

Zdrowe odżywianie w pracy



ZDANIEM EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel
Specjalista mikrożywienia
Genolier, Szwajcaria

Jednym z najważniejszych czynników warunkujących zdrowie pracowników jest właściwe odżywianie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że odpowiednie żywienie może podnieść wydajność

pracy o 20%. Tak więc, jeśli wydajność firmy

zależy od jakości pracy ludzi, to promowanie w firmie idei zdrowego odżywiania działa na korzyść pracodawcy. Wielu chorobom i schorzeniom, na które cierpią pracownicy, można zapobiec, jeśli wpłynie się na zmianę pewnych szkodliwych nawyków, takich jak palenie tytoniu czy niewłaściwe odżywianie. Według WHO badania naukowe wykazują, że zmiany w diecie mają duży wpływ na zdrowie

„Twoje jedzenie powinno być twoim lekarstwem”
Hipokrates

w czasie całego życia człowieka. Najważniejsze jest to, że rodzaj diety nie tylko ma wpływ na obecny stan zdrowia, ale również może mieć wpływ na to, czy dana osoba w przyszłości zachoruje na raka, chorobę wieńcową czy cukrzycę. W związku z tym pracodawcy, którzy podejmują kroki w celu promowania zdrowego żywienia pracowników, będą czerpać z tego korzyści zarówno teraz, jak i w przyszłości.

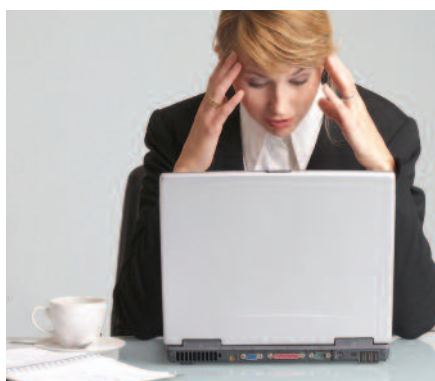
Badania nad ochroną zdrowia w miejscu pracy wykazały, że istnieje zależność pomiędzy zdrowiem pracownika i zwiększeniem jego produktywności. Dobrą informacją dla pracodawcy jest to, że inwestowanie w zdrowie i dobre samopoczucie zatrudnionych przynosi korzyści w dwóch zakresach: po pierwsze, w zakresie podniesienia efektywności pracy i po drugie, redukcji kosztów ochrony zdrowia. Sprawdzono ostatnio, że zwrot z inwestycji

ciąg dalszy na następnej stronie ➔

Obecni w pracy, ale czy rzeczywiście? – tzw. „pozorna obecność”

Podczas gdy dawniej problemem była fizyczna nieobecność pracowników w miejscu pracy, dziś coraz więcej osób cierpi na tzw. „pozorną obecność” – kiedy to pojawiają się w pracy, ale nie są efektywni.

„Pozorna obecność” zdarza się dużo częściej niż fizyczna nieobecność, ale jest trudniejsza do zidentyfikowania i kontrolowania. Ustalono, że przeciętny pracownik wykorzystuje jedynie 65-70% swoich możliwości. Ludzie, którzy cierpią na „pozorną obecność”, przychodzą do pracy, ale nie są efektywni, ponieważ źle się czują, są chorzy, zestresowani lub zdekoncentrowani. Ich obecność w pracy jest teoretyczna. Efektywność, którą się traci wskutek powyższego problemu, jest średnio 7,5 razy większa niż efektywność, którą się traci na skutek nieobecności w pracy. „Pozorna obecność” ma negatywny wpływ nie tylko na efektywność pracowników, ale również wpływa bezpośrednio na zyski firmy. Badania przeprowadzone przez jednego z największych



dostawcy usług medycznych USA wykazały, że „pozorna obecność” kosztuje pracodawców ponad 180 miliardów dolarów rocznie w zakresie straconej efektywności.

Pracownicy, którzy jedynie pozornie obecni są w pracy, zazwyczaj mają dobry powód, żeby zostać w domu, ale często czują, że muszą

ciąg dalszy na następnej stronie ➔

Czy wiesz, że...

... tkanka mózgową składa się w 85% z wody?

Nieodpowiednie nawodnienie organizmu ma negatywny wpływ na funkcjonowanie mózgu, co objawia się bólem głowy, problemami z koncentracją i ograniczeniem zdolności zapamiętywania. Może również zaburzyć zdolność do wykonywania zadań arytmetycznych i szybkość odruchów psychomotorycznych. Dzieje się tak, ponieważ brak odpowiedniego nawodnienia powoduje, że poziom produkcji energii w mózgu ulega zmniejszeniu. Badania wykazały, że zdolność koncentracji zmniejsza się już w momencie, kiedy w organizmie brakuje od 1 do 2% wody.

Zdrowe odżywianie w pracy

z poprzedniej strony ↻

w programy ochrony zdrowia w USA przeciętnie wyniósł 3,14 dolara na każdego wydanego dolara.

W jaki sposób pracodawcy mogą zachęcić pracowników, aby zdrowo się odżywiali?

Pracodawca powinien zapewnić:

- zdrowe jedzenie w kantynach pracowniczych,
- lodówki do przechowywania żywności i kuchenki mikrofalowe do odgrzewania domowych posiłków,
- dystrybutory z wodą lub wodę butelkowaną,
- informacje na temat zdrowego żywienia,
- konsultacje z wykwalifikowanym specjalistą ds. żywienia.

Wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania w pracy

- Nie opuszczaj żadnego posiłku – szczególnie śniadania; powoduje to częstsze sięganie po drobne przekąski, które nie mają żadnej wartości odżywczej.
- Planuj posiłki i przynos zdrowy lunch z domu.
- Jeśli czujesz, że musisz coś przekąsić, unikaj słodczy i rzeczy kalorycznych, takich jak cukierki, chipsy czy napoje gazowane; nie posiadają one składników odżywczych, ale sprawiają, że w ciągu paru godzin znów zgłodniejesz i sięgniesz po kolejną przekąskę! Zamiast tego spróbuj orzechów, owoców, płatków i jogurtu.



Według WHO minimum 600 g owoców i warzyw dziennie może **zredukować ryzyko zachorowania na cukrzycę, chorobę wieńcową i raka.**

Obecni w pracy, ale czy rzeczywiście? – tzw. „pozorna obecność”

z poprzedniej strony ↻

zjawić się w biurze, aby ich zobaczono. Wierzą, że fakt bycia dostrzeżonym wpłynie pozytywnie na opinię o nich i awans w przyszłości.

W rzeczywistości, ryzykują zarażenie kolegów swoją chorobą lub zdemotywowanie ich poprzez swoje podejście do pracy i zmę-

czenie. Rozwiązanie tego problemu nie jest łatwym zadaniem. Jednak pierwszy krok w jego rozwiązaniu to uświadomienie sobie, że problem istnieje i zapewnienie równowagi pracownikom w miejscu pracy.

Woda w szkołach

– ważna w nauce i dla zdrowia

Od dawna lekarze przekonują nas, że dzieci nie piją wystarczająco dużo wody podczas dnia spędzonego w szkole i w rezultacie odwodnienie organizmu prowadzi do wielu krótko- i długotrwałych problemów zdrowotnych.

Dzieci łatwiej niż dorośli mogą się odwodnić. Dzieje się tak, ponieważ mają:

- wyższy stosunek powierzchni do masy ciała, w związku z czym łatwiej tracą wodę przez wyparowanie,
- słabiej rozwiniętą zdolność pocenia się i słabsze funkcje nerki,
- mniej rozwiniętą wrażliwość na odczucie pragnienia.

Istnieją dowody, że picie wody w szkole stymuluje koncentrację i zdolność zapamiętywania i jednocześnie jest bardzo ważne jako podstawa prawidłowego rozwoju dziecka. W pilotażowym projekcie przeprowadzonym przez Water UK nauczyciele raportowali, że dostarczanie uczniom wody zapewniało stabilniejsze i bardziej efektywne środowisko nauki, a także pomagało zaszczepić zdrowe nawyki związane z piciem wody.

Dobre nawodnienie pomaga dzieciom:

- poprawić koncentrację i uwagę,
- rozwiązać problemy z wypróżnianiem,
- zmniejszyć ryzyko przewlekłych chorób,
- zachować prawidłową masę ciała.



Nadwaga u dzieci zwiększyła się znacznie w ostatniej dekadzie i nadal rośnie. Jednym z czynników mających na to wpływ jest duża zawartość cukru w napojach. Wiele szkół wymienia więc automaty z napojami na automaty z wodą, a w niektórych krajach jest to wręcz wymóg prawny. Wymiana słodkich napojów na wodę, która nie zawiera kalorii, może pomóc w kontroli wagi. Słodkie napoje mają nie tylko minimalne wartości odżywcze, ale wręcz mogą zmniejszać apetyt, wskutek czego dziecko będzie opuszczać czas pełnowartościowego posiłku.

Firma Eden wspiera inicjatywy związane z promowaniem wody w szkołach poprzez zapewnianie dystrybutorów wody, systemów point-of-use i wody butelkowanej.

