



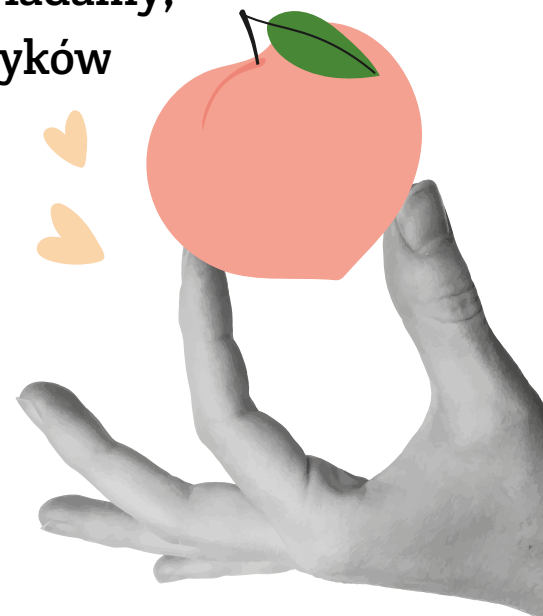
WELLBEING NA TALERZU.

JAK PROMOWAĆ ZDROWE ŻYWIENIE

W MIEJSCU PRACY



Triada zdrowia to: kondycja ciała, stan psychiczny oraz to, co spożywamy. Żaden element nie działa tu w odosobnieniu. To właśnie dlatego warto zadbać o wszystkie trzy obszary. W tym artykule skupiamy się na jednym z nich – posiłkach. Podpowiadamy, jak skutecznie edukować pracowników w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych w miejscu pracy.



JEDZENIE A SAMOPOCZUCIE I PRODUKTYWNOŚĆ

To nie mit. Odpowiednio skomponowane posiłki mogą **motywować, dodawać energii i wzmacniać koncentrację**. Jeśli są źle dobrane – działają odwrotnie, dając uczucie senności, zmęczenia czy przeciążenia. Badacze psychologii pozytywnej na całym świecie zwracają uwagę na aspekty związane ze spożyciem żywności. Z licznych obserwacji wyłania się konsensus, że **spożywanie zdrowej żywności może poprawiać dobrostan** ¹.

Co istotne, pozytywny wpływ spożycia żywności na dobrostan nie ogranicza się do tego, co ludzie spożywają. Według badaczy ważne jest też **sposób, w jaki to robią** oraz **czynniki społeczne związane z jedzeniem**. Tym samym, zasadne jest, aby dostęp do jakościowej żywności, wiedzę na ten temat oraz zdrowe nawyki promować także w miejscu pracy.

W końcu to tu spędzamy dziesiątki godzin, czyli sporą część swojego życia.

JAK I CO JEŚĆ, ABY ZACHOWAĆ FORMĘ W PRACY?

Nawyki żywieniowe mogą poprawić samopoczucie, dobrostan, a także jakość pracy Twoich pracowników. Istnieje kilka podstawowych zasad, których warto przestrzegać, aby posiłki w pracy były zbilansowane i zdrowe:



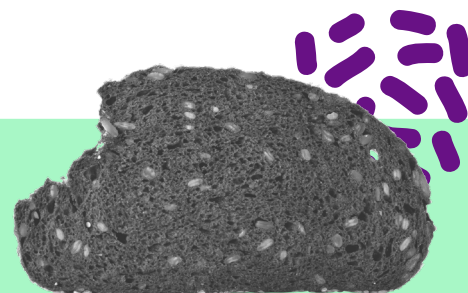
Regularność

kluczem do zdrowotności jest regularność w jedzeniu. Podstawa to śniadanie, obiad i kolacja oraz włączenie zdrowych przekąsek. Taki rozkład posiłków pozwoli uniknąć spadków energii w pracy, zniweluje rozdrażnienie czy problemy z koncentracją.



Włączenie zdrowych produktów

warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, orzechy czy nasiona to podstawa codziennego menu. Także w pracy.



Węglowodany bogate w błonnik

w posiłkach nie należy bać się węglowodanów, szczególnie tych bogatych w błonnik. Pełnoziarniste pieczywo, kasze, brązowy ryż, a nawet ziemniaki w mundurkach – takie dodatki odżywiają ciało i umysł, co jest kluczowe podczas pracy.



Tak dla ryb

ryby, szczególnie tłuste jak łosoś, makrela czy sardynki, wspierają pracę mózgu i koncentrację. Warto włączyć je do „biurowej” diety.



Zdrowe tłuszcze

warto korzystać z bogactwa zdrowych tłuszczów, w tym m.in. oliwy z oliwek, orzechów, nasion i wspomnianych ryb. To one wspierają układ nerwowy i dobre samopoczucie.



Mniej fast foodów

nadmiar cukru, soli i tłuszczów nasyconych może chwilowo dawać zastrzyk dopaminowy, ale w dłuższej perspektywie znacznie pogarsza nastrój i powoduje m.in. senność.



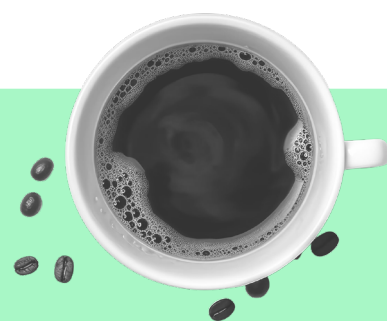
Nawodnienie

optimalne nawodnienie (ok. 6-8 szklanek wody dziennie) poprawia koncentrację i regenerację organizmu. Nawet niewielkie niedobory wody mogą być czynnikiem pogarszającym samopoczucie.



Nie dla restrykcji

zdrowa dieta nie może oznaczać restrykcji prowadzących do ciągłego uczucia głodu. Takie podejście zabiera energię, wzmacnia wahania nastroju i utrudnia efektywną pracę.



Nadmiar kofeiny szkodzi

chwilowy wyrzut energii po kawie nie jest niczym nieprawidłowym. Problemy zaczynają się, gdy kofeina przyjmowana jest w nadmiarze. Może to destabilizować sen czy wzmacniać niepokoje.



W prostocie siła

Owsianki z orzechami, jogurty z owocami, pełnoziarniste pieczywo z rybą lub jajkiem, zupy warzywne czy sałatki z roślinami strączkowymi – zbilansowana dieta nie musi być nudna czy trudna do utrzymania.

Jak promować tę wiedzę wśród załogi? O tym kolejny akapit.

ZDROWE ŻYWIENIE – PROMUJ DOBRE NAWYKI

Idea zdrowego żywienia promowana w pracy to świetna opcja, aby zadbać o dobrostan pracowników. Podpowiadamy kilka scenariuszy, jak to zrobić.



Stwórz stołówkę marzeń

W Twojej firmie nie ma odpowiedniego miejsca do jedzenia lub jest mało zachęcające? Zmień to. Zapewnij oddzielne pomieszczenie, z dala od miejsca pracy, w którym będą nowe naczynia, sztućce oraz najlepiej zmywarka, nawet nieduża lodówka oraz mikrofalówka. Niech przestrzeń będzie zawsze czysta, z wygodnym miejscem do siedzenia i odpowiednio dużym stołem. Umieść tu także dystrybutor świeżej wody, aby zachęcać do nawadniania. W tej przestrzeni możesz też edukować pracowników, np. poprzez plakaty z piramidą żywienia czy filmy z propozycjami na zdrowe lunchboxy do pracy.

Pielęgnuj kulturę zdrowia

Wspierające środowisko może działać cuda. Bądź pracodawcą, który ceni inicjatywy sportowe, zdrowe odżywianie i promuje szeroko pojętą kulturę wellbeingu w pracy. Dział HR może inicjować wydarzenia związane z dobrostanem, oferować [karty sportowe](#) czy vouchery na zdrowe posiłki.

Kolorowo i zdrowo

Badania Uniwersytetu Brigham Younga wykazały, że **66% pracowników stosujących niezdrową dietę było mniej produktywnych w pracy** ².

Dlatego też tam, gdzie funkcjonuje już pracownicza kantyna, warto wprowadzić realne zmiany. Być może przyda się lekka korekta menu (np. po uzgodnieniu z firmą zarządzającą stołówką). W nowych propozycjach może znaleźć się np. większy wybór warzyw, owoców, ryb, strączków, chudych mięs czy produktów pełnoziarnistych. Warto wprowadzić do wyboru posiłki gotowane na parze lub pieczone. Jeśli w menu pojawią się codziennie zdrowsze opcje do wyboru, pracownikom będzie łatwiej po nie sięgnąć.

Edukuj w kwestii żywienia

Pomóż pracownikom łatwiej podejmować zdrowsze wybory żywieniowe. Nie tylko oferuj dostęp do różnorodnych produktów, ale też informuj, które dania lub przekąski zawierają alergeny, ile kalorii mają potrawy i jaki jest stopień ich przetworzenia. Mając przed oczami twarde dane, łatwiej zrozumieć, dlaczego zdrowy wybory mogą być lepsze. Możesz także zorganizować spotkania z dietetykiem czy warsztaty zdrowego gotowania.





Pamiętaj, że pracodawca ma całą paletę działań wspierających zdrowe inicjatywy wśród pracowników. Z jednej strony może promować wartościowe posiłki i przekąski w miejscu pracy, z drugiej – aktywność wśród załogi. Sport to jeden z filarów dobrego samopoczucia. Wybierając karty sportowe w VanityStyle, możesz dopasować program nawet do małej grupy osób.

Pomimo wszystkich zalet promowania zdrowego żywienia w miejscu pracy, pamiętaj, aby inicjatywa była w pełni dobrowolna dla pracowników. Oni sami muszą podjąć autonomiczną decyzję, czy chcą uczestniczyć w takim programie, czy na razie pozostają przy swoich przyzwyczajeniach.

Promocja zdrowia w firmie?
Wykonaj pierwszy krok z [benefitami VanityStyle](#).

Sprawdź, jak to działa!

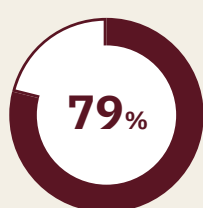


ny/31234181/
siness/articles/eating-healthy-at-work/

CHCESZ SIĘ DOBRZE CZUĆ W SWOIM CIELE?

CHCESZ MIEĆ MNÓSTWO ENERGII?

A MOŻE CHCESZ ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I SAMOPOCZUCIE?



aktywnych fizycznie osób przyznaje,
że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

ĆWICZ GDZIE LUBISZ, CO LUBISZ I JAK LUBISZ!

bestseller

Karta FitProfit



- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

Karta FitSport



- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



KARTA TRADYCYJNA CZY KARTA W APLIKACJI NA TELEFONIE?

Pobierz aplikację VanityStyle Next na:

Pobierz aplikację



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu w Twojej firmie.

