



Arbetshälsoinstitutet

Näringsintag

KOM IGÅNG! - HÄLSOSAMMA ARBETSPLATSER - TIPSLISTOR

Kosten ger energi till arbete och återhämtning

När du äter regelbundet och hälsosamt, får du tillräckligt med energi för både hjärna och muskler att arbeta och återhämta sig från arbetet.

Även vitaliteten hålls stadig när måltiderna planeras förnuftigt. Fiberrik mat håller dina blodsockernivåer stadiga. Tallriksmodellen kan användas för alla mål tider, inklusive måltider som tas med som matsäck.

Med hjälp av planen för hälsofrämjande kan ni tillsammans hitta sätt för att främja hälsosam kost under arbetsskiftet.

TIPS FÖR ARBETSPLASEN: Vilket av följande görs redan hos er? Vad ska ni göra härnäst?

- Måltidsalternativ diskuteras i arbetsintroduktionen och utvecklingssamtalen.
- På min arbetsplats finns ett trevligt personalrum för måltider.
- I personalrummet finns vatten, kylskåp och en mikrovågsugn, samt skålar som möjliggör förvaring av måltider och matsäcksmat.
- På min arbetsplats har vi kommit överens om gemensamma tider då vi samlas för kaffe- och matpauser. Rasternas tider är markerade i kalendern så att alla hinner äta och det finns möjlighet att äta tillsammans.
- Under matpausen pratar vi om mer än bara arbete, och det gör att vi kan koppla bort arbetet en stund.
- Vår mötesservering är uppiggande
- Ibland lagar vi mat tillsammans och vi ger tips om goda recept för luncher och matsäckar till varandra.
- På min arbetsplats använder vi kostnadsfria material (så som material från Sydänmerkki, <https://www.sydanmerkki.fi/sv/>) som inspirerar till hälsosam kost.
- Arbetsgivaren ger ekonomiskt stöd för måltider under arbetsdagen.
- Restaurangen eller matstället, där vi regelbundet äter, har tydliga markeringar för sammansättningen av måltiderna.
- Restaurangen eller matstället har också hälsosamma alternativ för måltider och mellanmål. Vi ger vid behov återkoppling och vi presenterar önskemål om presentationen och utbudet.
- På min arbetsplats uppmuntrar vi varandra till att äta på jobbet.
- Företagshälsovården organiserar regelbundet både individuell och grupp vägledning om hälsosam kost och viktkontroll.

Regelbunden hälsosam mat

Hjärnan och musklerna behöver bränsle för arbete och återhämtning.

Ju mer brådskande arbetet är, desto viktigare är det att komma ihåg att äta regelbundet. Tallriksmodellen hjälper dig att sätta ihop en hälsosam måltid. Vid fysiskt tungt arbete är det viktigt att äta tillräckligt och det kan också behövas fler mellanmål. Med vettiga måltider under arbetstiden finns det kvar energi även för fritid.

Företagshälsovården stöttar vid återhämtning från arbetet och livsstilsförändringar.

Läs mer om näringsrekommendationer för personer i arbetsför ålder på adressen

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/vuxna/>



HUR HANTERAR DU MÅLTIDER UNDER ARBETSDAGEN? Hur ska du agera? Vad ska du göra härnäst?

- Jag äter regelbundna måltider
- Jag använder tallriksmodellen för mina måltider alltid när det är möjligt.
- Jag följer min mentala status under arbetsdagen. Jag hoppar inte över måltider och jag äter inte för tungt. Om jag känner mig sliten i slutet av arbetsdagen, reflekterar jag över vad det kan bero på. Anledningen kan hittas till exempel genom att föra dagbok eller ta foton på det du äter.
- Jag planerar vilken mat jag ska ta med till jobbet på förhand, till exempel för en vecka i taget. Planeringen underlättar också matinköpen.
- Jag packar mina matlådor i god tid, så att de inte glöms bort när jag ska åka till jobbet. Vid behov köper jag hälsosamma matlådor från mataffären.
- Jag använder tallriksmodellen även för mat som tas med. Jag får variation i min medhavda mat genom att äta till exempel husmanskost, sallad, soppa, gröt eller smörgåsar på olika dagar.
- När jag reser i jobbet planerar jag var jag kan äta. Jag har också reservmat med mig i bilen så att jag inte behöver vara utan mat ifall någonting överraskande skulle hända.
- I jobbet har jag med mig frukt, nötter eller yoghurt till mellanmål. Oftast tar jag vid samma tillfälle med mig mellanmål för flera dagar.
- Jag har satt ett mål för mina måltider under arbetstid. Mitt mål är att jag ska äta varje dag på jobbet. I alla mina måltider ingår bär, frukt eller grönsaker. Jag uppmärksammar också användningen av salt.
- Förutom grönsaker ingår fettsnåla mejeriprodukter och fiberrika spannmålsprodukter i alla mina måltider. På brödet har jag en gnutta bordsmargarin.
- Jag dricker vatten för att släcka törsten. Jag njuter av vattnet jämnt fördelat över hela dagen.
- Företagshälsovården stöttar vid återhämtning från arbetet och livsstilsförändringar.

Bild: Livsmedelsverket Evira