sein muss.

Wichtig ist dabei: Eine Sozialeinrichtung muss kein rechtlich oder finanziell verselbstständigtes Sondervermögen haben. Es genügt, dass es einen Bestand an Wirtschaftsgütern gibt, etwa Räume, Mobiliar, Ausstattung und gegebenenfalls Personal, sowie ein Mindestmaß an eigener Organisation. Entscheidend ist außerdem, dass die Dienststelle auf Bestand und Aufgabe der Einrichtung rechtlich Einfluss nehmen kann.

Diese Voraussetzungen sah das Gericht als gegeben an.

Zuschuss war Teil der Preisgestaltung

Das Gericht stellte deutlich heraus, dass es auf die tatsächliche Funktion des Zuschusses ankommt. Der Zuschuss war unmittelbar an den Kauf eines Mittagessens in einer Betriebskantine gebunden. Auszubildende konnten ihn nicht frei verwenden oder sich auszahlen lassen. Er war deshalb kein allgemeiner Vergütungsbestandteil, sondern ein Vorteil aus der Nutzung der Kantine.

Die Festsetzung der Essenspreise gehört nach Auffassung des Gerichts zum Kern der Kantinenverwaltung. Ob die Dienststelle den Preis für eine Gruppe von Beschäftigten erhöht oder einen zuvor gewährten Zuschuss kürzt, macht keinen entscheidenden Unterschied. Beides wirkt sich auf den Preis aus, den die Betroffenen in der Kantine tatsächlich bezahlen.

Zuschuss ist etwas anderes als Essensmarken

Die Dienststelle verwies auf Entscheidungen zu Essensmarken. Das überzeugte das Gericht nicht. Im entschiedenen Fall ging es gerade nicht um separat ausgegebene Essensmarken, sondern um ein unmittelbar verbilligtes Mittagessen in der Kantine. Ein Vorteil, der fest an die Nutzung einer konkreten Sozialeinrichtung gebunden ist, sei anders zu beurteilen als ein davon organisatorisch losgelöster Sachbezug. Auch insofern sah das Gericht die Verwaltung der Sozialeinrichtung „Kantine" als betroffen an. Auch daher war also das Mitbestimmungsrecht ausgelöst.

Was Sie als Betriebsrat daraus mitnehmen können

Wenn Vergünstigungen in einer Kantine eingeschränkt oder abgeschafft werden sollen, sollten Sie genau prüfen, wie die Leistung ausgestaltet ist. Ist der Vorteil ausschließlich beim Kauf eines Kantinenessens erhältlich, spricht dies nach den Erwägungen des Gerichts dafür, dass es um die Preisgestaltung der Kantine und damit um ihre Verwaltung geht.

Lassen Sie sich nicht vorschnell auf die Aussage verweisen, es handele sich nur um eine Maßnahme für Auszubildende, einzelne Abteilungen oder andere begrenzte Beschäftigtengruppen. Dass nur ein Teil der Belegschaft betroffen ist, nahm der Maßnahme im entschiedenen Fall nicht ihren Bezug zur Kantine.

FAZIT

Schauen Sie genau hin

Ob eine Leistung formal als Zuschuss bezeichnet wird, ist weniger wichtig als ihre tatsächliche Funktion im betrieblichen Alltag. Lässt sie sich der Verwaltung einer Sozialeinrichtung zuordnen, reden Sie mit.

Gesundheitsaktion | Lesezeit 4 Minuten

Gesundes Essen auch ohne Kantine? Wie Sie als Betriebsrat Lust auf Meal Prep machen

Nicht jeder Betrieb verfügt über eine eigene Großküche oder eine voll ausgestattete Kantine. In vielen kleinen und mittelständischen Betrieben, Außenstellen oder Handwerksbetrieben besteht die tägliche Verpflegung häufig aus dem schnellen Gang zum Bäcker um die Ecke. Das ist oft teuer und ungesund: Zwar liegt auf dem Brötchen häufig ein Blatt Salat, aber auch viele einfache Kohlenhydrate, Fette und viel Salz. Auch ohne Kantine können Sie als Betriebsrat durch ein Gesundheitsangebot Ihre Kollegen für eine bessere Ernährung begeistern.

Das gute und bewährte Vorkochen erfährt bereits seit einigen Jahren als „Meal Prep" einen Aufschwung – gerade in den sozialen Medien, wo Influencer ihre Rezepte jede Woche veröffentlichen.

Vorkochen ist gesund

Tatsächlich spart Vorkochen nicht nur Geld, sondern fördert auch die Gesundheit: Wer seine Mahlzeiten selbst zubereitet, hat die volle Kontrolle über die Zutaten und weiß genau, was er isst.

Wie geht Meal Prep?

Modernes Vorkochen zielt darauf ab, dass der Kollege sich ein- bis zweimal die Woche in die Küche stellt, um die Mahlzeiten für die gesamte Woche vorzukochen. Das erfordert etwas Planung und Wissen über die richtige Lagerung von Gerichten. Mehr Infos dazu finden Sie unter https://link.adiuva.de/vorkochenfragen.

HINWEIS

Ernährungsexperten dazuholen

Laden Sie einen Ernährungsexperten zu sich in den Betrieb ein, der den Kollegen alle Fragen rund ums Meal Prep beantworten kann und noch einige leckere Rezepte mitbringt. Fragen Sie bei den Volkshochschulen, der Krankenkasse oder auch den Landratsämtern nach Ernährungsexperten, die Sie hier unterstützen können. Die Kosten liegen je nach Anbieter bei etwa 250 € pro Vortrag. Ggf. übernimmt die Krankenkasse die Kosten im Rahmen des § 20 SGB V. Fragen Sie unbedingt nach und stimmen Sie sich mit Ihrem Arbeitgeber ab.



Wie können Sie zum Meal Prep motivieren?

Es reicht nicht, den Kollegen einfach zu sagen: „Bei uns gibt es keine Kantine – kocht doch selbst!" Regen Sie als Betriebsrat durch die Gesundheitsaktion „Miteinander essen" die Kollegen zum Selberkochen an.

Was brauchen Sie und die Kollegen dafür?

1. Rahmenbedingungen

Niemand mag mittags „nur" das kalte Müsli essen – gerade jetzt im Herbst und Winter. Setzen Sie sich für ausreichend Kühlschränke, mindestens 2 Mikrowellen (damit niemand zu lange warten muss), einen Wasserkocher und auch einen Airfryer ein, der für alle Kollegen zugänglich ist. So können die mitgebrachten Speisen auch erhitzt werden. Regeln Sie mit Ihrem Arbeitgeber auch, wer hier für die Reinigung verantwortlich ist. Nur wenn die Hygiene stimmt, wird es langfristig ein Erfolg.

2. Gesundheitsaktion

Stimmen Sie mit Ihrem Arbeitgeber eine gemeinsame Aktion ab zum Thema „Gesunde Ernährung, leckere Rezepte – mach mit bei unserer Meal-Prep-Challenge". Eine Vorlage für eine Einladung finden Sie auf **Seite 11**. Die Kollegen werden eingeladen, miteinander zu essen und die eigenen Rezepte zu teilen. Zu Beginn gibt es noch einen Vortrag zum Thema „Richtig vorkochen". Eventuell hat Ihr Arbeitgeber noch etwas Geld, um unter den Teilnehmern Lunchboxen zu verlosen.

3. Gute Rezepte

Vielleicht brauchen die Kollegen noch Rezeptinspirationen. Hierfür können Sie als Betriebsrat auf Rezeptquellen in Internet zum Nachschlagen hinweisen oder selbst einige ausprobieren. Geben Sie einfach in der Suchleiste „Meal Prep" ein, beispielsweise bei www.chefkoch.de, www.eatsmarter.de oder www.gaumenfreundin.de.

FAZIT

Gesund geht auch ohne

Auch wenn Ihr Arbeitgeber sich gegen eine vollwertige Kantine entschieden hat, bedeutet dies nicht, dass gerade Sie als Betriebsrat das Thema Ernährung und Essen nicht aufgreifen können. Vielleicht tun sich auch ein paar Kollegen zusammen und jeder ist einmal die Woche dran mit Kochen – das wäre zudem auch noch gut für das Miteinander in Ihrem Betrieb.

Nervennahrung | Lesezeit 3 Minuten

Schokolade oder Nüsse? Wie Ernährung das Nervenkostüm Ihrer Kollegen stärkt

Termindruck, knappe Fristen, schwierige Kundengespräche, Konflikte und Missverständnisse oder unerwartete Störungen im Betriebsablauf: Der Arbeitsalltag verlangt unseren Nerven täglich alles ab. Wenn die Belastung steigt, greifen viele Kollegen zur bewährten Kombination aus Zucker und Fett. Warum der Schokoriegel das Problem jedoch nicht löst und wie das Nervensystem durch gezielte Verpflegung positiv beeinflusst werden kann, lesen Sie in diesem Artikel.

Mal ehrlich: Wer von uns kennt nicht den Drang nach einem süßen, klebrigen Schokoriegel, wenn der Stress zuschlägt? Kurz genossen im Mund, ewig auf den Hüften. Nach dem Verzehr setzt der Verstand wieder ein – der Stress ist leider immer noch da. Tröstlich ist lediglich der Gedanke, dass ein Apfel das Problem auch nicht gelöst hätte. Doch warum greifen wir in Stressmomenten so verlässlich zu Zucker?

Wie unser Nervensystem auf Stress reagiert

Wenn es im Job hektisch wird, schaltet unser Körper schlagartig auf Notfallbetrieb um. Er schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Das Nervensystem stellt alles auf „Kampf oder Flucht" ein. Der Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Erholung und Verdauung zuständig ist, wird in diesem Moment heruntergeregelt. Deshalb bekommen viele Kollegen unter Dauerstress auch Bauchschmerzen oder Verdauungsprobleme.

Der Notfallmodus: „Ich brauche Zucker!"

Im Stressmodus verlangt unser Gehirn nach superschneller Energie. Der Schokoriegel schmeckt zwar gut, lässt aber den Blutzuckerspiegel steil ansteigen. Im Gehirn wird kurzzeitig ein Botenstoff fürs Wohlbefinden freigesetzt, und wir fühlen uns für wenige Minuten entspannter. Das Problem dabei: Was schnell hoch steigt, fällt genauso tief wieder ab. Dieser Blutzuckerabsturz führt zu noch größerer Müdigkeit, Reizbarkeit und neuem Heißhunger. Ein Teufelskreis entsteht.

Der Darm redet mit

Seit einigen Jahren weiß die Wissenschaft um die Bedeutung der Darm-Hirn-Achse. Über den Nervus vagus (den 10. Hirnnerv) stehen Darm und Gehirn in ständiger Verbindung. Bekommt der Darm bei Stress nur schnellen Zucker und ungesunde Fette, leidet die Darmflora. Die Folge: Der Bauch meldet Daueralarm an das Gehirn und wir können uns immer schlechter selbst beruhigen. Gutes Essen bremst den Stress also direkt von unten aus.

Welche Lebensmittel sind gut für die Nerven?

Anstelle von Zucker und schlechten Fetten unterstützen andere Nährstoffe nicht nur die Figur, sondern stärken vor allem auch das Nervenkostüm:

- **Vollkornprodukte, Haferflocken und Linsen:** werden vom Körper langsam abgebaut und halten den Blutzucker stabil
- **Eiweiß aus Nüssen, Quark oder Hüttenkäse:** liefert Bausteine für körpereigene Botenstoffe, die beruhigen
- **Magnesium und B-Vitamine:** bremsen Stresssignale im Körper ab; enthalten z. B. in Bananen, Nüssen und grünem Gemüse

FAZIT

Impulse setzen

Weniger Stress und mehr Gelassenheit entstehen nicht allein durch die richtige Ernährungsweise. Echte Entlastung stellt sich erst dann ein, wenn Ihre Kollegen starre Verhaltensmuster durchbrechen und neue Routinen ausprobieren. Sie als Betriebsrat können hierfür die Rahmenbedingungen schaffen.

Übersicht: Empfehlung Nervennahrung

5 Empfehlungen, wie Sie Nervennahrung in Ihrem Betrieb fördern können
1. **Machen Sie den Kantinen-Check:** Wird den Kollegen frisches Obst, Quark oder auch ein Müsli angeboten?
2. **Augen auf bei den Automaten:** Vereinbaren Sie mit Ihrem Arbeitgeber, dass mindestens 30 % der Fächer mit Nüssen, Bananenchips oder auch Haferdrinks gefüllt werden. Wenn der Automat gekühlt werden kann, sind Zartbitterschokolade (viele Ballaststoffe und wenig Zucker), Quark, Skyr oder auch vegane Alternativen denkbar.
3. **Pausenräume oder Besprechungszimmer:** Regen Sie als Betriebsrat an, dass im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Pausenräumen oder bei längeren Meetings keine Kekse, sondern Nüsse und Obst angeboten werden.
4. **Wasserspender:** Regen Sie als Betriebsrat an, dass es kostenlose Wasserspender für die Kollegen gibt. Trinken die Kollegen zu wenig, haben sie schnell Kopfschmerzen und sind gereizt.
5. **Ernährungsberatung:** Regen Sie bei Ihrem Arbeitgeber an, über die Krankenkassen eine Ernährungsberatung anzubieten, z. B. am nächsten Gesundheitstag, damit die Kollegen mehr über ausgewogenes Essen erfahren und auch ausprobieren können. Interessant ist etwa immer die Zuckerschätzung bei Lebensmitteln. Wie viele Zuckerwürfel sind z. B. in einer 0,5-l-Flasche Cola?
Zu finden unter www.adiuva.de unter Eingabe des Titels im Suchfeld

Vorlagen | Lesezeit 2 Minuten

So beteiligen Sie Ihre Kollegen in Sachen Ernährung

Vorlage: Mitmach-Aktion Meal-Prep-Challenge

Mit dieser Vorlage können Sie ganz einfach Ihre Kollegen für das „Vorkochen" begeistern.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

kennt ihr das? Kurz vor der Mittagspause ist der Hunger doch unerwartet da und dann muss es schnell gehen: Der Gang zum Bäcker oder zu unserer Imbissbude ist bequem, dieses Essen liegt dann aber oft schwer im Magen. Das Verdauungskoma lässt grüßen, und der Geldbeutel spürt es am Ende des Monats auch. Darum laden wir euch in der Woche vom ... zu einer Herausforderung ein.

Und so einfach seid ihr dabei

- **Essen mitbringen:** Ihr bringt in der Aktionswoche von Montag bis Freitag euer selbst zubereitetes Essen mit (egal, ob Reste vom Abendessen, Schichtsalat im Glas oder eine schnelle Bowl). Im Pausenraum wird es dafür extra Tische geben – damit ihr euch gleich findet.
- **Gemeinsam genießen:** An den ausgezeichneten Tischen trefft ihr euch mit Kolleginnen und Kollegen und genießt das Essen.
- **Rezepte teilen:** Ladet im Anschluss gern das Rezept für euer Lieblingsgericht im Intranet hoch oder heftet es an unser Rezept-Board im Pausenraum.

Was erwartet euch?

- **Gemeinsames Essen** und Austausch mit den Kollegen
- **Tägliche Rezeptideen:** Im Intranet und im Pausenraum findet ihr jeden Tag eure Rezepte und könnt diese nachkochen.
- **Tolle Gewinne:** Unter allen Teilnehmenden verlosen wir ... [z. B. eine hochwertige Lunchbox – oder was der Arbeitgeber dafür ausgibt].

Wir freuen uns, wenn ihr mitmacht! Euer Betriebsrat

Zu finden unter www.adiuva.de unter Eingabe des Titels im Suchfeld

Vorlage: Zufriedenheitsbefragung Betriebsverpflegung

Möchten Sie ein objektives Stimmungsbild über die Betriebsverpflegung bekommen? Dann nutzen Sie doch einfach diese Vorlage!

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Essen hält Leib und Seele zusammen! Damit das Verpflegungsangebot zu Ihren Wünschen passt, benötigt Ihr Betriebsrat Ihr Feedback. Die Befragung ist anonym und dauert 2 Minuten. Bitte werfen Sie den Bogen bis zum [Datum] in die Feedback-Box im Pausenraum oder nutzen Sie den Link im Intranet.

Kantinenessen

Wie bewerten Sie …	Gut	Neutral	Schlecht
• Geschmack und Frische?			
• Auswahl und Vielfalt?			
• die gesunden Angebote?			
• die vegetarischen und veganen Angebote?			
• das Preis-Leistungs-Verhältnis?			
• die Räumlichkeiten?			

Snacks- & Getränkeautomaten

Wie bewerten Sie …	Gut	Neutral	Schlecht
• die Auswahl an Getränken und Snacks?			
• die Auswahl an gesunden Alternativen (Nüsse usw.)?			
• den Preis & die Bezahlmöglichkeiten?			

Ihre Wünsche und Ideen

- Was würden Sie sich zukünftig mehr wünschen?
- Über welche Gerichte oder Produkte würden Sie sich freuen?
- Was möchten Sie uns noch mitgeben?

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Euer Betriebsrat

Zu finden unter www.adiuva.de unter Eingabe des Titels im Suchfeld

Katharine, 48, Wolfsburg | Lesezeit 1 Minute

„Kantinenausschuss – worauf müssen wir achten?“

Frage: Wir sind alle neu im Betriebsrat und nun seit wenigen Monaten im Amt. Nach einem holprigen Start möchten wir nun weitere Ausschüsse gründen, wie den Kantinenausschuss, den es bisher noch nicht gab. Können Sie uns hier ein paar Informationen geben, worauf wir achten sollten?

Antwort: Eine wichtige Frage – und ein guter Schritt, einen Kantinenausschuss zu gründen. Der Kantinenausschuss ist ein Fachausschuss nach § 28 BetrVG und beschäftigt sich inhaltlich mit allen Themen rund um die Verpflegung im Betrieb. Besitzt Ihr BR-Gremium mindestens 9 Mitglieder, können Sie als Gremium dem Ausschuss per Beschluss bestimmte Aufgaben übertragen (§ 28 Abs. 1 BetrVG). Bei kleineren Gremien unter 9 Mitgliedern dient der Kantinenausschuss als reiner Vorbereitungsausschuss.

Wer ist Teil des Kantinenausschusses?

Wird der Kantinenausschuss als reiner Betriebsratsausschuss gebildet, gehören ihm ausschließlich gewählte Betriebsratsmitglieder an (ggf. ergänzt durch sachkundige Arbeitnehmer nach § 28 Abs. 2 BetrVG). In der Praxis gibt es auch gemischte Arbeitskreise, die aus

- Vertretern des Betriebsrats,
- Vertretern der Unternehmensleitung/HR sowie
- Leitung der Kantine/Caterer bestehen.

Was sind die Aufgaben und Rechte?

Die rechtliche Grundlage für die Mitbestimmung bildet § 87 Abs. 1 Nr. 8 BetrVG. Als Kantinenausschuss verhandeln und prüfen Sie unter anderem:

- Öffnungszeiten & Nutzungsordnung (z. B. Zugangsregeln, Terrassennutzung)
- Preisgestaltung & Bezuschussung von Speisen und Getränken durch den Arbeitgeber
- Qualität & Angebot (z. B. Speisepläne)
- Einholung von Rückmeldungen der Kollegen

Wie oft tagt der Kantinenausschuss?

Das Gesetz gibt hier keine festen Fristen vor. Die Termine orientieren sich am betrieblichen Bedarf und werden meist in einer Geschäftsordnung oder Betriebsvereinbarung festgelegt. Üblich sind monatliche oder quartalsweise Sitzungen sowie anlassbezogene Treffen. Gerade zu Beginn ist es absolut sinnvoll, sich in kürzeren Abständen zu treffen, bis alle Prozesse eingespielt sind.

Service-Tipp: Das Digitalangebot von ADIUVA

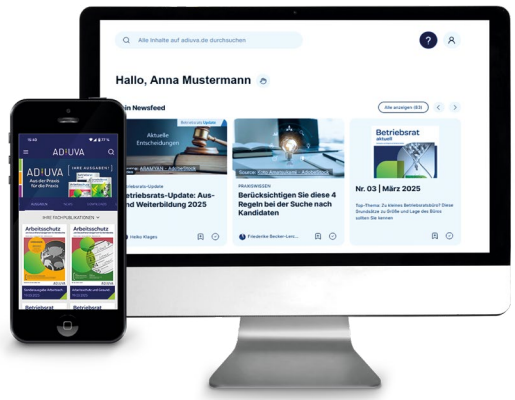
Nutzen Sie bereits diese ADIUVA Services?

Der Onlinebereich

Ihr digitales Facharchiv und Recherche-Tool in einem.
Jetzt registrieren unter www.adiuva.de/login.

Die ADIUVA App

Ihr Wissens-Assistent für unterwegs.
Jetzt im App Store oder Google Play Store downloaden und mit Ihrer Kundennummer registrieren.



Folgen Sie ADIUVA auch auf:

Freuen Sie sich schon auf die nächste Sonderausgabe zu wichtigen und interessanten Themen!