

30.01.2014

Täiskasvanud veedavad suure osa oma päevast töö juures ja nii langeb vähemalt üks päevastest põhitoidukordadest töö olemise ajale. Kuidas teha söömiskoha valikul, toitumise rohkuse ja teabetulva tingimustes õigeid ja tervist toetavaid valikuid? Mida saab selles vallas enda heaks teha inimene ise? Milles saab kaasa aidata tööandja? Kogumik „Tervislik toitumine töökohal“ püüab neis küsimustes veidi abiks olla.

Tervislik toitumine töökohal

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut 2013

(www.terviseinfo.ee)

1, 2, 4

4. Söömine ja töökoht

Tervislikku toitumist töökohal ei saa kindlasti käsitada ainult ühe poole (töötaja vs. tööandja) võimaluse või kohustusena. Mõlemad pooled saavad teha oma osa ja nii toimides toetada suuresti ka teist poolt. On valikuid ja võimalusi, mida saab pakkuda või soodustada tööandja, aga on ka valikuid, mis jäävad täiesti ja ainult töötaja enda teha.

4.1. Nõuandeid ja soovitusi töötajale

Enamik nüüdisaegsetest ametitest ei sunni töötajat lisa sööma, et kehalist aktiivsust kompenseerida. Erandiks võib olla tõesti suurt füüsilist pingutust nõudev töö, näiteks kui inimesed on suure osa tööpäeva vältel seotud raskete tõstmise ja kandmisega (kaevetööd, töö käsisaega, aga ka põllumajanduslikud tööd).

Kuna töökohal veedetakse küllalt suur osa ajast, tuleb palju ette ahvatlusi. Kalorite lugemine võib kujuneda keerukaks: kas kutsuvad kolleegid endaga koos sööma või on kellelgi sünnipäev ja laual rohkesti maitsvaid palasid, või peetakse päeva jooksul mitmeid koosolekuid, kus ületamatu kiusatusena troonib käeulatuses maiustustevaagen. Nii äparduvad paljud inimesed oma pingutustes hoida või saavutada tervislikku kehakaalu.

Kui soovite töökohal tervislikumalt toituda, proovige järgmisi nõuandeid.

Sööge alati hommikusööki

Hommikusöök on tervise seisukohast väga vajalik. See toidukord varustab keha energiaga, mis on organismile päeva hakul hädavajalik efektiivseks toimimiseks. Samuti võimaldab hommikusöök paremini kontrollida oma kehakaalu. Jättes hommikusöögi söömata, võib teil olla raske päeva jooksul oma näljatunnet kontrollida ja otsus vähem soovitatava kiirtoidu kasuks on

lihtne tulema. Kui vara hommikul kodus tõesti üldse isu ei ole, võtke midagi tee peale või töökohal söömiseks kaasa, või siis sööge hommikueine töökoha või selle lähikonnas asuvas toidukohas.

Ärge jätke toidukordi vahele

Kui töökohal puudub toitlustusasutus ja väljas süüa on liiga kulukas, võtke võimalusel kaasa kodus valmistatud toit, samuti vahepalad. Planeerige tööle kaasa võtmiseks mõeldud road juba varakult ette: nädala menüüd kavandades, toidupoes sisseoste tehes, kodus toitu valmistades.

Võtke söömiseks aega

Kui on käes söögiaeg, võtke tõepoolest paus kõigest muust.

Lõpetage töötamine ning kiirustamine ja andke endale võimalus tunnetada, mida te sööte. Kui vähegi võimalik, ärge sööge oma töökohal – see ei võimalda täielikult pausi nautida ega toidule keskenduda. E-kirju saates, telefonile vastates ning raporteid ja tekste lugedes avaneb soodus võimalus ülesöömiseks, kuna tähelepanu on mujal. Samuti leidub töölaual rohkesti baktereid, mis kujutavad endast terviseriski.

Sööge aeglaselt ja kiirustamata ning võtke ette kindel portsjon, see aitab vältida ülesöömist.

Korrastage enne (ja ka söömise järel) oma töölaud – see loob rituaali – ning püüdke oma tähelepanu koondada sellele, mida maitsete ja sööte.

Vahepalade valik

Hoiduge liialt sageli tarbimast kõrge energia-, rasva- või suhkruisaldusega tooteid, nagu maiustused, saiakesed, koogid, majoneesi- ja hapukoorekastmega salatid, kartulikrõpsud või karastusjoogid. Need annavad palju energiat, aga ei anna vajalikke toitaineid (kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid). Samuti ei saada tihti pidama enne, kui kommikarp, kartulikrõpsupakk või karastusjoogipudel on tühi, isegi kui kõht tundub juba täis olevat.

Sahtlis või isiklikus kapis võiks nälja puhuks varuks olla värsked puu- või köögivilju, kuivatatud puuvilju ja marju, rosinaid, müslibatoone või vähese suhkru- ja rasvasisaldusega küpsiseid ja kreekereid.

Toidunurga külmikus saab vahepaladena hoida jogurtivõi kodujuustutopsi ning miks mitte ka näiteks leiba ja lahjat juustu. Kui peate kontorist mõneks ajaks välja minema ning soovite ennast teekonnaks vahepalaga kindlustada, sobib kaasa võtta õunu või muud. Kotti panemiseks ja transportimiseks sobivad värsked või kuivatatud puuviljad, värsked köögiviljalõigud või kreekerid. Sel moel varustatuna ei kindlusta te endale mitte ainult paremaid valikuid, vaid säästate ka aega ja raha.

Vedelike tarbimine

Kui tunnete unisust ja energianappust, võib tegemist olla vedelikupuudusega. Jooge vett vähestes kogustes kogu tööpäeva vältel, nii tarbite piisavalt vedelikku. Piisav veetarbimine aitab ka tulla

toime näljatundega: jooge klaas vett ja iha toidu järele väheneb märkimisväärselt. Kui tekib ületamatu soov limonaadi või muu magusa karastusjooגי järele, katsetage selle asemel mulliveega. Mõõdukas koguses kohv on omal kohal ja hoiab ärksana, kuid püüdke hoiduda tarbimast üle 3–4 tassi kohvi või kõrge kofeiinisaldusega tee päevas. Valige väiksem tass ja loobuge suhkru lisamisest. Ehk leevendab kiusatust teadmine, et mõned rohke koore ja piimaga serveeritud kohvijoogid võivad olla kõrge energiasaldusega?

Söögikohas söömine

Lähtuge alati mitmekesisuse, tasakaalustatuse ja mõõdukuse printsiibist, unustamata maitseaudinguid. Vaadake portsjoni suurust: mida suurem on portsjon, seda lihtsam on süüa rohkem, kui tarvilik. Paluge toidule lisada rohkem salatit ja köögivilju ning selle asemel loobuge praetud kartulitest. Põhiroaks valige vähemalt korra nädalas kala, liha puhul eelistage taisemaid tükke ja lahjemaid tooteid. Heaks valikuks on kaunviljaroad. Nende seedimine on aeglane ja kõht ei lähe kiiresti tühjaks. Ka munad ja piimasaadused, nagu kodujuust või sellest valmistatud kastmed, on tervitatavaks alternatiiviks lihale. Ärge valige majoneesi või koorega valmistatud kastmeid; salatitest eelistage mahla või toiduõliga tehtuid. Kui otsustate süüa magustoitu, valige puuviljad, mahedik e. smuuti või hoopis mahl. Kui aga soovite väga hoopis kooki, šokolaadi või jäätist, jagage seda töökaaslastega või valige väikseim võimalik. Kui töökohal või selle läheduses ei leidu meeldivat söögikohta, saate ehk kodust toidupaki kaasa võtta. Kui söögikoht on olemas, tasub ikkagi aeg-ajalt oma toidupaki abil vaheldust luua. Töötajatel, kes oma ameti tõttu tihti reisivad, on kasulik enne uurida sihtkoha toiduohutust, võimalusi ja traditsioone puudutavaid aspekte. Häid näpunäiteid leiab asjakohastest reisijuhtidest ja veebiteatmikest.

Kodus valmistatud toidu kaasavõtmine

Oma toidu kaasavõtmine mitte ainult ei säästa aega ega raha – eri uuringute andmeil sisaldab kodus valmistatud toit vähem rasva, suhkrut, soola ja annab vähem energiat kui poest ostetud valmistoit. Teine eelis toidupaki kaasavõtmisel on see, et vaevalt te nüüd oma toidukorra vahele jätate. Kui kodus valmistatud toidu kaasavõtmine ongi juba teie jaoks pigem reegliks, siis varieerige oma toidupaki sisu aeg-ajalt, eriti kui tööpäev kujuneb pikemaks ja tarbite kaasatoodud toitu mitme toidukorra vältel. Kui teie kodust kaasavõetavaks lõunapalaks on tavaliselt võileib, kombineerige seda nädala lõikes erinevate katetega, näiteks vorsti asemel muna, kala, kodujuust, aedviljad. Toidupakki koostades arvestage tasakaalustatuse ning taldrikureegli põhimõtteid. Kasutage toidu kaasavõtmiseks sobivaid nõusid ja hoidke kaasatoodut õigel temperatuuril. Kui võtate kaasa rohkem toitu, mida ühekorraga ära ei söö, võiksite kaasavõetud toidukarbi ka näiteks kuupäevaga varustada.

Jaotage toit portsjoniteks

Üks viis nälga ennetada on jagada oma toit portsjoniteks. Selle asemel et süüa korraga ära tugev lõunaaine, sööge pool portsjonit lõuna ajal ja allesjääv pool kaks või kolm tundi hiljem.

Liikumine kontoris

Virgutus tööpäeva kestel parandab tööviljakust ja toetab heaolutunnet ning tervist.

Leidke võimalusi töölaua äärest lahkumiseks mitmel korral tööpäeva vältel: kõndige joogivee järele, valige kaugemal asuv tualettruum, eelistage silmast silma vestlust kolleegiga, selle asemel et talle helistada või e-kiri saata, kasutage lifti asemel treppe, või minge läheduses asuvasse söögikohta.

Ebaregulaarsed tööajad

Ebaregulaarsed tööajad ja muutuvad vahetused lõövad segamini ka normaalse toitumisrežiimi ning einestatakse sageli ajal, mil seedimine on tavapäraselt „välja lülitatud“. Kõik see võib tekitada ebamugavusi ja mitmeid kõhuhädasid. Mida proovida, et enesetunne enne öövahetust, selle vältel või järel oleks parem? Ühest soovitusist siinkohal anda on keeruline, kuna öises vahetuses töötamise sagedus ja tihedus võivad eri töötajate puhul varieeruda. Mõned töötajad käivad öövahetuses regulaarse rütmi järgi, näiteks igal neljandal ööl. Teised jällegi teevad kuu jooksul mõned öövahetused. On neidki, kes töötavad öösiti näiteks nädala, seejärel järgneb periood, mil tööd tehakse päeva ajal. Kõikidel juhtudel on oluline püüda säilitada tavapärasest toitumise rütmi ning olmerutiini.

Kui teile sobib, tehke enne öövahetust kerge uinak. Valmistuge uinakuks nii nagu tavaliselt ööuneks – peske hambad, pange selga pidžaama, lugege veidi raamatut. Pärast uinakut ja enne tööle minekut sööge perega koos justkui hommikusööki – mis tegelikult on siiski õhtusöök. Öövahetuse kestel süües pidage meeles, et teatud toidud võivad väsimust süvendada. Sööge alati ühel ja samal kellaajal. Püüdke vältida magusaid, rasvaseid ja külluslikke roogasid, kuna need seeduvad aeglaselt ja süvendavad väsimustunnet. Ärksana püsimiseks sööge lahjemaid ja väiksemaid einet, mis sisaldavad valgurikkaid tooteid: kodujuust, munad, pähklid, lahja juust, tuunikala; samuti sööge puuvilju, täisteraleiba, mahla. Kui öövahetuses ei ole tööandja toitlustamist korraldanud, oleks hea, kui saaksite töökohale kaasa võtta enda komplekteeritud toidupaki – nii saate oma menüü hoida tasakaalustatud ja vaheldusrikkana. Hoidke oma tööpiirkond hästi valgustatuna, jaheda ja õhurikkana. Virgutuseks tehke lühemaid jalutuskäike tööpiirkonnas või ümber selle.

Öösel jooge kella kahe ja nelja vahel sooje jooke, näiteks taimeteed või kakaod. See aitab hoida kehatemperatuuri, mis öö edenedes kipub jääma unerežiimile ja veidi langema. Vältige kohvi, teed ning muid kofeiini sisaldavaid jooke pärast kella nelja öösel. Keskenduge väiksematele

ülesannetele. Kui võimalik, muutke oma tegevust iga pooleteise või kahe tunni tagant. Ärksust aitab hoida ka energiline ja piisava tugevusega muusika. Energiajooke tarvitada ei ole soovitatav. Kui pärast öövahetust koju minnes on väljas ere valgus, kandke päikesepille. Hommikune päike ei pääse nii silmadesse aktiveerima päevast režiimi. Enne magamaminekut aitab unele kaasa kerge eine: köögiviljadest, kodujuustust, munadest koos kala või kanaga; ka soe vann. Muutke oma magamisruum nii vaikseks ja pimedaks kui vähegi võimalik. Kasutage vajadusel näomaski ja kõrvatroppe, lülitage välja kõik, mis võib segada – telefon, raadio, teler jm. Minge magama nii kiiresti kui võimalik.

Regulaarsed kehalised harjutused aitavad samuti unerütmi hoida ja und luua, kuid püüdke neid teha mitte hiljem kui tund enne voodisse minekut, vastasel juhul võite uinumiseks olla liialt ergas.