

Kako lahko sam poskrbim za zdravo prehrano na delovnem mestu?

Na delovnem mestu je zagotavljanje zdrave prehrane lahko eden izmed ukrepov promocije zdravja, ki jih vpeljuje delodajalec. Čeprav lahko omenjeno močno vpliva na spremembe v prehranjevalnih navadah zaposlenih pa se pogosto srečamo z delodajalci, ki zdrave prehrane še ne promovirajo toliko ali ne zagotavljajo ukrepov na področju promocije zdrave prehrane. Zato je pomembno, da za svoje zdravje poskrbimo v prvi vrsti sami in da damo prednost zdravim izbiram pred nezdravimi.

Dan začnimo s polnovrednim zajtrkom

Polnovreden zajtrk nam daje energijo za začetek dneva, uravnava raven sladkorja v krvi, zvišuje produktivnost ter zmanjšuje tveganje za prekomerno telesno težo in sladkorno bolezen. Uživanje zajtrka doma prav tako prepreči, da bi se na delovnem mestu zatekali k manj zdravi hrani, kot so sladki pekovski izdelki ipd. Z ustreznim načrtovanjem in pripravo hrane vnaprej lahko povečamo verjetnost, da ne bomo preskočili (zdravega) zajtrka.

Naše telo potrebuje vodo

Človeško telo težko razlikuje med lakoto in žejo, zato moramo poskrbeti, da smo vedno dovolj hidrirani. Tako bodo naši občutki lakote v resnici pomenili potrebo po hrani ne pa po vodi. V veliko pomoč so nam lahko steklenice za večkratno uporabo, saj imamo lahko vodo nenehno zraven sebe in tako poskrbimo, da popijemo dovolj tekočine. Za spremljanje dnevnega vnosa vode obstajajo različne aplikacije, ki nas čez dan opominjajo, da spijemo dovolj vode. Dober način za hidratacijo telesa predstavlja tudi določeno sadje, na primer citrusi, lubenica in jagode.

Preverimo oznake na živilih

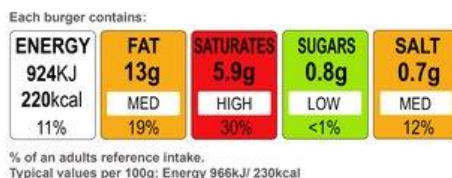
Oznake na živilih nam lahko pomagajo pri izbiri zdrave prehrane ter pri spremljanju količine hranil, ki jih vnesemo v telo. Oznake nam podajo hranilno vrednost živil, in sicer vsebnosti ogljikovih hidratov, sladkorjev, maščob, beljakovin, soli ter vitaminov in mineralov. Na oznaki so prav tako navedene druge sestavine, kot so vlaknine, barvila in arome ter podatki o energijski vrednosti (kJ/kcal). Vse vrednosti so izračunane na 100 gramov živila, včasih pa tudi na porcijo.

Kako vemo ali so količine, navedene na oznaki, zdrave ali nezdrave?

Smernice, ki nam povedo, ali je v določenem živilu veliko maščob, sladkorja in soli:

Sestavine	Visoka vsebnost	Nizka vsebnost
Skupne maščobe	> 17,5g/100g	< 3g/100g
Nasičene maščobe	> 5g/100g	< 3g/100g
Sladkorji	> 22,5/100g	< 5g/100g
Sol	> 1,5g/100g	< 0,3g/100g

Kakšno vsebnost različnih hranil ima živilo, nam lahko povedo tudi barvne oznake na živilskih embalažah, pri čemer rdeča pomeni visoko vsebnost hranil, oranžna srednjo vsebnost in zelena nizko vsebnost.



Načrtujmo

Vnaprej si naredimo načrt, kaj bomo jedli na delovnem mestu. Lahko si pripravimo tedenski ali celo mesečni načrt. Če načrt shranimo na mesto, kamor pogosto pogledamo, se ga bomo lažje držali. V kolikor želimo spremeniti svoje prehranjevalne navade, lahko pripravimo načrt za vse obroke v dnevu. Založimo se z zdravimi in uravnoteženimi prigrizki, kot so oreščki, semena, suho sadje ter zelenjavni čips.

Naj bo preprosto

Pogosto se nam lahko zgodi, da nimamo časa ali energije za pripravo hrane, zato je pomembno, sploh ko lastno prehrano načrtujemo, da ohranimo preprostost obrokov. Večja verjetnost je, da si bomo sami pripravili malico, če bo ta preprosta in hitra za pripravo. S tem si zagotovimo, da naše zdrave prehranjevalne navade ohranjamo in spodbujamo, tudi ko smo utrujeni.

Priprava obrokov

Obroke si lahko pripravimo tudi za cel teden vnaprej, saj nekatera živila še nekaj dni ostanejo sveža, nekatera pa lahko tudi zamrznemo in jih na delovnem mestu samo pogrejemo. Da bodo naši obroki zdravi, pazimo, da ne vsebujejo preveč maščob, sladkorja ali soli ter da vključujemo pestra in raznolika živila.

NAMIG

Na spodnjih spletnih straneh lahko najdemo ideje in recepte za zdrave malice, ki si jih lahko pripravimo sami.

- https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_na_delovnem_mestu_splet.pdf
- <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/healthy-lunch-ideas-work>

LITERATURA

1. Health Service Executive. (b.d.). *Healthy Eating Guidelines*. Dostopno na: <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/healthwellbeing/healthy-eating-guidelines/>.
2. Nazish, N. (2019). *Five Smart Ways to Eat Healthier At Work*. Dostopno na: <https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2019/02/28/five-smart-ways-to-eat-healthier-at-work/#13e2ef70465f>.
3. Poličnik, R. & Belović, B. (2017) *Prehrana na delovnem mestu: Zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan*. Dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_na_delovnem_mestu_splet.pdf.
4. United Kingdom National Health Service. (2020). *Reference intakes explained: Eat well*. Dostopno na: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/what-are-reference-intakes-on-food-labels/>.