

УДК 642.5

Леонт'єва А.Ю.¹, Зацепіна Н.О.²

¹ студ. гр. МТЕ-413, НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

² канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ РОБІТНИКІВ БІЗНЕС-ЦЕНТРІВ

Важливість організації харчування робітників офісних центрів стає сьогодні незаперечним питанням організації виробничого процесу великих бізнес-підприємств. При цьому важливим питанням є добова норма споживання БЖУ працівників. Сучасні офіси не організовують харчування робітників. В їдальнях більшості організацій як правило продаються різні м'ясні бутерброди і калорійні десерти, які закупає керівництво, намагаючись заробити більше грошей на їх продажі своїм працівникам. Співробітники великих і дрібних вітчизняних фірм, в яких не передбачені спеціальні столові для персоналу, харчуються в більшості своїй де доведеться і як доведеться. А часто і зовсім пропускають час обіду через вічну зайнятості. І перекушують потім «на льоту», та ще всухом'ятку.

Тим часом в Європі керівники солідних підприємств вже давно взяли за правило щодня відпускати своїх підлеглих з 13 до 14 в бістро або кафе, де за відпущений час можна повноцінно пообідати. Там вже давно помітили, що співробітники, які встигають нормально поїсти в обідню перерву, покинувши при цьому межі офісу і прогулявшись до найближчого пункту харчування, працюють у другій половині дня набагато продуктивніше тих, хто безвилазно просидів в своєму кабінеті. У нашій країні можна зустріти лише небагатьох людей, які сказали б, що робота допомагає їм підтримувати вибраний курс на здоровий спосіб життя, або хоча б не заважає цьому.

Про харчування і його значення для здоров'я говорять фахівці відділу з питань гігієни та експертизи умов праці. При організації харчування працюючих на виробництві виходять із вимог раціонального харчування, яке забезпечує нормальну життєдіяльність організму, здоров'я, високий рівень працездатності та захисту організму від впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Життя «під диктовку» офісного стилю день у день створює рутинні звички, які не завжди бувають на користь, навпаки –

створюють проблеми самопочуття в результаті. Багато тонізуючих напоїв. Чай, кава, енергетики – ці напої погіршують засвоєння заліза і кальцію з їжі. Відсутність регулярного помірного фізичного навантаження. Крім впливу на кістки і м'язи, кровообіг, стан внутрішніх органів і надмірна вага, це також впливає на засвоєння корисних речовин. Занадто великі перерви між прийомами їжі, харчування всухом'ятку, погане пережовування їжі із-за браку часу. Фахівцями визначено добову норму споживання кофеїну для людей (див. табл. 1).

Для забезпечення життєво необхідних процесів організму потрібні калорійні, якісні, повноцінні продукти. Вони повинні надходити в організм в нормованій кількості з їжею для відновлення постійних витрат енергії і клітин організму.

Таблиця 1.

Добова норма споживання кофеїну

Категорія	Рекомендована добова норма кофеїну
Дорослі (18-64 роки)	до 400 мг
Вагітні жінки	до 200 мг
Люди з підвищеною чутливістю	індивідуально, до 200 мг

Основне правило раціонального харчування є якість, різноманітність і нормований збалансований раціон. Біологічна цінність їжі визначається вмістом в ній всіх необхідних організму речовин у визначених кількісних співвідношеннях. Харчування, в якому забезпечено оптимальне співвідношення харчових речовин називається збалансованим.

Значним упущенням багатьох топ-менеджерів та власників бізнесу є відсутність належної уваги до такого суттєвого фактору як організація харчування на робочому місці. Незалежно від того де саме працюють люди, в офісі чи на виробництві, складі чи магазині – харчування є невід'ємною частиною робочого дня. Умови харчування робітників перебувають у нерозривному зв'язку із працездатністю та здоров'ям трудового колективу. Раціональна організація ресторанного господарства на виробничих

підприємствах залежить від ряду чинників. Найважливіші з них визначаються особливостями організації промислового виробництва і ступенем концентрації робітників та службовців. У здоровому харчуванні для офісних працівників ключову роль відіграє раціональне планування їжі, регулярні перекуси зі свіжими фруктами та овочами, а також відмова від шкідливих перекусів. Фахівці надають корисні поради, щодо харчування на робочу місці, наведені нижче в таблиці (див. табл. 2).

Важливо також пам'ятати про режим харчування, вживати достатню кількість води та обмежувати споживання кави та цукру. Здорове харчування в офісі допоможе підтримувати енергію та концентрацію протягом робочого дня, а також зберегти здоров'я на довгі роки. Приблизне здорове меню надано у таблиці 2.

Таблиця 2.

Меню харчування працівників бізнес-центрів на день

Перекус	Жменя горіхів або сухофруктів, 1-2 свіжії фруктів, випита склянку молока
Обід	Перша страва (борщ, суп), картопляне пюре з відварною куркою або яловичим м'ясом, салат зі свіжих овочів і зелені, рис із запеченою рибою
Полуденик	Цільнозернові хлібці, трохи нежирного сиру, склянку цілих або перемелених ягід, сезонні фрукти, зелений чай, морс або фреш.

Запорука правильного харчування – достатня кількість випитої води. В ідеалі щодня потрібно випивати 1,5 – 2 літри води. Важко контролювати цей процес, коли у вас багато роботи і ви не відчуваєте спраги. Тут може допомогти будильник або сповіщення на телефоні, які нагадуватимуть, що час випити стакан води. Норма питного режиму надано у таблиці 3.

Таблиця 3.

Добова норма споживання води для працівників бізнес-центрів

Категорія	Добова норма
Дорослі чоловіки (18-64 роки)	3.7 літра (приблизно 13 чашок)
Дорослі жінки (18-64 роки)	2.7 літра (приблизно 9 чашок)
Вагітні жінки	3.0 літра (приблизно 10 чашок)

Співробітники організації повинні повідомляти про свої потреби в харчуванні керівництву, яке часто контролює їдальню та торговельні автомати в організації. Служба харчування – це постачальник грошей для лікарень, так як вони намагаються поєднати корисне з прибутковим. На жаль шкідливі продукти часто приносять більший дохід, тому найбільше продаються. Харчування повинно сприяти підвищенню процесу пристосування організму до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, зміцненню здоров'я, забезпечувати можливість адекватної реакції організму від надзвичайного зовнішнього стресового впливу.

Список використаних джерел:

1. Як правильно харчуватися на робочому місці? Шість нескладних правил. URL : <https://alexus.com.ua/yak-pravilno-xarchuvatisya-na-robochomu-misci-shist-neskladnix-pravil/> (дата звернення 22.09.2024).
2. Харчування та його вплив на здоров'я. URL : <https://oppb.com.ua/news/harchuvannya-ta-yogo-vplyv-na-zdorovya> (дата звернення 22.09.2024).
3. Організація харчування працівників: особливості приготування їжі. URL : <https://ips.ligazakon.net/document/BZ012771> (дата звернення 22.09.2024)