

POVZETEK 7. IZOBRAŽEVANJA

Promocija zdrave prehrane na delovnem mestu

1. **Ustrezna prehrana je eden izmed stebrov zdravja**, saj pomaga preprečevati podhranjenost, varuje pred boleznimi, kot so diabetes tipa 2, kardiovaskularne bolezni in nekatere vrste raka, daje nam energijo, ki jo potrebujemo za delo, kar nam izboljša psihofizično počutje. Dostopnost zdrave prehrane ter varovanje pred nezdravo prehrano sta enako pomembna kot zaščita pred škodljivimi kemikalijami ali hrupom.
2. Zdravo prehranjevanje se osredotoča na več vidikov: **hranilno vrednost** živil, **količino** zaužite hrane, **način pridelave** hrane, **število** in **trajanje** obrokov, **uživanje tekočin** ter **diete** in **bolezni**.
3. Ljudje imamo različno potrebo po energijskem vnosu, ta se pa razlikuje glede na spol, starost in fizično aktivnost. Pri prehrani na delovnem mestu je pomembno, da obroke **prilagodimo glede na težavnost dela**, ki ga opravljamo.
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje priporoča, da vsak zdrav posameznik čez dan zaužije **med štiri in pet obrokov**, saj tak način prehranjevanja zagotavlja dobro delovanje telesne presnove, daje občutek sitosti čez celoten dan in uravnoveša raven sladkorja v krvi. **Ob izpuščenju obrokov telo izgublja energijo in jo z varovalnimi mehanizmi nadomesti s shranjevanjem vsega, kar pojemo pri naslednjem obroku.**
5. Hitrost uživanja posameznega obroka ne bi smela biti krajša od 10 minut, za glavne obroke si je **priporočljivo vzeti med 20 in 30 minut**, medtem ko lahko vmesne obroke zaužijemo v 10 do 15 minutah.
6. Po smernicah, ki jih navaja NIJZ, naj bi zdravi odrasli dnevno popili **2 do 2,5 litra tekočine**, v tem je že upoštevana tekočina zaužita s hrano, kot so sadje in juhe.
7. **Zdravi posamezniki poročajo o boljšem počutju, zadovoljstvu in angažiranosti za delo, zato so kot zaposleni bolj produktivni in zagotavljajo višjo kakovost storitev in izdelkov, kar je ključ do uspeha celotnega podjetja.**
8. Nezdrava prehrana, vpliva na povišano telesno maso in je eden izmed glavnih vzrokov za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni kot so sladkorna bolezen, obolenja krvno-žilnega sistema ter nekatere vrste raka. **Večja verjetnost za pojav bolezni se odraža v večji verjetnosti za bolniško odsotnost.**
9. Programi promocije zdrave prehrane, ki jih vpeljujejo delodajalci, imajo veliko možnosti za uspeh, saj spodbujajo **trajne spremembe vedenja**. Kakovostni ukrepi so npr. **spremembe v delovnem okolju** (dolžina odmorov za malico, jedilnice, kuhinje, kantine, menze), **spremembe v ponudbi prehrane** (zagotavljanje sadja in zelenjave v organizaciji, stalna dostopnost pitne vode), **promocijske kampanje** (redno ozaveščanje in izobraževanje o zdravi prehrani, delavnice, spodbujanje uporabe stopnic, gradivo) ter **sodelovanje z zaposlenimi** pri načrtovanju in izvajanju ukrepov.