

Zdrava in uravnotežena prehrana na delovnem mestu



Spodbujanje in omogočanje **zdravega načina življenja zaposlenih** je dobra popotnica za boljšo delovno storilnost in zadovoljstvo.

Poleg redne telesne aktivnosti ter izogibanja tveganemu pitju alkohola, kajenju itd. je prehrana eden od ključnih dejavnikov, ki vplivajo tako na ohranjanje kot tudi na krepitev zdravja, preprečevanje obolenosti in na potek zdravljenja že obstoječih bolezni ter posledično tudi na čas bolniške odsotnosti. Primerno prehranjevanje zmanjšuje ekonomsko breme zbolevanja na individualni ravni in ravni družbe.

Avtorica:
Helena Okorn, mag. farm.,
nutricionistka
Nutriaktiv

Prehrana med delovnim časom vpliva na počutje zaposlenega in njegov delovni elan. Delovno okolje je lahko primerno mesto za promocijo zdravega življenjskega sloga. Zaposleni namreč na delovnih mestih preživijo večji del dneva. S spodbujanjem primerne prehranjevanja v delovnem času lahko vplivamo na prehranjevalne navade zaposlenih tako v delovnem času kakor tudi v privatnem življenju. Poleg tega je uvajanje sprememb v skupini zaradi medsebojnega podpiranja sodelujočih lahko tudi učinkovitejše kot uvajanje sprememb pri posamezniku (moč skupine).

Spodbujanje in omogočanje zdravega prehranjevanja na delovnem mestu naj bo usmerjeno k vsem zaposlenim v podjetju in podprto s strani vodstva. Namen vseh aktivnosti je izboljšanje kakovosti prehrane in okrepitev ozaveščenosti pomena primerne prehranjevanja. Pri uvajanju sprememb je bistvenega pomena aktivno udejstvovanje zaposlenih ter upoštevanje njihovih potreb in mnenj.

Pri prehranjevanju na delovnem mestu se soočamo z različnimi

težavami in izzivi, kot so neustrezne prehranjevalne navade odraslih prebivalcev Slovenije ter sodoben način življenja, ki vodi k podaljševanju delovnega časa preko celega dneva. V podjetjih velikokrat ni ustrezne organiziranosti prehrane oziroma se v primerih, kjer je prehrana organizirana, pripravi obrokov za delavce uporabljajo živila slabše kakovosti. Med vodstvom slovenskih podjetij je prisotno pomanjkanje zavedanja o pomenu uravnotežene prehrane.

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Sloveniji kažejo, da je prehrana slovenskega prebivalstva nezdrava. Slabe prehranjevalne navade se odražajo v neprimerni razporeditvi obrokov preko dneva in izpuščanju zajtrka. Energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, zaužijemo preveč maščob v celoti in preveč nasičenih maščob.

Zaužijemo tudi premalo sestavljenih ogljikovih hidratov, premalo sadja in zelenjave ter tako premalo vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni.

Rezultati raziskav kažejo tudi, da prebivalci Slovenije za 150 % presegamo priporočen vnos soli.

Nagnjeni smo tudi k hitremu prehranjevanju, ki praviloma predstavlja hrano nižje hranilne in visoke energijske vrednosti ter z veliko dodanimi aditivi.

Nezdravo prehranjevanje spada med najpomembnejše dokazane vzroke za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, nekatere vrste raka, nekatera kronična pljučna obolenja ter debelost in osteoporoz.

Nezdravo prehranjevanje vpliva tudi na fiziološke dejavnike tveganja, kot so na primer zvišan krvni tlak, zvišane vrednosti glukoze v krvi ter nenormalne vrednosti krvnih maščob.

Ustrezen način prehranjevanja ob redni telesni aktivnosti dokazano predstavljata najbolj učinkovit način preprečevanja nastanka omenjenih bolezni.

Spodbujanje in omogočanje zdravega prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga delavcev in delodajalcev je torej eden od bistvenih ukrepov za kvaliteto življenja in posledično tudi kvaliteto dela. [30](#)

V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano.

ZDRAVA PREHRANA ZA KREPITEV ZDRAVJA:

Priporočila za zdravo prehranjevanje so zasnovana skladno s priporočili SZO (SZO 2000) in so prilagojena vzorcem prehranjevanja v slovenskem prostoru. Temeljijo na enostavno razumljivih konkretnih priporočilih:

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več hranil rastlinskega kot živalskega izvora.
2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno jejte raznovrstno zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
4. Nadzorujte količino zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi olji.
5. Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Jejte manj slano hrano.
8. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
9. Zaužijte dovolj tekočine.
10. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.



Promocija
zdravja

Svetovanje o zdravi prehrani zaposlenih

Uvajanje pozitivnih sprememb na področju prehranjevanja lahko spodbudite z našimi **predavanji in delavnicami za zaposlene**.

Organizirane spremembe na področju prehranjevanja potekajo v dveh stopnjah.

V **prvi stopnji** skupaj z odgovornimi iz podjetja **ugotovimo dejansko stanje**:

- možnost prehranjevanja v podjetju (lastna kuhinja, catering) oz. ponudba obrokov v okolici podjetja oz. samostojno prineseni obroki,
- pregled primernosti obrokov,
- ugotavljanje prehranskega stanja zaposlenih: vprašalnik glede prehranjevanja, merjenje telesne sestave,
- ugotavljanje prehransko ogroženih.

V **drugi stopnji** pa glede na ugotovljeno stanje ponudimo **podporo pri izvajanju potrebnih in dogovorjenih sprememb**:

- priprava načrta sprememb (izvedljivih),
- izobraževanje, ozaveščanje delavcev, ponudnikov hrane: delavnice, predavanja, okrogle mize, akcije, priprava materialov (tiskovina, spletna stran podjetja),
- prehransko ogroženi delavci: skupinsko ali individualno svetovanje,
- pomoč pri iskanju kvalitetnih in cenovno dostopnih lokalnih ponudnikov hrane.

Kot spodbudo za uvedbo sprememb izvajamo **meritev telesne sestave**, s katero lahko ocenimo **stanje prehranjenosti** posameznika.

S skupnimi močmi lahko vašim delavcem z morda **majhnimi spremembami** omogočimo **boljše pogoje za njihovo zdravje** in s tem tudi njihovo večjo **delovno storilnost**.

Več informacij:

Vesna Vidmar

T: 01 585 51 88

E: vesna.vidmar@zvd.si

ZVD Zavod za varstvo pri delu d.o.o.
Chengdujska cesta 25, 1260 Ljubljana-Polje

T: +386 (0)1 585 51 00, F: +386 (0)1 585 51 01
E: info@zvd.si, www.zvd.si

ZVD

Zavod za varstvo pri delu