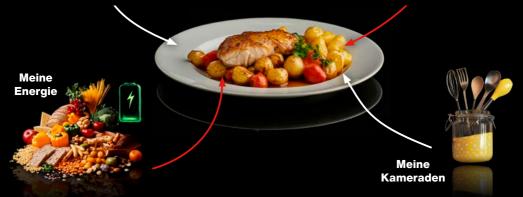


Wir



Dein Treibstoff in der Armee:

Optimale Ernährung für starke Leistung



WUSSTEST DU?

- 9 Franken pro Tag stehen für deine Verpflegung zur Verfügung.
- CH-Produkte: Bei uns gibt es nur Schweizer Fleisch, Milchprodukte und Eier – ausnahmslos.
- 30 Minuten sind für deine Mahlzeit vorgesehen, ohne Anstehen und Abräumen.
- 80+ Lebensmittel (A Prov) stehen der Truppe zur Verfügung, zentral beschafft für Notfälle. Das Militärbiscuit als Brotersatz.

ERNÄHRUNGSTIPPS

- Dein K\u00f6rper braucht Treibstoff: Achte auf eine ausgewogene Ern\u00e4hrung und nimm 5-mal am Tag Obst oder Gem\u00fcse zu dir.
- Trinken nicht vergessen: Besonders bei körperlicher Anstrengung – Wasser ist dein bester Freund, nicht Energy-Drinks!
- Food Waste vermeiden: Nimm nur, was du brauchst, und denk daran, dass jede verschwendete Brotscheibe Ressourcen kostet.

DEIN KÜCHENTEAM

- Fourier: Der «Food Manager» der Kompanie, verantwortlich für Planung und Budget.
- Küchenchef: Der Boss in der Küche, er plant, bestellt und führt das Küchenteam.
- Truppenkoch: Verantwortlich für die Zubereitung viele sind auch zivil erfahrene Köche.
- Küchenlogistiker: Sorgen für reibungslose Abläufe und hygienisches Material.

MITMACHEN UND VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

- Sauberkeit ist entscheidend: Sauberes Geschirr und sorgfältiges Verarbeiten der Lebensmittel sind ein Muss.
- Hygiene: Das A und O, um Krankheiten zu vermeiden. Ungenügende Hygiene kann verheerende Folgen haben.
- Feedback willkommen: Sprich uns an, wenn etwas verbessert werden kann.

FAZIT

 Ernährung ist entscheidend für deine Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Mach mit und denk mit – deine Verpflegung ist dein Treibstoff!



