



Deine Ernährungswochen

Ernähre Dich richtig – denn *Du* bist wichtig!

Alles rund um die Ernährung

Nutze die kostenfreie
Ernährungsberatung!

Es gibt tolle Preise im Wert von
ca. 20.000€ zu gewinnen!

REWE 
GROUP

Gemeinsam. *topfit*



Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns, die Aktionswochen zum Thema Ernährung vorstellen zu dürfen. Gute Vorsätze für das neue Jahr sind keine Seltenheit. Um Dich und alle anderen Mitarbeiter der REWE Group bei ihrem Vorhaben zu unterstützen, haben wir „Deine Ernährungswochen“ ins Leben gerufen.

Während der vier Aktionswochen erfährst Du alles rund um die Ernährung. Jeder Woche sind thematische Schwerpunkte zugeordnet, zu welchen Du verschiedene Rezepte sowie multimedialen Input auf unserem Gesundheitsportal *Gemeinsam.topfit* (<https://gemeinsam.topfit-service.com>) findest. Zudem kannst Du jede Woche an einer themenspezifischen Wochenaufgabe teilnehmen und Dich bei erfolgreicher Teilnahme für ein Gewinnspiel qualifizieren!

Wir freuen uns, dass Du dabei bist und wünschen viel Spaß und Erfolg bei Deinen Aktionswochen.

Euer CoE Gesundheit & Innovation



INHALT

6 **Angebote**

8 **Woche 1** **Gesundes Kochen**

10 **Woche 2** **Bewusste Ernährung**

12 **Woche 3** **Ernährungstrends**

14 **Woche 4** **Nachhaltigkeit**

Gemeinsam. *topfit*

Anmeldeinformationen

Der Zugang erfolgt über das Gesundheitsportal *Gemeinsam.topfit*.

Noch keinen Zugang?

1. Öffne die Internetseite <https://gemeinsam.topfit-service.com/> oder die *Gemeinsam.topfit*-App auf Deinem Smartphone.
2. Klicke oben rechts auf *Registrieren*.
3. Gebe das Passwort **TopfitCode** ein und klicke auf *Code generieren*.
4. Folge den weiteren Anmeldeschritten.



Bei Fragen steht Dir das CoE Gesundheit & Innovation gerne zur Verfügung:

Gesundheitsmanagement.RZO@rewe-group.com

ANGEBOTE

Gemeinsam. *topfit*

Im Zeitraum der Aktionswochen steht allen Mitarbeitern ein **kostenloser Ernährungskurs** auf *Gemeinsam.topfit* zur Verfügung. Der Kurs kann als begleitende Maßnahme genutzt werden und beinhaltet folgende Themenschwerpunkte:

- Warum eine gesunde Ernährung wichtig ist
- Säulen einer gesunden Ernährung
- Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag

Zu allen Aktionswochen findest Du Artikel, Tipps für den Alltag, Sportübungen & wissenschaftliche Fakten in unserem Gesundheitsportal

Gemeinsam.topfit

<https://gemeinsam.topfit-service.com>





Zusätzlich gibt es unter der Kachel *Termine* auf *Gemeinsam.topfit* die Option, eine **telefonische Ernährungsberatung*** zu vereinbaren.

*Gilt nur für Kaufleute, die sich dem B·A·D-Rahmenvertrag angeschlossen haben.



Zeitraum 1. Termin:
18.01. – 05.02.2021

Zeitraum 2. Termin:
08.02. – 26.02.2021

Alle weiteren Informationen zur Terminbuchung findest Du auf *Gemeinsam.topfit*

Eine ausgewogene Ernährung ist für den Körper essenziell.

Du erfährst in dieser Einzelberatung in zwei Terminen, wie Du Dich gesünder ernähren kannst. Da die Umsetzung im stressigen Arbeitsalltag oft zu kurz kommt, kannst Du Dich auf einfach umsetzbare Tipps von den Ernährungsexperten freuen.

Die telefonische Ernährungsberatung ist ein Angebot, welches von Zuhause aus genutzt werden kann. Ab dem 11.01.2021 hast Du die Möglichkeit, einen Termin über das Terminbuchungstool des Portals *Gemeinsam.topfit* zu buchen. Sichere Dir rechtzeitig einen der begrenzten Plätze!

Woche 1: Gesundes Kochen

11. bis 17. Januar 2021

Inhalte der Woche

- Was bedeutet gesundes Kochen?
- Wofür steht der Nutri-Score?
- Wie funktioniert der Nutri-Score?

Aufgabe der Woche:

„Punkte beim Kochen!“

Mehr Infos unter:
<https://gemeinsam.topfit-service.com/>

Gemeinsam. *topfit*

Meine Notizen

Jeder Mensch is(st) anders. Viele wissenschaftlich belegte Grundlagen können jedoch dabei helfen, der persönlich richtigen Ernährung näher zu kommen. Wer dabei gedacht hat, eine gesunde Ernährung ist kompliziert und nicht leicht zu durchblicken, der darf sich freuen!

Durch die ständige Entwicklung neuer Hilfsmittel, die bei der Lebensmittelauswahl unterstützen, wird eine gesunde Ernährung immer einfacher. Ein Beispiel hierfür ist der **Nutri-Score**, welcher beim Einkaufen als rasche Orientierung dient und auf der Vorderseite der Verpackung angebracht ist. Er ergänzt die klassische Nährwertkennzeichnung auf der Rückseite mit nur einem Wert im Ampelsystem. **A** steht dabei für eine ausgewogene und **E** für eine unausgewogene Nährstoffzusammensetzung.



Was bietet der Nutri-Score?

- ✓ Verständlich, leicht zu lesen und informativ
- ✓ Einfache Einschätzung eines Produkts hinsichtlich der Nährwertausgewogenheit
- ✓ Schneller Vergleich von Produkten einer Kategorie



Wusstest Du schon, dass...

...der Nutri-Score eine Unionsmarke und somit in allen Mitgliedsstaaten der Europäischen Union geschützt ist?

Woche 2: Bewusste Ernährung

18. bis 24. Januar 2021

Inhalte der Woche

- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Die Ernährungspyramide
- Umsetzung einer gesunden und bewussten Ernährung im Alltag

Aufgabe der Woche:

„Ernähre Dich *bewusst*
(am Arbeitsplatz).“

Mehr Infos unter:
<https://gemeinsam.topfit-service.com/>

Gemeinsam. *topfit*

Meine Notizen

Das bekannte Sprichwort „Du bist, was du isst!“ macht deutlich, dass ein bewusstes Essverhalten für unsere Gesundheit essenziell ist. Mit Hilfe von kurzen Berichten und Videos auf *Gemeinsam.topfit* wirst Du schnell lernen, wie Du eine gesunde Ernährung in Deinen Alltag integrieren kannst.

Das bedeutet nicht, dass Du von heute auf morgen Dein Leben umkrempeln musst – doch um schwerwiegende Krankheiten als Folge von schlechten Ernährungsweisen zu vermeiden, solltest Du Dir Stück für Stück eine gesunde Ernährung aneignen.



Tipps für eine gesunde Ernährung:

- ✓ Achte auf Dein Hungergefühl
- ✓ Koche frisch, anstatt auf Fertiggerichte zurückzugreifen
- ✓ Versuche Dich abwechslungsreich zu ernähren
- ✓ Nehme Dir bewusst Zeit für jede Mahlzeit



Wusstest Du schon, dass...

...der Mensch über 20.000 Geruchsqualitäten wahrnehmen kann? Somit entscheiden wir bereits am Duft eines Gerichts, ob wir es mögen oder nicht.

Woche 3: Ernährungstrends

25. bis 31. Januar 2021

Inhalte der Woche

- Welche Ernährungstrends gibt es?
- Was sind die Besonderheiten?
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Trends

Aufgabe der Woche:

„Lebe einen Ernährungstrend!“

Mehr Infos unter:
<https://gemeinsam.topfit-service.com/>

Gemeinsam.*topfit*

Meine Notizen

Folgst Du einem Ernährungstrend? Neben Vegetarismus und Veganismus findet sich heute eine breite Vielfalt an Ernährungstrends. Denn Essen soll nicht mehr nur gesund sein, sondern auch Spaß machen. Dabei rührt die Menge an Trends vom großen Interesse der Menschen, die sich für eine gesunde und bewusste Ernährung begeistern.



Ernährungstrends entstehen unter anderem auf Basis der Art, Herkunft und Qualität der Lebensmittel. Bei der aktuellen Vielzahl an Trends ist im besten Fall auch ein geeigneter Ernährungsstil für Dich dabei.

Alle Trends findest Du auf *Gemeinsam.topfit*.



Wusstest Du schon, dass...

...sich rund 8 Millionen Menschen in Deutschland vegetarisch ernähren?

...Israel als das Land mit den meisten Veganern gilt?

Woche 4: Nachhaltigkeit

01. bis 07. Februar 2021

Inhalte der Woche

- Ernährungsgewohnheiten etablieren
- Nachhaltig die Ernährung umstellen
- Tipps für den Alltag

Aufgabe der Woche:

„Reflektiere Dein Handeln und setze Dir Ziele.“

Mehr Infos unter:

<https://gemeinsam.topfit-service.com/>

Gemeinsam. *topfit*

Meine Notizen

Ziel der Aktionswochen ist es, Dein Ess- und Ernährungsverhalten positiv und nachhaltig zu verändern. Dabei ist es aus wissenschaftlicher Sicht einfacher, eine neue Gewohnheit zu etablieren, als eine alte abzulegen.



Achtest Du aktuell regelmäßig darauf, bewusst einzukaufen? Planst Du Deine Mahlzeiten und reflektierst Du Dein Essverhalten? Falls Du diese Fragen noch nicht mit „Ja“ beantworten kannst, findest Du auf *Gemeinsam.topfit* verschiedene Schritte, die Dich auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährung unterstützen.

Tipps, um Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu etablieren:

- ✓ Mache kleine Schritte, um das große Ziel zu erreichen
- ✓ Belohne Dich für kleine Erfolge
- ✓ Vergrößere die Abstände für Belohnungen



Wusstest Du schon, dass...

...es etwa 21 Tage dauert, bis sich ein altes mentales Bild auflöst und ein neues bildet? Nach ca. drei Wochen kann sich eine neue Gewohnheit bereits etablieren.



Gemeinsam. *topfit*

Während der Aktionswochen besteht auf *Gemeinsam.topfit* die Möglichkeit, an attraktiven **Gewinnspielen** teilzunehmen und tolle Preise zu gewinnen. Dafür werden wöchentlich neue Aufgaben, passend zum Thema der jeweiligen Woche, hochgeladen. Bei Abschließen aller Aufgaben erhältst Du die Chance auf einen Gewinn und landest im Lostopf!

Preise im Gesamtwert von
20.000€

**Kenwood Cooking
Chef XL**

Heißluftfritteuse

... und vieles mehr!



**Live Cooking
Event**

**COUSCOUS
FÜR ALLE**

