



Munka és egészség

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 5. Megfelelő táplálkozás a munkahelyen

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló megismeri a munkahelyi étkezés fontos tényezőit, mint pl.: a rendszeres étkezés, a reggeli fontossága, az egészséges ebéd jellemzői, kávé-, teafogyasztás mikéntjei. A foglalkozáson tárgyalt témák nem csupán a munkahelyi, hanem az iskolai életben is alkalmazható tudást adnak a megfelelő táplálkozáshoz.

Bevezetés: Táplálkozásunk, életvitelünk nemcsak az egészségi állapotunkra van hatással, hanem a munkahelyi teljesítményünkre is. Az irodai munkát végzők körében nagyon gyakori, hogy a dolgozók az íróasztal előtt ülve ebédelnek, rengeteg kávéat isznak. Munkahelyen történő étkezés esetén jellemzően az ebéd a legnépszerűbb. Az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozás a napi 5, változatos étkezés lenne mindenki számára.

A rendszeres étkezéssel sokat tehetünk a jó közérzetünkért. Ha a megfelelő ételeket fogyasztjuk, szervezetünket ellátjuk a szükséges tápanyagokkal, sokkal energikusabbak leszünk, jobban tudunk koncentrálni, és hatékonyabban végezzük el feladatainkat. „A kihagyott étkezések miatt jelentkező éhségérzetet a legtöbben nassolással, üdítőkkel, energiaitalal és kávéval csillapítják. Ez azonban enerválttá tesz, amire a válasz általában még több cukor és kávé fogyasztás. Sokan csak este, az otthon nyugalomban döbbennek rá, hogy farkaséhesek. Ahhoz, hogy feltöltődve induljon a napunk, elengedhetetlen a tápláló reggeli. „Ha a reggelt egy pohár vízzel kezdjük, garantáltan felfrissülünk, aztán jöhet a kávé vagy a tea. Ha reggel nincs étvágyunk: kezdjük kis adagokkal, vagy zöldség-gyümölcs turmixszal. Pár hét után már várni fogjuk a reggelit.

Ha csomagolunk magunknak, az már következetességre utal. Jó hír, hogy egyre többen felismerik az ebéd fontosságát, azonban az is fontos lenne, hogy ne éheztessek ki a szervezetünket délig, akkor pedig kerüljük a cukros, zsíros fogásokat, válasszunk zöldséget, salátát, mert így terheljük meg legkevésbé az emésztőrendszerünket, és ezzel tarthatjuk távol a kellemetlen „kajakómát” is.

A kávéivás továbbra is a munkahelyi rutin része.

Ebéd után érdemes kávé helyett inkább egy csésze zöld teát elfogyasztanunk (cukor nélkül), mert tovább fogjuk frissnek érezni magunkat tőle. A fáradtság oka sok esetben a szomjúság: naponta 1,5-2 liter víz elfogyasztása javasolt, egyenletesen elosztva. Munkaidőben jól bevált trükk, hogy minden mosdólátogatás után igyunk meg egy pohár vizet. Elcsépett, mégis igaz, hogy akik rendszeresen mozognak, sokkal energikusabbnak érzik magukat,

Feladatként adható, hogy szórólapot vagy kiscsoportban plakátot készítsenek a tanulók "Egészséges étkezés a munkahelyen" címmel. Lehet a kiscsoportok számára különböző típusú munkahelyeket



Munka és egészség

megadni, és hozzá lehetőségeket pl. van, ahol van étkezde, van, ahol lehet rendelni ételt, van, ahol csak otthoni ételt lehet fogyasztani.

Gyakorlati tanácsok a korszerű munkahelyi étkeztetésre:

Forrás: Breitenbach Zita Szabó Zoltán Szekeresné Szabó Szilvia: Életkor, életciklus és az egészség védelmének feladatai Szolgáltatási kézikönyv vállalatoknak. Pécsi Tudományegyetem, 2014 - TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0010;

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/Eletkor_életciklus_es_az_égeszse_g_vedelmenek_feladatai.pdf

Figyeljünk oda az adagok nagyságára! A főétkezések esetén, ha lehetőség van rá, válasszunk fél adagot, vagy kisebb mennyiségű ételt. Az étkezés mellé mindig fogyasszunk ivóvizet. Kerüljük az ételek utósózását. A tipikusan sós ételek (pl.: húsleves cérnametélttel) helyett válasszunk különféle friss vagy szárított fűszernövényekkel készülő ételeket! – Igyekezzünk zsírszegény alapanyagokkal és zsírszegény konyhatechnológiával készülő (párolva, főzve, grillezve, sütőzacskóban, alufóliában, teflonedényben sütve) ételeket választani. Halételeket legalább hetente 1-2-szer válasszunk a menük közül! Köretek esetében részesítsük előnyben a párolt vagy grillezett zöldségekkel, friss salátákkal, barna rizsszel, hajdinával, kölessel készülőket. Válasszunk mindig a szezonnak megfelelő zöldségeket, gyümölcsöket! Ne válasszunk minden friss salátára automatikusan valamilyen öntetet! Majonéz alapú dresszingekek helyett válasszuk inkább az ecetes vagy olívaolaj alapú önteteket! Egy-egy natúr joghurt vagy kefir is elegendő dresszing lehet egy nyers salátán. Főzeléket hetente legalább 3-szor válasszunk. Desszertként sütemények helyett friss gyümölcsöket, gyümölcssalátákat, gyümölcsös túrókrémeket, gyümölcskocsonyákat válasszunk inkább. Büfé jellegű étkeztetési lehetőség esetén is próbáljuk meg az egészséges táplálkozás irányelveit megvalósítani (pl.: válasszuk a teljes kiőrlésű liszttel készült kenyereket, péksüteményeket, a zsírszegény húsokat és sok zöldséget tartalmazó szendvicseket). Ebben az esetben is próbáljunk meg minél több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani. Jól beilleszthetőek a büfé jellegű étkezések közé a sovány tej, tejtermékek is. Az otthonról hozott étel estén óvatosan járjunk el, és a lehető leghamarabb tegyük azt a munkahelyi hűtőbe. Ha már egyszer megmelegítettük az otthonról hozott ételt, akkor azt fogyasszuk is el, a maradékot soha ne hűtsük vissza. Az újramelegített ételnek a mikrobiológiai instabilitása potenciális ételmérgezés és ételfertőzés forrás. Az otthonról hozott ételek esetében a jelentős hőközlési művelettel készült ételeket részesítsünk előnyben, és lehetőleg csak az előző nap elkészített ételeket vigyük magunkkal a munkahelyre. Legjobb, ha a munkahelyre szánt ételt előző éjjel a hűtőben tároltuk.

Feladat: Készítsen interjút felnőtt ismerőseivel, családtagjaival arról, hogy hogyan étkeznek munkahelyükön. Kérdezzen rá a következőkre:

1. Szokott-e reggelizni?
2. Visz-e magával előre elkészített ebédet?
3. Gondol-e a köztes étkezésekre, visz-e magával gyümölcsöt, zöldséget, dióféléket stb.



Munka és egészség

4. Mennyi vizet iszik?

5. Szokott-e cukros üdítőt inni munkaidő alatt?

6. Mennyi kávéat iszik?

7. Hol szokott ebédelni? (konyhában, étteremben, monitor előtt? stb.)

Mennyit szokott ebédelni? (kifejezetten nagy adagot, közepes, gyomrot nem megterhelő adagot, kis adagot, ami éppen, hogy csak csillapítja éhségét egy rövid ideig.)

8. Tud-e nyugodtan ebédelni?

9. Előfordult-e, hogy jó idő esetén a szabadban ebédelt?

10. Odafigyel-e a sófogyasztásra?

11. Odafigyel-e a cukorfogyasztásra?

12. Szokott-e édességet enni munkaidő alatt?

13. Közösen étkezik munkatársaival?