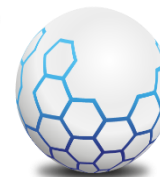




TRGOVINSKA
ZBORNICA SLOVENIJE
Slovenian Chamber of Commerce



ZZZS
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE SLOVENIJE



RAZVOJNI CENTER
IKT S
ŽALEC

ZDRAVO PREHRANJEVANJE NA DELOVNEM MESTU

prof. dr. Alojz Ihan, Medicinska fakulteta

Projekt »Promocija zdravja na delovnem mestu v trgovinski dejavnosti« je na podlagi JR za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl ZZZS.



Vsebina predavanja

- Uvod
- Zdrave prehranjevalne navade
- Obstoječe prehranjevalne navade Slovencev
- Smernice zdravega prehranjevanja delavcev
- Problemi prehranjevanja na delovnem mestu
- Nikoli lačen v službo
- Zdrava malica med delovnim časom
- Povzetek



Zdrave prehranjevalne navade

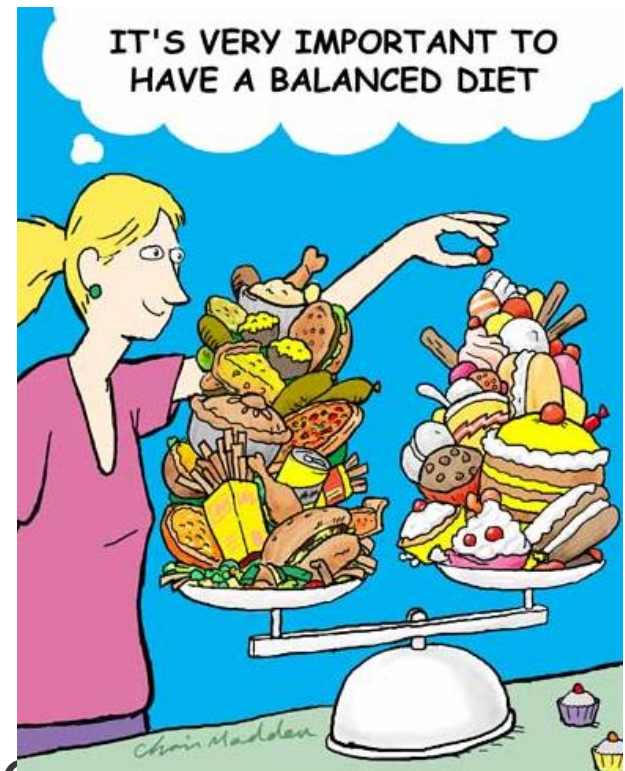
- Zdrav življenjski slog povečuje kvaliteto življenja → kar pomeni da povečuje kvaliteto dela
 - *zmanjšuje ekonomsko breme zbolevanja na individualni ravni in na ravni družbe*
 - *Srčno-žilne bolezni*
 - *Rak*
 - *Sladkorna bolezen*
 - *Debelost*
 - *umrljivost*





Zdrave prehranjevalne navade

- Uravnoteženi obroki
 - Energijsko in hranilno
- 3 do 5 obrokov na dan
- Reden zajtrk
- Pester izbor živil
 - Polnozrnati žitni izdelki
 - Zdrave maščobe
 - Ribe 2x tedensko
- Sadje in zelenjava večkrat dnevno
 - Lokalno in sezonsko





Zdrave prehranjevalne navade

- Omejite uživanje

- Pripravljenih jedi
- Sladkorja
- Sladkanih pijač
- Alkohol

- Zdravi načini priprave hrane

- Dovolj tekočine

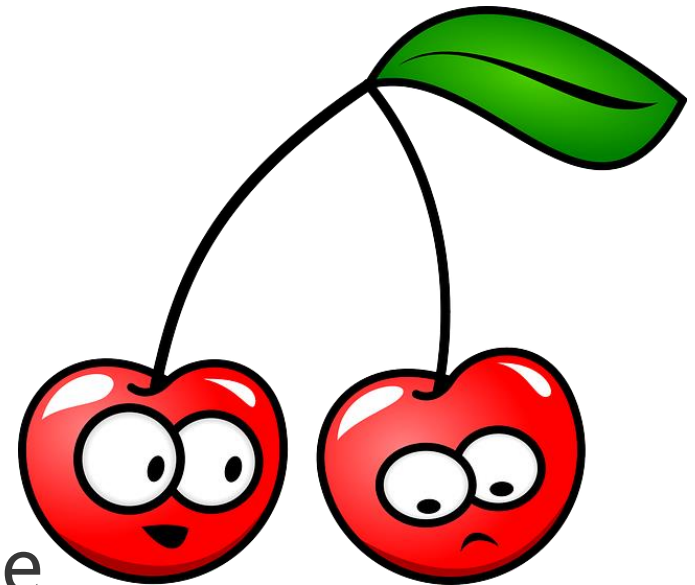
- V jedi uživajte





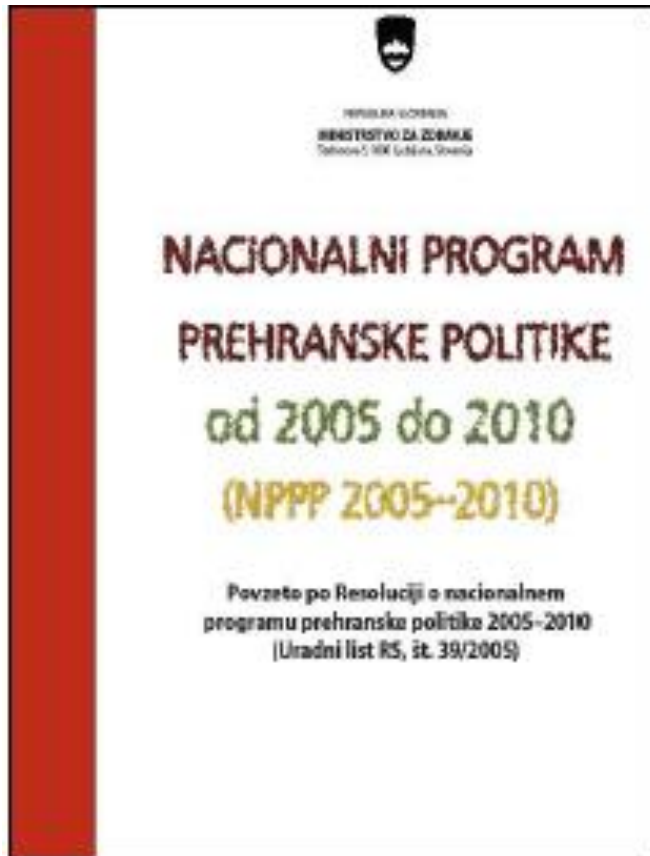
Obstoječe prehranjevalne navade Slovencev

- Izpuščanje obrokov
- Neustrezen ritem prehranjevanja
- Energijsko gosta hrana
- Preveč maščob
- Preveč nasičenih maščob
- Preveč soli
- Premalo sadja in zelenjave
- Premalo prehranske vlaknine





Smernice zdravega prehranjevanja delavcev

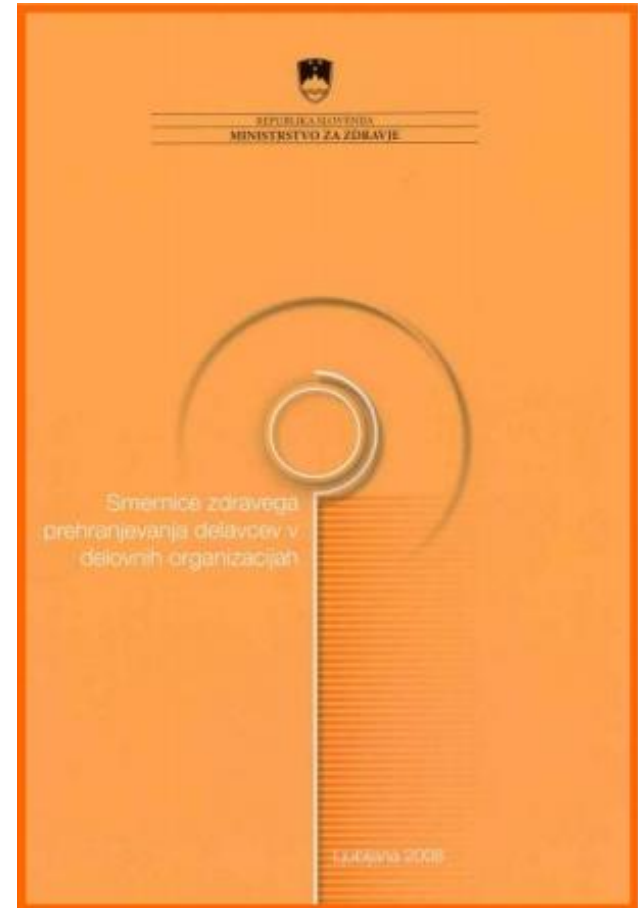


- Nastaja nova prehranska politika, ki naj bi zajela širjenje debelosti in bolezni; **Nacionalni plan prehranske politike; 2012 - 2021**



Smernice zdravega prehranjevanja delavcev

- Namen
 - izboljšanje kakovosti prehrane in okrepitev ozaveščenosti pomena zdravega prehranjevanja na delovnem mestu
 - Boljše počutje in zdravje delavcev
 - Boljša delovna storilnost
 - Kombinacija z zdravim načinom življenja izven delovnega časa





Problemi prehranjevanja na delovnem mestu

- neustrezne prehranjevalne navade odraslih prebivalcev Slovenije
- sodoben način življenja, ki vodi k spreminjanju delovnega časa čez cel dan
- socialno-ekonomski problem
- ni ustrezne organiziranosti prehrane na delovnih mestih
- pomanjkanje zavedanja o pomenu uravnotežene prehrane med vodstvom slovenskih podjetij
- slaba kakovost živil, ki se uporabljajo pri pripravi hrane za delavce



Nikoli lačen v službo

- Začnite dan z zajtrkom!
 - Preprečuje razvoj debelosti in številnih bolezni
 - Prepreči preveliko lakoto med delom
 - Zagotovi energijo za učinkovito delo in razmišljanje
- Polnovredni žitni izdelki v kombinaciji z beljakovinskim živilom
- Sadje





© Wadsworth, Thomson Learning



LOWER ENERGY DENSITY

This 450-gram breakfast delivers 500 kcalories, for an energy density of 1.1 ($500 \text{ kcal} \div 450 \text{ g} = 1.1 \text{ kcal/g}$).



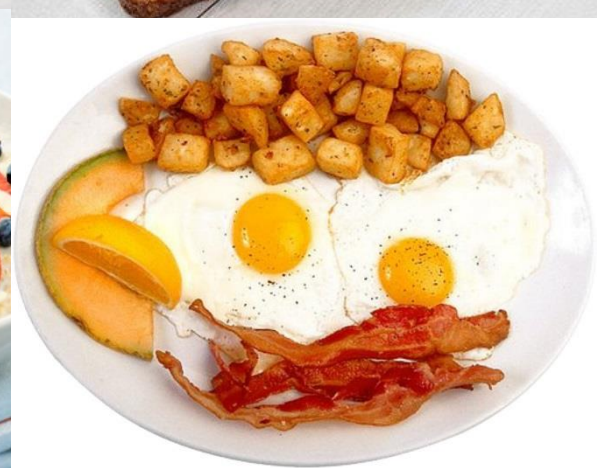
© Matthew Farruggio (both)

HIGHER ENERGY DENSITY

This 144-gram breakfast also delivers 500 kcalories, for an energy density of 3.5 ($500 \text{ kcal} \div 144 \text{ g} = 3.5 \text{ kcal/g}$).



Primer hranljivega zajtrka



Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu



Prehranjevanje med delom

- Čas
- Prostor



Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu



Delavska malica

- Naj zagotovi 25 % dnevnega energijskega vnosa
 - do max 46 % dnevne energije, če delavci ne zajtrkujejo in pozno kosijo → kar lahko delavcu bolj škodi kot koristi
- Dopolnilna malica
 - Dopolni nepopoln zajtrk
- Premostitvena malica
 - Manjši obrok med zajtrkom in kosilom
- Polnovredna malica
 - Kompletan obrok hrane





Primer zdrave malice

- Sendvič s črnim ali polnovrednim kruhom, pušta salama in sir z manj maščob, zelenjava (list solate, pol sveže paprike, paradižnika)
- Jogurt z manj maščob in sveže sezonsko sadje
- Zelenjavne ali zelenjavno-mesne enolončnice
- Mesna jed (pusti kosi mesa, ribe) z zelenjavno p
- Razne solate (zelenjava, kaša, kakovostno olje)
- Jedi na osnovi testenin, riža in krompirja





Zdrava malica med delovnim časom

- prehrana delavcev mora biti energijsko in hranilno uravnotežena
- težavnostna stopnja dela
 - zelo lahko delo,
 - lahko delo,
 - srednje težko delo,
 - težko delo,
 - zelo težko delo
- upoštevanje spola, starosti, telesne mase, stanje prehranjenosti



▼
povečevanje delovne storilnosti in krepitev zdravja delavca



Delovna storilnost

- Obilne obroke hrane mora delavec zaužiti kadar (telesno ali duševno) ne dela,
 - zajtrk pred delom
 - kosilo po delovnem času,
- Med delom: lahka malica

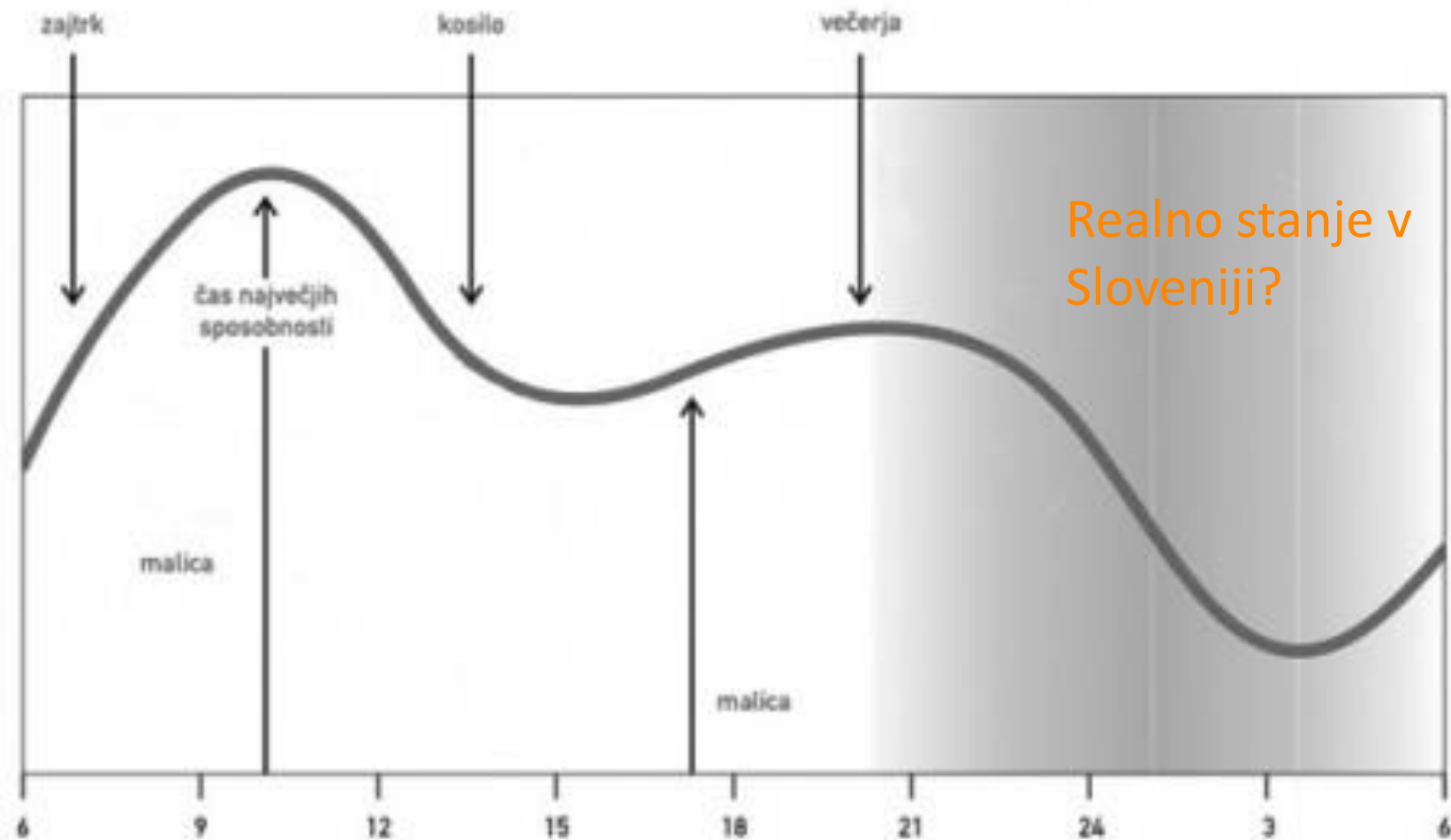


boljša delovna storilnost, počutje, zdravje

- Realnost?
 - Malica predstavlja tudi nadomeščanje prehranskih potreb zunaj delovnega časa, denimo izpuščenega zajtrka ipd.



Delovna storilnost



Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu



Poraba energije pri povprečnem delavcu *trgovinska dejavnost

LAHKO DELO, 8 ur	Poraba pri delu MJ / (kcal)	Skupna poraba v osmih urah MJ / (kcal)	Celodnevna poraba MJ / (kcal)
Ženska*	1,2 (280)	3,1 (746)	8,2 (1959)
Moški*	2,2 (514)	4,5 (1085)	10,8 (2570)

- *ŽENSKA (starost 30 let, višina 164,9 cm, teža 61,2 kg, ITM = 22,5)
- *MOŠKI (starost 30 let, višina 177 cm, teža 70,5 kg, ITM = 22,5)



Priporočene energijske vrednosti delavskih malic

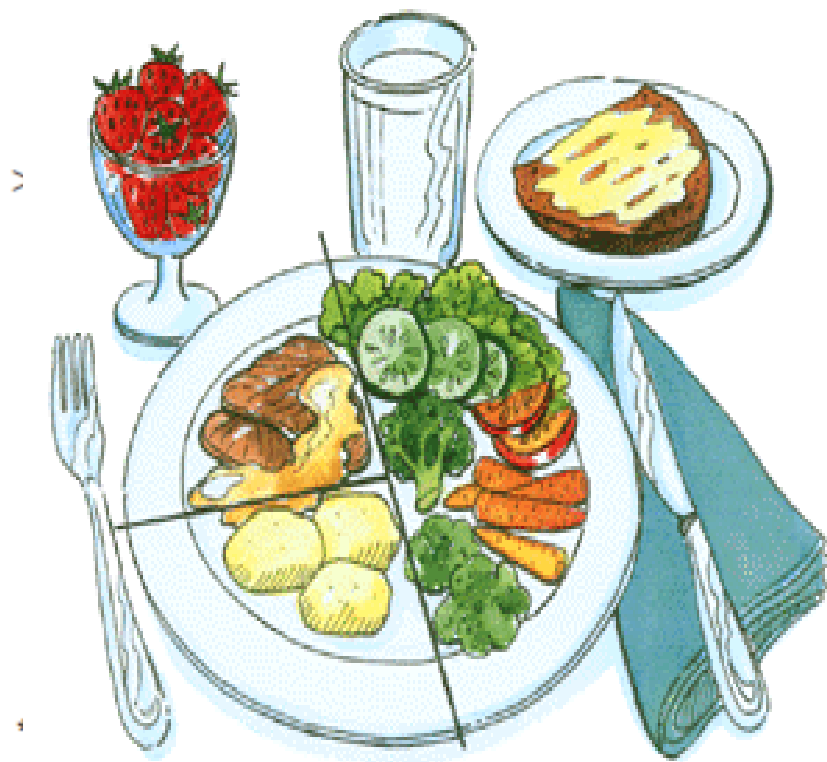
*trgovinska dejavnost

Lahko delo, 8 ur	Ženska*		Moški*	
	min	maks	min	maks
Energija (kcal)	489	746	642	1085

- *ŽENSKA (starost 30 let, višina 164,9 cm, teža 61,2 kg, ITM = 22,5)
- *MOŠKI (starost 30 let, višina 177 cm, teža 70,5 kg, ITM = 22,5)



Energijski deleži



[K*]



Priporočila za vnos hranil za povprečnega delavca *trgovinska dejavnost

LAHKO DELO	Škrobna živila	Zelenjava	Sadje	Mleko	Meso in zamenjave	Dodane maščobe
Ženska*	3,5	1,5	1	1	1	1
Moški*	5	2,5	1,5	1	1,5	1,5

- Priporočila za malico je priporočljivo uravnotežiti na tedenski ravni
- *ŽENSKA (starost 30 let, višina 164,9 cm, teža 61,2 kg, ITM = 22,5)
- *MOŠKI (starost 30 let, višina 177 cm, teža 70,5 kg, ITM = 22,5)



Ogljikovi hidrati pri malici

- Polnozrnati izdelki

- manjši dvig sladkorja v krvi → kasneje manjši padec sladkorja v krvi → manjša utrujenost → večja delovna storilnost





Maščobe pri malici

- Zmerna uporaba maščob
 - Manjša obremenitev prebavil → boljša delovna storilnost
- Kakovostna rastlinska olja
 - Nenasičene maščobe → prekrvavitev možganov → koncentracija





Sadje in zelenjava pri malici

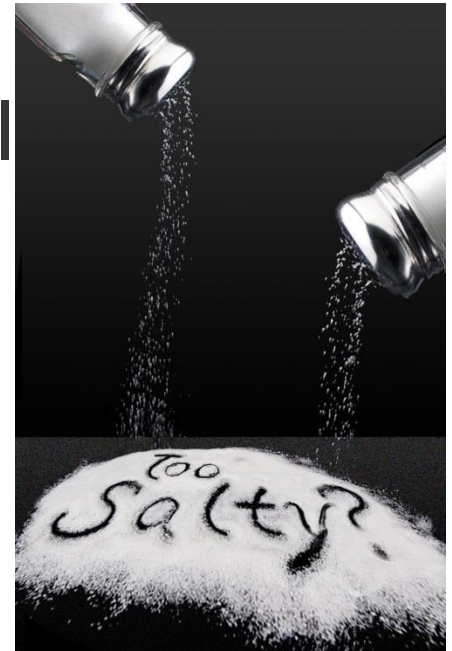
- Vseh barv; sezonsko in lokalno pridelano
- Sveže, kuhano v pari, konzervirano
- Prehranska vlaknina
- Visoka vsebnost vitaminov, mineralov, antioksidantov
 - Izboljšujejo spomin, koncentracijo





Sol

- dnevno zaužijemo več kot 14 g soli
- priporočena količina: 5 g soli/dan
- posledice uživanja prevelikih količin:
 - visok krvni tlak,
 - zadrževanje vode v telesu,
 - obremenjevanje srca in ledvic...
- začimbe





Dovolj tekočine!

- Žeja je znak, da telesu primanjkuje od 1 do 2 % telesnih tekočin
 - Pomembno stalo pitje vode ali nesladkanih čajev
- Posledica izgube telesne mase na račun dehidracije za 2-3 % → zmanjšanje delovne storilnosti za 20-30 %





Povzetek

- Zdrav življenjski slog → v službi in izven službe
 - Načela zdravega prehranjevanja
- Jejte zajtrk
- Malica naj bo uravnotežen obrok med zajtrkom in kosilom





V jedi uživajte!



Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu



Hvala za pozornost



Zdravo prehranjevanje na delovnem mestu