


СОГЛАСОВАНО

Председателем первичной
профсоюзной организации


Е.Д. Шияновой
«02» «05» 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СП «ЦИВС»


А.С. Залевский
«02» «05» 2023 г.

**Программа
«Здоровое питание и рабочее место»**

Программа направлена на сохранение здоровья работников путём разъяснения им основ правильного питания на рабочем месте.

Введение

Мы тратим очень много энергии, если едим редко и плотно. Отсюда, например, традиция поспать после обеда. В этой ситуации дробное питание, очень важно.

Если у вас есть такая возможность, питаться надо небольшими порциями каждые три—четыре часа. Но, живя в городе, мы каждый день сталкиваемся с авралами, деловыми встречами, переездами с места на место. В итоге дробное питание превращается в перекусы, а здоровая пища — в батончики, сладкий кофе и козинаки. Это ничего общего со здоровым образом жизни не имеет. Хорошая альтернатива печенью и баранкам — сухофрукты и орехи, но и питаться только ими будет неправильно и даже вредно. Как же правильно организовать своё меню на рабочем месте?

Грамотное планирование рабочего времени

Иногда на рабочем месте случается такой завал, что тяжело найти несколько лишних минут на то, чтобы выпить чашечку кофе. О полноценном и полезном обеде уже не идет и речи. Однако если вы все же решили начать правильно питаться, то стоит планировать свой рабочий день более тщательно. Определите для себя дела, которые вы должны сделать за день, и распределите их по степени важности. То, что представляет наибольший интерес, делайте в первую очередь, пока ум еще ясный, а энергии хоть отбавляй. Такой тайм-менеджмент поможет вам выкроить время на обед и включить его в список важных дел. Голодный и утомленный сотрудник на рабочем месте практически бесполезен. Для большей экономии времени берите еду с собой. Так вам удастся не только сэкономить финансовые средства, но и всегда питаться проверенной и полезной пищей. Еду носите в удобных контейнерах, которые можно купить в любом хозяйственном магазине.

Важность завтрака

Если рабочий день начинается очень рано и дома позавтракать вы не успеваете, не стоит делать вид, что этого приема пищи не существует. Завтракать нужно обязательно. Утренний прием пищи самый важный. Он помогает организму проснуться, запускает все процессы в организме и способствует тому, что в течение дня вы сможете контролировать чувство голода и съедите меньше. Завтраки для офиса могут быть самые разнообразные. Достаточно просто взять с собой в тамблере полезный смузи и заряд бодрости и витаминов вам обеспечен. Попробуйте также брать с собой сытную овсянку в банке, натуральный йогурт с мюсли, фрукты, орехи, финики.

Правильный рабочий рацион

При соблюдении правильного и сбалансированного рациона питания время между приемами пищи не должно быть более 2,5 часов. Пребывая в офисе 8-9 часов, необходимо обедать и устраивать минимум два перекуса. Первый - между завтраком и обедом, а второй - между обедом и ужином.

При раннем начале рабочего дня количество перекусов можно довести до 3-4, при этом уменьшая вес порции.

На практике проще и экономнее всего собрать свои офисные перекусы в модные сегодня ланч - боксы, то есть разложить по отдельным контейнерам и ячейкам все, что запланировали захватить с собой в офис. Положите в свой ланч - бокс сразу несколько ингредиентов: сложные углеводы, которые не дадут быстро проголодаться (овощи, цельнозерновые продукты); жиры (разные виды растительного масла, авокадо, орехи, семечки); клетчатку для здорового пищеварения (бобовые, снова овощи, несладкие фрукты, отруби). Отличный вариант: кусочек отварного мяса (говядины, индейки или курицы) плюс овощи, например, огурец, болгарский перец, морковь или даже капустный лист. Добавьте нежирного сыра, возьмите бутылочку питьевого йогурта. Как вариант, бутерброд из цельнозернового хлеба и кусочка рыбы или сыра; творог с зеленью или овощами.

Чем полезен отказ от употребления сладкого на рабочем месте.

Если вы любите перекусить сладостями, ваши надпочечники будут находиться в состоянии постоянного напряжения (гиперфункция), что в итоге может привести к их изнашиванию, истощению и, наконец, отказу. Изношенные надпочечники - одна из причин атрофии мышечной массы и появления жировых отложений и старения. И это не считая резких скачков сахара в крови, который трансформируется в жир, что в дальнейшем приводит к ожирению и сахарному диабету.

Но можно заменить сладости и выпечку на следующие ингредиенты: разнообразные смеси из сухофруктов - кураги, чернослива, изюма, яблок, фиников; инжир с адыгейским сыром или нежирным творогом; яблочное пюре без сахара; нежирный йогурт с любыми фруктами. Но главное, необходимо помнить, что и эти продукты надо употреблять в меру.

Горячие блюда на ужин

Тем, кому не удалось поесть на обед горячее блюдо, часто хочется плотно поужинать. Чтобы не превысить количество калорий, нужно соблюдать одно правило. Используйте продукты, которые легко перевариваются и содержат мало жиров. Например, паста со шпинатом, помидоры и пармезан, тушеные овощи или рагу с картофелем, морковью, сельдереем.

Вывод

Чтобы правильно питаться на рабочем месте, стоит всего лишь не лениться вечером и приготовить заранее полезные блюда. И не забыть их дома!