

## نکات طلایی برای تغذیه کارمندان



اداره بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۲

برخی افراد ممکن است در محیط کار مجبور به خوردن غذا در پشت میز باشند. این افراد اگر نکات ایمنی و سلامتی را رعایت نکنند پس از مدتی به بیماری‌های مختلفی دچار خواهند شد که جبران کردن آن‌ها بسیار سخت است. در ادامه موارد مهمی را برای شما آورده‌ایم که باید هنگام غذا خوردن در پشت میز رعایت کنید:

۱) وقتی که پشت میز کار غذا می‌خورید حواستان به غذایی که در دهان می‌گذارید باشد و اجازه ندهید که به خاطر اینکه حواستان معطوف یک ایمیل و یا یک مورد کاری است بیش از حد غذا بخورید. برای غذای ناهار باید یک وعده غذایی با حجم متعادل را مصرف نمایید ولی نه در حدی که احساس سیری بیش از حد و رخوت بعد از صرف غذا را داشته باشید.

۲) ناهار را خودتان از منزل بیاورید و از خوردن غذاهای پرکالری و فست فود اجتناب کنید. در واقع ناهار فرصت خوبی است برای اینکه غذاهای سالم بخورید لذا با خود غذاهایی سالم و سبک مثل سالاد مرغ و سبزیجات و آجیل و... بیاورید.

۳) هر زمان که فرصت داشتید به قدم زدن و پیاده‌روی بپردازید. ما به طور ژنتیکی برای حرکت خلق شده‌ایم نه سکون، بنابراین صرف غذا پشت میز کار در جایی که روز طولانی‌ای را بدین منوال در پیش رو دارید ایده خوبی نیست.

۴) میز کار خود را تمیز و ضدعفونی کنید. از تمیز بودن تلفن و کامپیوتر و موس و صفحه کلیدتان اطمینان حاصل کنید و از لمس کردن آنها در هنگام صرف غذا اجتناب کنید.



منبع: دفتر بهبود تغذیه، وزارت بهداشت