

Jakie błędy obniżające efektywność zawodową popełniają Polacy. Wyniki badania Dailyfruits

Aż 46% Polaków zaczyna nieefektywnie dzień pracy z powodu zbyt późnego jedzenia śniadań. Co drugi polski pracownik przyznaje, że nie zjada codziennie owoców, a 40% warzyw. Zdaniem 58% pracujących Polaków głód wpływa na ich efektywność w pracy. Spośród 1055 respondentów 62% uważa, że zdrowo się odżywia, a w rzeczywistości ich dieta jest uboga pod kątem odżywczym. Takie wnioski płyną z badania „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków” firmy Dailyfruits, która propaguje od ponad 10 lat zdrowe żywienie w pracy i przekonuje pracodawców do wspierania w tym obszarze pracowników.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i zwiększona ekspozycja na stres, potęgowana ryzykiem zakażenia COVID-19, przekładają się wprost na problemy ze zdrowiem pracowników, a w konsekwencji na większą skłonność do absencji oraz obniżanie efektywności biznesowej wielu przedsiębiorstw. Szereg niezależnych organizacji, które zajmują się żywieniem, zgadza się, że pracownicy firm odżywiają się nieprawidłowo, zwłaszcza w pracy. Potwierdziły to także wyniki raportu firmy Dailyfruits, która przeprowadziła badanie na grupie 1055 pracujących Polaków w wieku od 18 do 65 lat. Główni wrogowie produktywności, czyli efekt realizacji złych nawyków żywieniowych pracowników, to przede wszystkim: dieta uboga w warzywa i owoce, omijanie śniadań, odwodnienie oraz nadużywanie słodczy.

46% respondentów zaczyna nieefektywnie dzień z powodu zbyt późnego śniadania

Niejedzenie śniadania o odpowiedniej porze może przyczynić się do nieefektywnego rozpoczęcia dnia. Brak systematyczności w przyjmowaniu i wydatkowaniu energii blokuje osiągnięcie takiej produktywności jak w sytuacji, gdy komórki są prawidłowo odżywione. Potrzebują one energii od samego rana, dlatego nie powinno się odwlekać momentu zjedzenia śniadania dłużej niż o godzinę od wstania. Spożywając śniadanie mamy większą zdolność kontrolowania głodu i sytości. Dobrze skomponowane śniadanie ma wpływ na jakość i ilość żywności spożywanej w ciągu dnia. Osoby jedzące śniadania mają wyższą gęstość odżywczą diety w stosunku do ogólnej ilości spożytych kalorii, co skutkuje poprawą zdolności uczenia się i odtwarzania zgromadzonych informacji.

Niestety aż 46% zapytanych przez Dailyfruits pracujących Polaków zaczyna nieefektywnie dzień, gdyż je śniadanie zbyt późno. Część z respondentów w ogóle nie je śniadań, co przez narastający głód może skutkować przyjęciem w ciągu dnia o nawet 300 kalorii więcej niż osoby, które go nie omijają. Brak wykształcenia prawidłowych nawyków żywieniowych skutkuje rosnącą liczbą osób z nieprawidłową masą ciała, w tym przede wszystkim z nadwagą i otyłością.



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa

50% pracujących Polaków nie je codziennie owoców, 40% warzyw

Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. W pracy bez względu na miejsce jej wykonywania spędzamy średnio co najmniej 8 godzin dziennie. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji $\frac{1}{4}$ do $\frac{3}{4}$, im ich więcej tym lepiej. Jak wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%.

Dostępność owoców i warzyw w przestrzeni biurowej w przypadku pracowników, którzy powrócili już do pracy stacjonarnej, pomaga skutecznie dokonywać im lepszych odżywczo wyborów i zjadać je w większych ilościach. Przyczyni się to w perspektywie czasu do poprawy stanu zdrowia i budowania odporności, tak istotnej w dzisiejszych czasach. Rozwiązaniem, kiedy wielu przebywa wciąż na home office może być także przekierowanie dostaw owoców i warzyw bezpośrednio do domów pracowników, którzy do tej pory korzystali z nich w biurach i zakładach pracy. Pracodawcy mogą zadbać o zdrowie pracowników, organizując w prosty sposób „owocową paczkę” bez udostępniania danych pracowników za pomocą specjalnej platformy. Jest to nie tylko miły gest, wpływający pozytywnie na wizerunek pracodawcy w trudnych czasach, ale przede wszystkim realne działanie, realizowane z myślą o budowaniu odporności i zdrowia pracowników. – komentuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

86% zapytanych Polaków pracując podjada między posiłkami

Jak pokazały wyniki badania Dailyfruits, aż 86% pracujących Polaków pracując podjada między posiłkami, niestety często ze szkodą dla swojego organizmu i jego wydajności. Podjadanie między posiłkami może być spowodowane złą kompozycją posiłków lub nieregularnością ich spożycia. Gdy niedostatecznie najadamy się głównymi posiłkami lub gdy przerwa między nimi jest zbyt długa, ryzyko podjadania znacznie rośnie.

Ważnym jest, aby dobierać przekąski, które w dużej objętości mają mało kalorii np. warzywa lub owoce. Istnieje wówczas większa szansa, że się nimi najemy, a wahania glukozy we krwi będą prawidłowe i na tyle łagodne, że nie będą zagrażały efektywności pracy. Jednym z rozwiązań, które mogą przynieść pracodawcom wymierne korzyści jest zainicjowanie działań w kierunku poprawy nawyków żywieniowych pracowników, na przykład w postaci dostępności w firmie warzyw i owoców. Chociaż pracodawcy nie mają bezpośredniego wpływu na to jak odżywiają się ich pracownicy, to mogą zorganizować miejsce pracy, które będzie sprzyjać kształtowaniu się zdrowych postaw żywieniowych. – wyjaśnia Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa

37% pracujących Polaków spożywa zazwyczaj słodczyce po lunchu

Z badań PUMu wynika, że Polacy przez okres kwarantanny przytyli od 2,5 kg do nawet 10 kg ze względu na częstsze spożywanie wysokokalorycznych przekąsek i mniejszą aktywność fizyczną. Jeśli nic się nie zmieniło i wciąż chętniej sięgamy po słodczyce i słone przekąski zamiast warzyw i owoców, sytuacja się pogarsza. Wyniki badania Dailyfruits potwierdzają, iż niestety nawet osoby, które uważają, że zdrowo się odżywiają również często sięgają po słodczyce. W interesie pracodawcy jest więc, aby uświadamiać pracownikom jak ważna jest zmiana nawyków żywieniowych dla ich zdrowia i produktywności. Jak można to realizować w aktualnej sytuacji? Przede wszystkim zgodnie z rekomendacją WHO wdrażać programy prozdrowotne w miejscu pracy, bez względu czy jest ona realizowana w biurze czy zdalnie. Ich fundamentem powinno być budowanie w organizacji nawyków żywieniowych w różnych formach, jak na przykład: ulotki edukacyjne, newslettery, piramidy żywieniowe, plakaty, mailingi, czy webinaria ze specjalistami z zakresu dietetyki. Duże znaczenie ma także stwarzanie w ciągu dnia pracy dobrej okazji pracownikom do wybierania zdrowszych produktów.

Wyniki badania „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków” obnażają najczęściej popełniane błędy żywieniowe i wskazują największych wrogów produktywności, potwierdzają także jak ważne jest inicjowanie działań w kierunku zmiany nawyków żywieniowych pracujących Polaków. Wnioski z raportu nie napawają optymizmem. Pokazują również jak ważna jest rola pracodawcy w edukacji żywieniowej pracowników.

**Badanie „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków” zostało zrealizowane w formie ankiety w okresie luty-czerwiec 2020 przez firmę Dailyfruits na próbie 1055 pracujących respondentów w wieku od 18 do 65 lat.*

Kontakt dla mediów:

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: a.buczynska@innovationpr.pl

Małgorzata Dębska

tel. 662 150 880, e-mail: m.debska@innovationpr.pl



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa