

## **Polak na diecie. Postanowienie noworoczne, którego nieudane konsekwencje dotyczą także pracodawcy**

**Pandemiczny 2020 rok, zdominowany przez pracę zdalną, odbił się nie tylko na kondycji psychicznej wielu Polaków, ale również na ich masie ciała. Według szacunków w czasie kwarantanny, przybieraliśmy średnio na wadze nawet pół kilo tygodniowo. Jak pokazały wyniki badania Dailyfruits, zrealizowanego w pierwszej połowie 2020 roku, aż 40% pracujących Polaków ma nieprawidłową masę ciała. Nie dziwi więc fakt, co potwierdzają także sondaże, że nawet połowa Polaków czyniąc postanowienia noworoczne chciałaby schudnąć. Długotrwała praca na home office i złe nawyki żywieniowe utrudniają utrzymanie właściwej masy ciała. Otyłość staje się najpowszechniejszym problemem zdrowotnym wśród polskich pracowników, co ma także coraz większe konsekwencje dla pracodawców.**

Otyłość jest wymieniana wśród głównych chorób cywilizacyjnych XXI wieku. Od lat nadmierna masa ciała jest problemem rangi światowej, z którym zmagają się wiele krajów. Badanie Poznańskiego Uniwersytetu Medycznego wykazało, że bez względu na stopień problemów zdrowotnych uległo one pogorszeniu w okresie kwarantanny narodowej. Zasadne wydaje się być zatem przypuszczenie, że wraz z utrzymaniem zdalnego trybu pracy pogłębianie się nadwagi i otyłości trwało przez kolejne miesiące i trwa do teraz – w marcu minie rok.

Coraz większe stają się koszty osobiste, ekonomiczne i społeczne z powodu licznych powikłań, generowanych przez otyłość. Osoby z nadmierną masą ciała są narażone na wyższe ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych i niepełnosprawności, a nawet przedwczesną śmierć. Kraje szukają różnych sposobów na walkę z otyłością - czy jednym z nich okaże się podatek cukrowy, który wchodzi w życie w Polsce w 2021 roku? Jego wprowadzenie według informacji, ma na celu ograniczenie dużego spożycia cukru w naszym kraju, promocję prozdrowotnych wyborów konsumentów i walkę z negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi, związanymi m.in. z otyłością.

Jak pokazały wyniki badania „Nawyki żywieniowe pracujących Polaków” firmy Dailyfruits, propagującej od 10 lat zdrowe żywienie w pracy i przekonującej pracodawców do wspierania w tym obszarze pracowników, popełniamy wiele błędów żywieniowych zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym. Ich konsekwencją jest zmniejszona odporność, większa skłonność do absencji oraz obniżona efektywność biznesowa firm. Dieta uboga w warzywa i owoce - 50% pracujących Polaków nie je codziennie owoców, 40% warzyw, niezdrowe podjadanie i nadużywanie słodczy - 86% zapytanych Polaków pracując podjada między posiłkami, często sięgając po słodczy - to niezdrowe nawyki, zwiększające ryzyko otyłości i innych chorób.

### **Jak zadbać o dietę pracownika, szczególnie na home office?**

W interesie pracodawcy, o co apeluje m.in. WHO jest uświadamianie pracowników, jak ważna jest zmiana nawyków żywieniowych dla ich zdrowia. Zgodnie z rekomendacją WHO warto wdrażać programy prozdrowotne w miejscu pracy, bez względu czy jest ona realizowana w biurze czy zdalnie.



+48/22 868 04 99



[www.dailyfruits.pl](http://www.dailyfruits.pl)



[kontakt@dailyfruits.pl](mailto:kontakt@dailyfruits.pl)



ul. Posąg 7 Panien 1a  
02-495 Warszawa

Ich fundamentem powinno być budowanie w organizacji nawyków żywieniowych w różnych formach, jak na przykład: newslettery, piramidy żywieniowe, mailingi, czy webinaria i indywidualna współpraca ze specjalistami z zakresu dietetyki. Duże znaczenie ma także stwarzanie w ciągu dnia pracy dobrej okazji pracownikom do wybierania zdrowszych produktów. Praca na home office, wbrew pozorom także daje szansę pracodawcom na edukację żywieniową i zachęcanie pracowników do sięgania po zdrowe produkty.

*Złe nawyki żywieniowe, zwiększona ekspozycja na stres, przekładają się na spadek odporności, zmęczenie a w konsekwencji również obniżenie efektywności pracy i działalności firmy. Dlatego coraz więcej pracodawców zauważa potrzebę zadbania o zdrowie swoich pracowników i zaczyna oferować benefity na home office. Mają one nie tylko pokazać, że zdrowie jest ważnym aspektem pracy, ale także zbudować więź pomiędzy firmą a pracownikami w czasie pracy zdalnej. Przykładem takich działań może być wysyłka pracownikom paczek ze zdrowymi produktami lub realizowana zamiast owocowych czwartków w biurze na cykliczne owocowe dostawy na home office. – mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.*

Regularne dostawy świeżych owoców i warzyw do domu czy biura wspierają właściwe odżywianie pracowników, ale nie są wystarczające, aby zmienić styl życia na zdrowszy. Do tego, zarówno jak do efektywnej pracy, potrzebna jest odpowiednia motywacja.

*W weryfikacji postępów przydatne mogą okazać się bezpłatne aplikacje i narzędzia sprawiające, że łatwiej jest zadbać o właściwą dietę i aktywność fizyczną. Przykładem jest przygotowany na 2021 rok planer Dailymotywacja, który można rozesłać do pracowników wewnątrz organizacji. Duże znaczenie w tym w procesie odgrywa także pracodawca, który świadomy korzyści płynących z budowania zdrowych nawyków żywieniowych u pracowników, może być inicjatorem firmowego programu prozdrowotnego. – dodaje Magdalena Kartasińska.*

Zmiana nawyków żywieniowych pracowników przekłada się na poprawę funkcjonowania całej firmy, przynosząc wymierne korzyści pracodawcy. Świadomi pracodawcy zaczynają więc inwestować w programy prozdrowotne. Jednym z jego elementów mogą być na przykład grupowe lub indywidualne spotkania online z dietetykiem, poruszające kwestie związane z budowaniem nawyków, żywieniowym wsparciem odporności oraz realizacją dietetycznych celów pracowników. Można rozpocząć działania edukacyjne w trybie zdalnym, a w razie powrotu do biur kontynuować je hybrydowo lub stacjonarnie.

Nowy Rok stwarza dobrą szansę na realizację zdrowej diety i utratę nadmiernej masy ciała w ramach postanowień noworocznych, bez względu czy pracujemy na home office czy w biurze. Pracodawca może nas w tym efektywnie wesprzeć, realizując programy prozdrowotne, promujące zdrowe żywienie i aktywność fizyczną. Jest to także w jego interesie, gdyż nigdy jeszcze odporność psychiczna i fizyczna pracowników nie miała tak dużego znaczenia dla efektywności biznesowej firm, jak obecnie w czasie pandemii.



+48/22 868 04 99



[www.dailyfruits.pl](http://www.dailyfruits.pl)



[kontakt@dailyfruits.pl](mailto:kontakt@dailyfruits.pl)



ul. Posąg 7 Panien 1a  
02-495 Warszawa



**Kontakt dla mediów:**

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: [a.buczynska@innovationpr.pl](mailto:a.buczynska@innovationpr.pl)

Małgorzata Dębska

tel. 662 150 880, e-mail: [m.debska@innovationpr.pl](mailto:m.debska@innovationpr.pl)



+48/22 868 04 99



[www.dailyfruits.pl](http://www.dailyfruits.pl)



[kontakt@dailyfruits.pl](mailto:kontakt@dailyfruits.pl)



ul. Posąg 7 Panien 1a  
02-495 Warszawa

*Wnieś zdrową energię do biura*