

UTJECAJ PRAVILNE PREHRANE U UREDSKOM POSLU

Ovaj edukativni materijal napravljen je u sklopu projekta „Promocijom zdravlja u svrhu smanjenja rizika od obolijevanja”

Predavač: Lucija Crnković



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

PRAVILNA PREHRANA

Pravilna prehrana igra ključnu ulogu u održavanju optimalnog zdravlja i produktivnosti tijekom uredskog posla. Evo nekoliko načina na koje pravilna prehrana može pozitivno utjecati na vašu izvedbu i opće dobro stanje na radnom mjestu. Unos zdravih obroka bogatih složenim ugljikohidratima, proteinima i vlaknima osigurava stabilan izvor energije tijekom cijelog radnog dana. Ovo vam pomaže održavati koncentraciju i fokus, smanjujući poslijepodnevni umor i pospanost.

Pravilna prehrana, koja uključuje hranu bogatu antioksidansima i hranjivim tvarima poput vitamina i minerala, može poboljšati vašu mentalnu jasnoću i funkciju mozga. Ovo je ključno za donošenje informiranih odluka i kreativno razmišljanje.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



ESF UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

U NASTAVKU JE NAVEDENO NEKO LIKO KLJUČNIH ASPEKATA KAKO ISHRANA MOŽE POZITIVNO UTJECATI NA VAŠ PROFESIONALNI ŽIVOT:



Povećana Energija i Produktivnost



Povećano Samopouzdanje



Bolje Upravljanje Stresom



Bolja Fizička Izdržljivost



Kognitivne Prednosti



Karijerni Napredak



Jači Imunološki Sistem



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



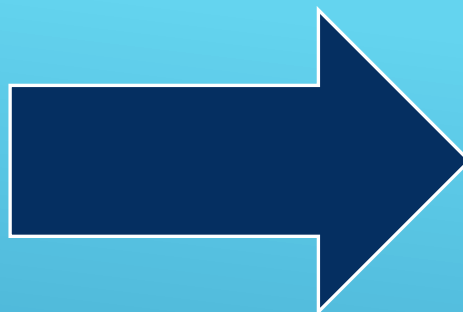
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.



Povećana Energija i Produktivnost



Pravilna prehrana osigurava tijelu potrebne nutrijente i gorivo za optimalno funkcioniranje. S više energije, možete biti produktivniji na poslu, izvršavati zadatke brže i efikasnije te bolje se koncentrirati na poslovne zadatke.



Bolje Upravljanje Stresom



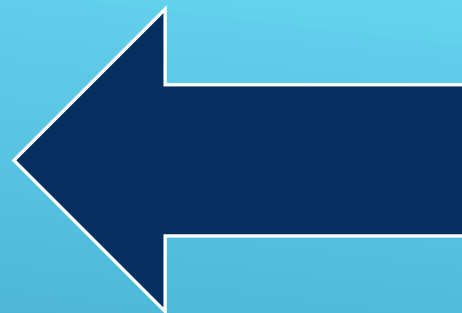
Ishrana bogata antioksidansima i hranjivim tvarima može pomoći u smanjenju stresa. Manji stres znači bolje odluke, manje konflikata na poslu i bolje odnose s kolegama.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

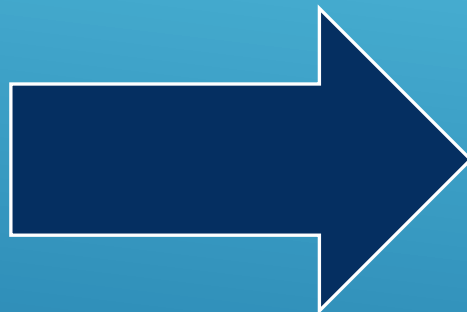
Određeni nutrijenti, poput omega-3 masnih kiselina, mogu poboljšati funkciju mozga. To može povećati vašu kreativnost, sposobnost rješavanja problema i donošenja brzih odluka.



Kognitivne Prednosti 



Jači Imunološki Sistem



Zdrava ishrana jača imunološki sistem, što znači manje izostanaka s posla zbog bolesti. Održavanje konzistentnog prisustva na poslu može unaprijediti vašu profesionalnu reputaciju.

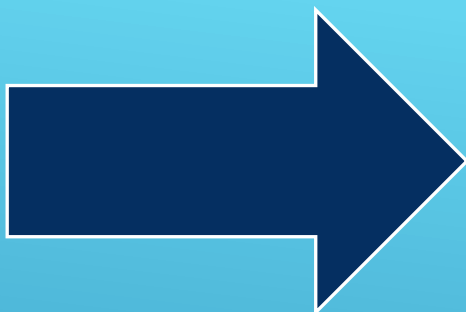


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.



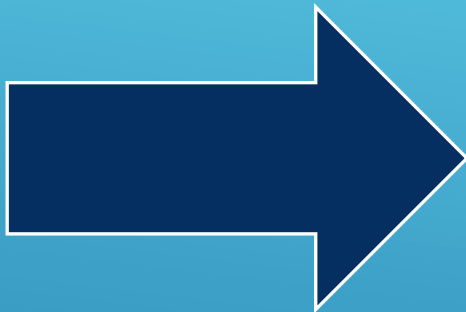
Povećano Samopouzdanje



Održavanje zdrave ishrane može poboljšati vaš izgled i osjećaj samopouzdanja. Osjećajući se bolje u svojoj koži, vjerojatno ćete biti spremniji preuzeti nove izazove i komunicirati s kolegama i nadređenima.



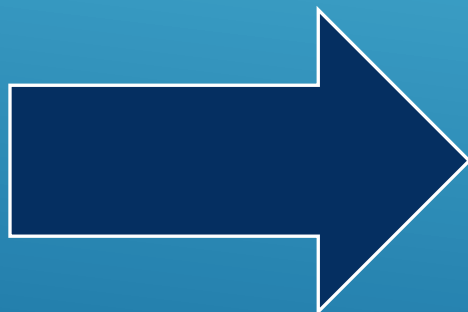
Bolja Fizička Izdržljivost



Održavanje zdrave ishrane može poboljšati vaš izgled i osjećaj samopouzdanja. Osjećajući se bolje u svojoj koži, vjerojatno ćete biti spremniji preuzeti nove izazove i komunicirati s kolegama i nadređenima.



Karijerni Napredak

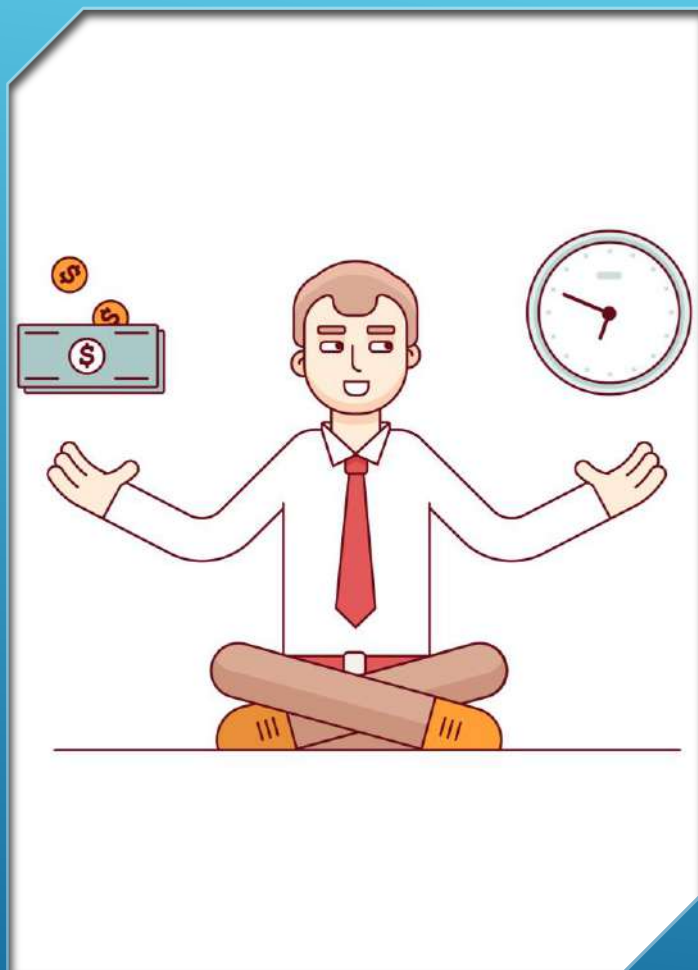


Kako vaša produktivnost i profesionalna reputacija rastu zbog pravilne prehrane, možete se kvalificirati za napredovanje ili veće odgovornosti na poslu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.



NAPREDOVANJE U POSLU

U konačnici, briga o svom tijelu i prehrani ne samo da poboljšava vaše zdravlje, već i vašu sposobnost da postignete veći uspjeh u karijeri. Investiranje u pravilnu prehranu može biti odličan korak prema postizanju svojih profesionalnih ciljeva.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



EMOCIONALNO BLAGOSTANJE

Uključite u svoju prehranu. Oni su bogati vlaknima, vitaminima i mineralima koji pomažu održavati energiju i koncentraciju. Voće poput banana, jabuka i citrusa bogato je prirodnim šećerima, vlaknima i vitaminima. Ovo voće pruža brzu energiju, a vlakna pomažu održavati stabilan šećer u krvi.

EMOCIONALNO BLAGOSTANJE

Nikad ne preskačite doručak. To je najvažniji obrok dana i pruža vam potrebnu energiju za početak dana. Pokušajte jesti doručak koji kombinira proteine, složene ugljikohidrate i zdrave masti, poput zobene kaše s orašastim plodovima i jogurtom.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.



MALI OBROCI TIJEKOM DANA

Proteini su važni za održavanje mišićne mase i stabiliziranje šećera u krvi. Uključite nemasne izvore proteina poput piletine, ribe, graha ili tofu-a u svoje obroke. Ako osjećate potrebu za međuobrocima, birajte zdrave grickalice kao što su orašasti plodovi, voće, jogurt ili humus s povrćem.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

VODA: KLJUČNA ULOGA U ODRŽAVANJU ENERGIJE I KONCENTRACIJE

Dehidracija može uzrokovati umor. Potrebno je piti dovoljno vode tijekom dana kako biste ostali hidrirani. Preporučena dnevna količina vode koju trebate piti može varirati ovisno o različitim čimbenicima kao što su vaša tjelesna težina, razina aktivnosti, okolišni uvjeti i općenito zdravstveno stanje. Međutim, općenito se preporučuje da odrasli ljudi konzumiraju otprilike 8 čaša vode dnevno, što iznosi otprilike 2 litre. Ova preporuka često se naziva "8x8 pravilo" - 8 čaša vode, svaka čaša sa 8 unci (približno 240 mililitara).



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

HIDRATACIJA

Najbolji način da pratite svoje osobne potrebe za vodom je slušati svoje tijelo. Ako osjećate žeđ, to je znak da trebate piti vodu. Također možete obratiti pažnju na boju urina; svijetla i bistra boja urina obično ukazuje na dobru hidrataciju, dok tamna boja urina može značiti da trebate piti više vode.

U svakom slučaju, važno je održavati ravnotežu hidratacije kako biste održali dobro zdravlje i osigurali pravilno funkcioniranje tijela.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.



ŽITARICE

Hrskave žitarice poput integralnih žitarica (npr. integralni kruh, smeđa riža, zobene pahuljice) sadrže složene ugljikohidrate koji se polako razgrađuju u tijelu. Ovo osigurava stabilan izvor energije tijekom dužeg vremenskog razdoblja, bez naglih skokova i padova šećera u krvi.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

VRSTA HRANE KOJA IMA KLJUČNU ULOGU U OSIGURAVANJU ENERGIJE

 **Orasi i sjemenke**

 **Losos**

 **Mahunarke**

 **Mrkva**

 **Piletina**

 **Yogurt**

 **Zeleno lisnato povrće**

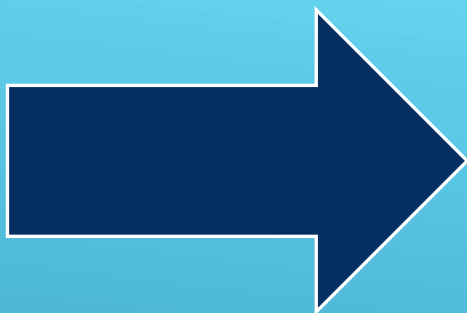


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.



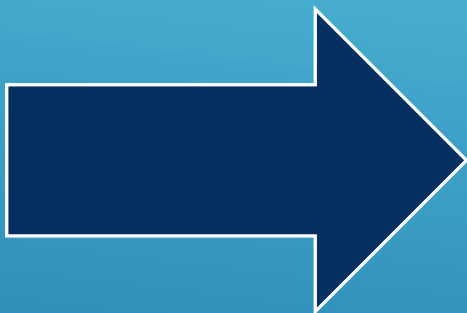
Orasi i sjemenke



Orasi, bademi, lan i chia sjemenke su izvrsni izvori proteina, zdravih masti i vlakana. Ove namirnice pružaju dugotrajnu energiju i pomažu održavati osjećaj sitosti.



Losos



Losos i druge masne ribe sadrže omega-3 masne kiseline koje podržavaju zdravu funkciju mozga i srca. Osim toga, riba pruža proteine koji pridonose energiji.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



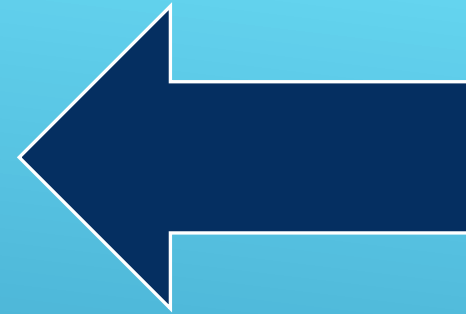
EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E
S
F
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

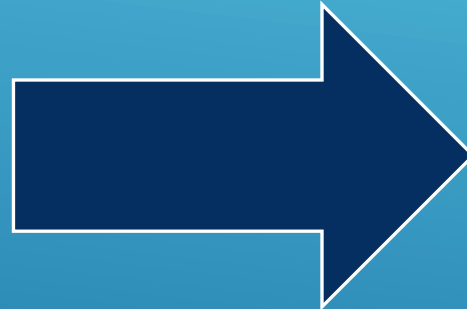
Leća, grah, slanutak i grašak bogati su vlaknima i proteinima. Ove namirnice pružaju dugotrajnu energiju i pomažu održavati stabilan šećer u krvi.



Mahunarke



Mrkva



Mrkve su izvor prirodnog šećera i vlakana. Osim što pružaju energiju, također podržavaju zdravlje očiju i kože.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.



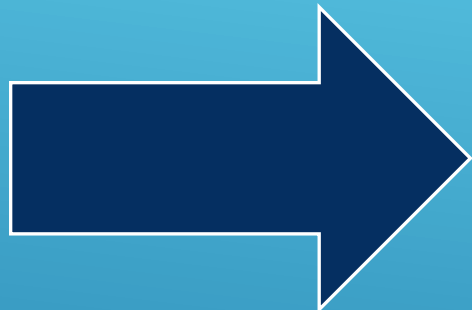
Piletina



Piletina i puretina su izvori visokokvalitetnih proteina. Proteini su važni za obnovu i izgradnju mišića te održavanje energije



Jogurt



Jogurt je bogat probioticima koji podržavaju zdravlje crijeva i pomažu apsorpciju hranjivih tvari. Odabir nemasnog jogurta pruža proteine i energiju bez visokog udjela masti.



Zeleno lisnato povrće



Povrće poput špinata, kelja i brokule bogato je vitaminima, mineralima i vlaknima. Ove namirnice podržavaju zdravlje i energiju.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

UTJECAJ ZDRAVE PREHRANE NA ZDRAVLJE

Kada prelazite s loše prehrane na zdravu prehranu, tijelo prolazi kroz niz pozitivnih promjena koje se mogu odraziti na vaše zdravlje, izgled i opće dobrobit. Evo kako se tijelo mijenja nakon što napravite tu promjenu:

- Gubitak težine;
- Povećana energija;
- Jači mišići i kosti;
- Poboljšano zdravlje srca;
- Jači imunološki sustav;
- Dugoročna dobrobit.
- Bolja razina šećera u krvi;
- Bolje stanje kože;
- Bolje raspoloženje i mentalno zdravlje;
- Poboljšana probava;



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

GUBITAK TEŽINE

Ako je prelazak na zdravu prehranu popraćen kalorijskim deficitom (unos manji od potrošnje), možete očekivati gubitak težine. Zdrava prehrana obično uključuje manje kaloričnu hranu s više hranjivih tvari, što pomaže u postizanju i održavanju zdrave tjelesne mase.

POBOLJŠANO ZDRAVLJE SRCA

Nikad ne preskačite doručak. To je najvažniji obrok dana i pruža vam potrebnu energiju za početak dana. Pokušajte jesti doručak koji kombinira proteine, složene ugljikohidrate i zdrave masti, poput zobene kaše s orašastim plodovima i jogurtom.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

BOLJA RAZINA ŠEĆERA U KRVU

Zdrava prehrana, koja uključuje složene ugljikohidrate i ravnotežu šećera, može pomoći u održavanju stabilnih razina šećera u krvi. To je korisno za osobe s dijabetesom ili rizikom od razvoja dijabetesa.

POBOLJŠANA PROBAVA

Namirnice bogate vlaknima, poput voća, povrća i integralnih žitarica, potiču zdravu probavu i smanjuju rizik od zatvora.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

JAČI IMUNOLOŠKI SUSTAV

Hranjive tvari iz zdrave hrane (vitamini C, D, E, cink, probiotici i hidratacija) potiču jačanje imunološkog sustava, što vam pomaže da se lakše oduprete infekcijama i bolestima.

Redovita konzumacija raznolike i nutritivno bogate hrane podržava imunološki sustav, pomaže u prevenciji bolesti i skraćuje vrijeme oporavka nakon bolesti.

POVEĆANA ENERGIJA

Uravnotežena prehrana osigurava konstantan izvor energije, čime se smanjuje umor i pospanost tijekom dana.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

BOLJE STANJE KOŽE

Zdrava prehrana može imati značajan pozitivan utjecaj na stanje kože. Hrana koju jedemo može utjecati na izgled i zdravlje naše kože na različite načine. Hrana bogata antioksidansima i esencijalnim hranjivim tvarima može poboljšati stanje kože, smanjiti akne i potaknuti zdrav sjaj. Voda je ključna za hidrataciju kože. Dobar unos vode održava kožu hidratiziranom, čime se smanjuje suhoća i mogućnost pojave sitnih bora. Hrana bogata antioksidansima, kao što su voće i povrće.

BOLJE RASPOLOŽENJE I MENTALNO ZDRAVLJE

Pravilna prehrana može pozitivno utjecati na vaše emocionalno stanje, smanjujući rizik od depresije i tjeskobe te poboljšavajući opće mentalno zdravlje. Zdrava prehrana pomaže u održavanju ravnoteže hormona u tijelu.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



E
S
F
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

JAČI MIŠIĆI I KOSTI

Unos proteina i kalcija iz zdrave hrane podržava rast i očuvanje mišića i kostiju. Proteini su esencijalni za rast i održavanje mišića. Uzimanje dovoljno proteina kroz prehranu pomaže u izgradnji mišićne mase i održavanju njihove snage. Dobar hidrationski status je važan za mišićnu funkciju. Nedostatak vode može uzrokovati grčeve i umor mišića, dok hidrirani mišići bolje funkcioniraju.

Nutrijenti poput vitamina D, kalcija i magnezija igraju ključnu ulogu u mišićnoj funkciji. Kalcijum, Vitamin D, Magnezij, Vitamini K i C su ključni za zdravlje kostiju. Dobar izvor kalcijuma u prehrani, kao što su mliječni proizvodi, lisnato povrće i orašasti plodovi, pomaže u očuvanju jakih kostiju. Umjerena konzumacija alkohola, kofeina i visoko kiselih napitaka može negativno utjecati na zdravlje kostiju. Umjerena konzumacija ovih tvari je preporučljiva.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

DUGOROČNA DOBROBIT

Promjena prehrambenih navika i održavanje zdrave prehrane može rezultirati dugoročnim zdravstvenim koristima i smanjenim rizikom od kroničnih bolesti.

Važno je napomenuti da promjena prehrambenih navika zahtijeva strpljenje i dosljednost. Postupno uvodite zdrave namirnice u svoju prehranu i smanjujte unos nezdrave hrane kako biste postigli najbolje rezultate za svoje tijelo i zdravlje.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

STVARANJE ZDRAVE RADNE OKOLINE NA RADNOM MJESTU

Poduzeća sve više prepoznaju važnost brige o prehrani svojih zaposlenika kao sredstvo za poboljšanje njihove produktivnosti, zdravlja i zadovoljstva na radnom mjestu. Evo nekoliko načina na koje poduzeća brinu o prehrani svojih zaposlenika:



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

PONUDA KANTINE ILI RESTORANA

Mnoga veća poduzeća imaju vlastite kantine ili restorane unutar svojih prostora. Ovo omogućava zaposlenicima da jedu zdrave obroke tijekom radnog dana. Često se u tim kantinama nude raznoliki izbori hrane koji zadovoljavaju različite prehrambene potrebe.

SUBVENCIONIRANJE OBROKA

Poduzeća često subvencioniraju obroke svojim zaposlenicima, što znači da plaćaju dio cijene obroka ili nude popuste u restoranima ili kantinama. Ovo pomaže zaposlenicima da pristupačnije jedu zdravu hranu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

SNACK BAROVI I KUHINJE ZA ZAPOSLENIKE

Neki uredi imaju snack barove s ponudom voća, orašastih plodova, jogurta i drugih zdravih grickalica. Također, nude kuhinje u kojima zaposlenici mogu pripremati obroke ili skladištiti vlastitu hranu.

EDUKACIJA O PREHRANI

Poduzeća mogu organizirati radionice, seminare ili savjetovanje o prehrani kako bi educirala zaposlenike o važnosti pravilne prehrane i kako bi im pružila savjete o zdravim prehrambenim navikama.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

PRILAGODBA PREHRANE PREMA POSEBNIM POTREBAMA

Poduzeća često uzimaju u obzir prehrambene potrebe i ograničenja svojih zaposlenika, kao što su vegetarijanska, veganska, bezglutenska ili druge posebne prehrambene zahtjeve.

VOĆE NA POSLU

Mnoga poduzeća redovito dostavljaju voće na radno mjesto kako bi potaknula zaposlenike da jedu više voća kao zdravu užinu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

NEKOLIKO TAKVIH PODUZEĆA I KAKO BRINU O ZDRAVLJU SVOJIH ZAPOSLENIKA

Google

Ima kampus s teretanom, sportskim terenima i biciklima koje zaposlenici mogu koristiti besplatno. Također nude zdrave obroke u svojim restoranima i potiču na ravnotežu između posla i slobodnog vremena.

Apple

Apple Park kampus ima fitness centre i staze za trčanje. Također nude subvencionirane obroke za zaposlenike, a imaju i programe za prevenciju stresa.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.

Facebook

Facebook potiče zaposlenike na tjelesnu aktivnost nudeći im fitness centre, terene za sportove i organizirane sportske događaje. Također imaju programe za mentalno zdravlje i savjetovanje.

Microsoft

Zaposlenici imaju fleksibilno radno vrijeme i mogućnost rada od kuće, što pomaže zaposlenicima da bolje upravljaju svojim vremenom i stresom. Također nude različite programe za tjelesno zdravlje i wellness.

Amazon

Nudi svojim zaposlenicima pogodnosti poput teretana i masažnih terapeuta na radnom mjestu. Također promoviraju mentalno zdravlje i imaju programe za smanjenje stresa.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj dokumenta isključiva je odgovornost Udruge Lock za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva.