



**SCHWEIZER
ARMEE**

Wir

**Mein
Beitrag**



Dein Treibstoff in der Armee: Optimale Ernährung für starke Leistung

**Meine
Energie**



**Meine
Kameraden**



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 Körper braucht Treibstoff:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung und nimm 5-mal am Tag Obst oder Gemüse 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!

erfahre mehr:

