

عادات الأكل الصحية في العمل

ما هي الخطوات التي من شأنها أن تجعل من السهل على الموظفين تناول الطعام الصحي من دون حتى التفكير في الأمر؟ إذا كنت صاحب عمل، اتبع هذه العشر نصائح السهلة للحفاظ على صحة موظفيك البدنية والفكرية:

1. في مكتب الاستقبال، ضع كل الحلوى في وعاء غير شفاف مع غطاء، مع لافتة صغيرة تقول "حلى".
2. لا توفر قطع الحلوى الغذائية المزودة بالطاقة عندما تكون هي في الحقيقة قطع الحلوى المضر. (فقط لأن التسمية تقول انها "قطع حلوى غذائية مزودة بالطاقة" لا تعني أنها صحية.
3. من الضروري أن يكون هناك أبواب لمطبخ المكتب. أدنى الإزعاج يشكل عادات للموظفين. بالإضافة إلى ذلك، إذا كان الشخص لا يرى زحمة قرب مكان الطعام، إنه أقل عرضة لتناول الطعام.
4. أعد حاجر لتقسيم المطبخ إلى قسمين. كرس الجزء الأقرب إلى الباب لاختيارات غذائية صحية؛ وضع الطعام الأقل صحي في القسم الخلفي من المطبخ، بعيداً عن الباب، حتى يتمكن الموظفون من أن يبذلوا جهداً خاصاً للوصول إلى هناك. من الناحية المثالية، يجب على الموظف أن يعبر قسماً كبيراً من المطبخ أو يعبر خط أحمر قد رسم على الأرض - فلا يمكن للموظفين الآخرين أن يكونوا قادرين على رؤية تلك الأطعمة المغرية إلا إذا كانوا قد عبروا إلى هذا القسم من المطبخ.
5. في الملتصقات التي تروج الأطعمة الصحية، لا تخلط بين "الفواكه" و"الخضار".
6. لا تضع الحلويات والمكسرات في صناديق تسمح لمحتوياتها أن تتدفق بكثرة. بدلا من ذلك، ضع محتويات صغيرة التي توزع الحلويات في شكل حصة واحدة صغيرة في وقت واحد. بالإضافة، قم بتوزيعها في معلبات صغيرة معبأة مسبقاً. هذا يساعد الموظفين على مراقبة مقدار ما يأكلون.
7. قم بوضع مرايا بالقرب من مكان الطعام.
8. اعرض أصناف أقل من الأطعمة الغير صحية.
9. وفر نظام غذائي متتبع يسمح للموظفين أن يلاحظوا الكميات التي تناولوها من وجبات خفيفة يوميا .
10. لا تقدم صواني في الكافيتيريا. وجدت الدراسات أن عدم وجود الصواني في الكافيتيريا يقلل من نسبة النفائات الغذائية

