

## **Promocija zdravja na delovnem mestu – zdrava in uravnotežena prehrana**

*Helena Okorn, mag. farm., nutricionistka*

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

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

**Prehrana med delovnim časom** vpliva na počutje zaposlenega ter njegov delovni elan in 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 življenju izven delovnega časa. Poleg tega pa je uvajanje sprememb v skupini lahko zaradi medsebojnega podpiranja sodelujočih 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 spreminjanju delovnega časa preko celega dneva. V podjetjih velikokrat ni ustrezne organiziranosti prehrane oziroma v kolikor je prehrana organizirana, se pri 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 in tako premalo vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni. Rezultati raziskav kažejo tudi, da prebivalci Slovenije za 150% presežemo priporočen vnos soli. Nagnjeni smo tudi k hitremu prehranjevanju, ki praviloma predstavlja hrano nižje hranilne in visoke energijske vrednosti ter veliko dodanih aditivov.

**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 osteoporoza. Nezdravo prehranjevanje vpliva tudi na fiziološke dejavnike tveganja, kot 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 ter omogočanje zdravega prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga za delavce in delodajalce je torej eden od bistvenih ukrepov za kvaliteto življenja in tako tudi za kvaliteto dela.

### **Zdrava prehrana za krepitev zdravja**

Priporočila za zdravo prehranjevanje so osnovana na priporočilih SZO (SZO 2000), in so prilagojena vzorcu prehranjevanja v slovenskem prostoru. Temeljijo na 11 konkretnih priporočilih:

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