

Organizacija, prednosti in slabosti nudenja prehrane na delovnem mestu

V prispevku je predstavljena organizacija prehrane na delovnem mestu, stanje prehranjenosti zaposlenih, zadovoljstvo zaposlenih s prehrano ter prednosti in slabosti nudenja prehrane zaposlenim v velikem podjetju, ki posluje v treh izmenah vse dni v letu.



med delom je namenjeno predvsem za zagotavljanje toplega obroka med delom.

V podjetju Istrabenz Turizem, d. d., se prehrana med delom nudi vse dni v tednu v dveh menzah za zaposlene, ki obratujeta v dopoldanskem času med 10.00 in 13.00 uro, v popoldanskem času pa med 17.00 in 19.00 uro. Nočna izmena in delavci, ki zaradi narave dela ne morejo zapustiti delovnega mesta, prejmejo obrok na delovno mesto. Organizacija priprave toplih obrokov ustrezne kalorične vrednosti in kakovosti je mogoča, ker ima vsaka hotelska enota kuhinjo.

Uvod

Zakonodaja le splošno določa, da je delodajalec dolžan zagotoviti delavcu povračilo stroškov za prehrano med delom. Višina stroškov je določena s kolektivno pogodbo s splošno veljavnostjo oziroma izvršilnim predpisom. Taki zneski se zato razlikujejo glede na posamezne panožne kolektivne pogodbe, delavcu pa se izplačajo za vsak dan, ko je delavec na delu prisoten. Ker je opisana zakonska določba glede povračila stroškov za prehrano med delom zelo splošna, je lahko tudi v kolektivnih pogodbah rešeno vprašanje stroškov v primeru organizirane prehrane pri delodajalcu. Povračilo stroškov za prehrano

1 Zagotavljanje prehrane za delavce z zdravstvenimi težavami

Delavec je upravičen do povračila stroškov za prehrano med delom le, če iz utemeljenih (zdravstvenih) razlogov ne more jesti organizirane prehrane oziroma če ta ni organizirana.

Delavci z zdravstvenimi težavami z zdravniškimi potrdili, da ne smejo uživati pripravljene hrane, so bili upravičeni zahtevati povračilo stroškov za prehrano med delom. Delodajalec ima možnost, da zagotovi posebno prehrano še za delavce s posebnimi zdravstvenimi potrebami. Družba Istrabenz Turizem, d. d., se je odločila razširiti ponudbo jedi tako, da bi vsak

Avtor:

Vasilija Škerget,
univ. dipl. inž. živ. tehn.
Istrabenz Turizem, d. d.
Obala 33
6320 Portorož

Stanje prehranjenosti	Moški		Ženske		Skupaj	
	Število	%	Število	%	Število	%
Indeks telesne mase						
Podhranjeni (do 80)	0	0	3	11,11	3	7,14
Suhi (81–90)	2	13,33	7	25,93	9	21,43
Normalno prehranjeni (91–110)	8	53,33	11	40,74	19	45,24
Zmerno debeli (111–120)	4	26,67	3	11,11	7	16,67
Debeli (121 in več)	1	6,67	3	11,11	4	9,52
Skupaj	15	100	27	100	42	100

Tabela 1: Število in delež (%) pregledanih oseb po spolu in indeksu relativne telesne mase, Istrabenz Turizem, d. d., 2008

delavec, tudi tak z zdravstvenimi težavami, lahko jedel na delovnem mestu.

1.1 Smernice priprave hrane za zaposlene, tudi z zdravniško dieto (razen celiakije!)

- Pester solatni bife (4 in več vrst solat)
- Možnost izbire med navadnim jogurtom (brez sladkorja) in sadnim jogurtom
- Možnost izbire različnih vrst kruha (bel, polnozrnat, ržen ...)
- Manjša celokupna poraba maščob, nadomestitev maščob živalskega izvora z rastlinskimi olji
- Lahke juhe (brez prežganja, masla in smetane)
- Namesto sirovih in smetanovih omak lažje omake (npr. iz pretlačene kuhane zelenjave)
- Težje prebavljive in kalorične oblike krompirja (ocvrt, pražen ...) nadomestiti s pirejem (lahko z dodatkom pretlačene zelenjave), krompirjem v sopari, peteršiljevim krompirjem, krompirjem z organom
- Manj pečenega in ocvrtega mesa in rib ter več dušenega, kuhanega ali pripravljene na žaru
- Bolj mastno meso nadomestiti z manj mastnim (na primer goveje pleče ali bočnik name-

sto svinjskega plečeta, namesto pancete mesni sir ...)

- Povečevanje količine prehranskih vlaknin v obroku (npr. namesto testenin iz bele moke polnozrnate, špinacne, ajdove ...)

Možnost prehrane vegetarijancev, ki ne jedo mesa in rib (uporaba tofuja).

1.2 Stanje prehranjenosti zaposlenih (primerjava med letoma 2008 in 2010)

Stanje prehranjenosti je pooblaščen zdravnik ugotavljal z indeksom telesne mase po Demoleju. Leta 2008 je bilo 41,10 % pregledanih moških in 52,63 % pregledanih žensk normalno prehranjenih.

Leta 2010 je bilo 53,3 % pregleda-

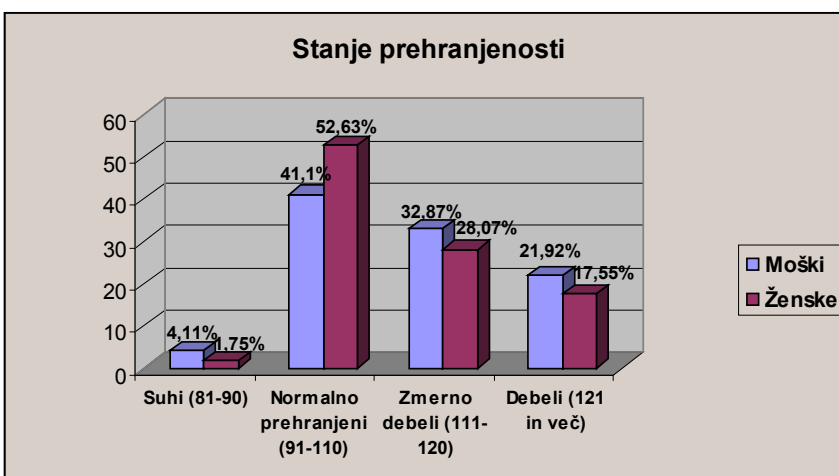
nih moških in 40,7 % pregledanih žensk normalno prehranjenih. Med zmerno debelimi je več moških, med predebelimi pa več žensk. 11,1 % žensk ima prenizko telesno težo glede na svojo velikost.

Glej tabeli 1 in 2 ter sliki 1 in 2.

2 Jedilniki za zaposlene

2.1 Zaposleni v nočni izmeni

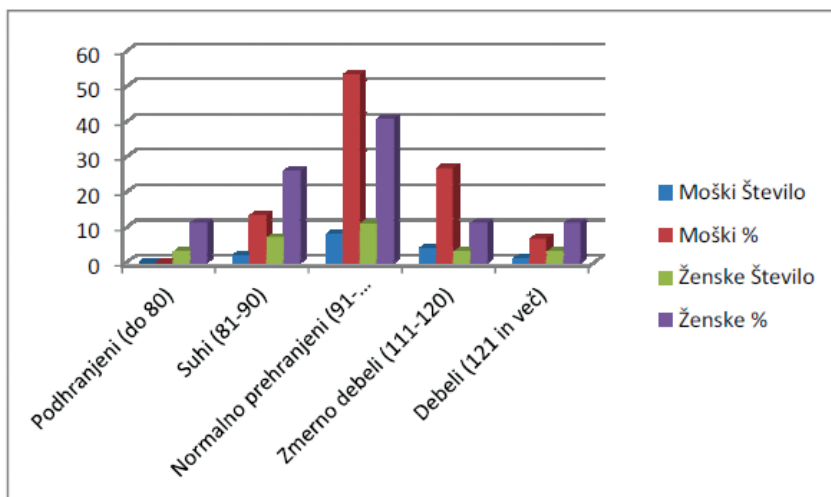
Zaposleni v nočni izmeni in tisti, ki zaradi narave dela ne morejo zapustiti delovnega mesta, prejmejo za malico vsak dan drugačen sendvič (z mortadelo, šunko in sirom, vratovino in kislom zelenjavo, suho salamo, pršutom, dunajskim zrezkom, hamburgerjem ...), jogurt ali puding in sveže sadje.



Slika 1: Stanje prehranjenosti po spolu, Istrabenz Turizem, d. d., 2008

Stanje prehranjenosti	Moški		Ženske		Skupaj	
	Število	%	Število	%	Število	%
Podhranjeni (do 80)	0	0	0	0	0	0
Suhi (81-90)	3	4,11	2	1,75	5	2,67
Normalno prehranjeni (91-110)	30	41,10	60	52,63	90	48,13
Zmerno debeli (111-120)	24	32,87	32	28,07	56	29,95
Debeli (121 in več)	16	21,92	20	17,55	36	19,25
Skupaj	73	100	114	100	187	100

Tabela 2: Število in delež (%) pregledanih oseb po spolu in indeksu relativne telesne mase, Istrabenz Turizem, d. d., 2010



Slika 2: Stanje prehranjenosti po spolu, Istrabenz Turizem, d. d., 2010

2.2 Zaposleni v dopoldanski in popoldanski izmeni

Zaposleni v dopoldanski in popoldanski izmeni imajo na voljo solatni bar s štirimi in več vrstami solat, jogurt in misli, sendvič (mesni ali sirov, toast), juho, glavno mesno ali ribjo jed, jed za vegetarijance, prilogo in sveže sadje.

2.2.1 Nekaj primerov toplih malic

Malica 1:

Porova kremna juha
Sveže sardele na žaru
Telečja rižota
Krompirjeva solata s črnimi olivami in majonezo
Zelenjavni zrezek
Grška solata

Malica 2:

Goveja juha
Polnjena paprika s paradižnikovo omako
Pire krompir
Pica
Špinačni rezanci s češnjem paradižnikom in tofujem



Malica 3:

Juha iz leče in korenčka
Puranje nabodalo
Kus kus z bučkami
Špinačni tortelini s pršutom in bazilikinim pestom
Sir na žaru s pečeno zelenjavo

2.2.3 Zadovoljstvo zaposlenih s prehrano na delovnem mestu

Mnenja glede prehrane so zelo različna. Vodje kuhinj ugotavljajo, da kljub pestri ponudbi vsi zaposleni niso zadovoljni. Zelo pogosto je razlog želja zaposlenih, da bi namesto obroka prejeli denarno nadomestilo. Nakup osnovnih živil za sestavo primerljivega obroka v trgovini je bistveno dražji, zato bi verjetno zaposleni porabili ta sredstva za pokritje drugih stroškov, ne za prehrano. Zelo je verjetno, da bi izplačilo denarnega nadomestila za prehrano poslabšalo zdravje zaposlenih v smislu manj kakovostnega oziroma manj rednega prehranjevanja.

2.2.4 Najbolj priljubljene jedi zaposlenih

Zaposleni imajo radi pico, solatni krožnik s toastom ali kruhom, sadje in kosmiče z jogurtom, sadne cmoke z drobtinami, domačo mineštro »bobiči« in klasično govejo juho, ribji brodet s polento,

zeljne krpice, špagete po bolonjsko in pečena piščančja krilca.

2.2.5 Česa zaposleni ne marajo na krožniku

Preveč zabeljenih testenin (pre-mastne jedi nasploh niso priljubljene), razkuhanega riža (mora biti skuhan »na nit«), širokih riževih rezancev (se zlepljajo med sabo), tartufate s smetano (premočna omaka) in osliča po pariško (v fileju so vedno še kosti).

3 Zaključek

Organizacija in kakovost obrokov za zaposlene je v podjetju



Istrabenz Turizem, d. d., zelo dobra. Naloga vodje kuhinj je, da so obroki pripravljani v skladu z načeli in priporočili zdravega prehranjevanja in da so iz čim bolj kakovostnih sestavin, hkrati pa ne smejo presegati stroškovnih omejitev. Zdravniška poročila kažejo, da je večina zaposlenih normalno prehranjenih, odstotek predebelih in presuhih ni visok. Verjetno pripomore k temu tudi organizirana prehrana na delovnem mestu.

4 Literatura

http://dnevnik.si/zaposlitve_in_kariera/nasveti/1042462462.

Kopilović, Š. (2009.) Poročilo o obdobjih preventivnih zdravstvenih pregledih za podjetje Istrabenz Turizem d. d. v letu 2008. Ambulanta splošne in pomorske medicine.

Kopilović, Š. (2011.) Poročilo o obdobjih preventivnih zdravstvenih pregledih za podjetje Istrabenz Turizem d. d. v letu 2009. Ambulanta splošne in pomorske medicine.

VARNOSTNI ZNAKI



Nudimo vam **VARNOSTNE ZNAKE** v obliki nalepk in tabel:

- skladne z veljavno zakonodajo
- izdelane na kvalitetnih materialih
- vsebine lahko izdelamo glede na potrebe naročnikov



KATALOG VARNOSTNIH ZNAKOV

si lahko ogledate na: www.zvd.si



V prodaji tudi **SAMOSTOJEČE TABLE** Pozor! Spolzka tla

ter **POHODNE** in **MAGNETNE NALEPKE**



ZVD

ZVD Zavod za varstvo pri delu d.d.

Chengdujska cesta 25
1260 Ljubljana - Polje
T: 01 585 51 00
F: 01 585 51 01
W: www.zvd.si
E: info@zvd.si

Kontaktna oseba:

Fanči Avbelj, T 01 585 51 21, G 041 658 953, F: 01 585 51 80, E fanci.avbelj@zvd.si