

Żywnościowe nawyki PRACUJĄCYCH POLAKÓW



Firma Dailyfruits zrealizowała

BADANIE „ŻYWIENIOWE NAWYKI PRACUJĄCYCH POLAKÓW”.

Cel:

Celem badania było poznanie nawyków żywieniowych Polaków zarówno w pracy, jak i w codziennym życiu oraz ich doświadczeń związanych z dietami i współpracą z dietetykiem.

Respondenci odpowiadali na pytania z zakresu zwyczajów żywieniowych, częstotliwości spożycia różnych grup produktów oraz realizowania diety.

Metodyka:

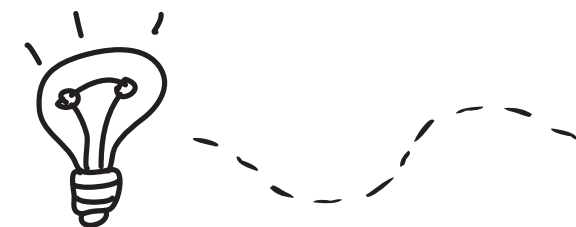
BADANIE ZOSTAŁO ZREALIZOWANE W FORMIE ANKIETY.

WIELKOŚĆ PRÓBY N = 1055.

RESPONDENCI - OSOBY PRACUJĄCE W WIEKU OD 18 DO 65 LAT.



1. Wnioski



- **40% pracujących Polaków ma nieprawidłową masę ciała,**

W TYM NIEDOWAGĘ 5%, NADWAGĘ 25% , OTYŁOŚĆ 10%.

MOŻEMY ZAOBSERWOWAĆ, ŻE PROCENT OSÓB Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ ROŚNIE Z WIEKIEM. ANALIZUJĄC BMI WSZYSTKICH PRZEBADANYCH KOBIET WIDZIMY, ŻE 17% MA NADWAGĘ, A 6% OTYŁOŚĆ. U MĘŻCZYŹN - 40% MA NADWAGĘ, 17% OTYŁOŚĆ.

- **58% pracujących Polaków uważa, że głód wpływa na ich efektywność.**

Spośród 63% respondentów, którzy odczuwają głód w pracy, niemal 75% twierdzi, że głód wpływa na ich efektywność.

Do zaburzeń efektywności wywołanej głodem częściej przyznawały się kobiety niż mężczyźni.

- **62% pracujących Polaków uważa, że zdrowo się odżywia. W rzeczywistości dieta 76% osób jest uboga pod kątem odżywczym.**

Pracownicy nie mają wykształconych prawidłowych nawyków żywieniowych.

ANALIZA RZECZYWISTEJ JAKOŚCI DIETY PRZEPROWADZONA NA POTRZEBY BADANIA UJAWNIŁA, ŻE PONAD ¾ OSÓB UWAŻAJĄCYCH, ŻE ZDROWO SIĘ ODŻYWIĄJĄ W RZECZYWISTOŚCI NIE JEDZĄ DOSTATECZNEJ ILOŚCI ZDROWYCH PRODUKTÓW.

Dieta uboga w poszczególne składniki odżywcze z czasem może doprowadzić do zaburzeń funkcjonowania organizmu, osłabienia odporności oraz wystąpienia wielu chorób.

2. Wnioski

- **40% pracowników nie zjada codziennie warzyw. Kilka razy w ciągu dnia sięga po nie jedynie 26% respondentów.**

- **50% pracujących Polaków nie zjada codziennie owoców. Kilka razy w ciągu dnia sięga po nie jedynie 21% respondentów.**

Mężczyźni rzadziej niż kobiety sięgają zarówno po warzywa jak i po owoce. Z wiekiem rośnie częstotliwość spożycia owoców. Najmniej warzyw zjada grupa najstarsza i najmłodsza. Grupa osób w wieku 18-26 lat częściej je warzywa kilka razy w ciągu dnia. Najwięcej warzyw spożywa grupa wiekowa 36-45 lat.

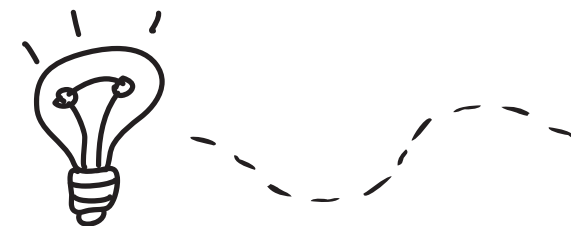
Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. W pracy, bez względu na miejsce jej wykonywania, spędzamy średnio co najmniej 8 h dziennie. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji $\frac{1}{4}$ do $\frac{3}{4}$, im ich więcej tym lepiej.

- **Aż 86% pracujących Polaków podjada między posiłkami.**

W ramach przekąski między posiłkami 52% respondentów sięgało po słodczyce, 35% po nabiał. Spośród osób podjadających słodczyce, 42% uważa że zdrowo się odżywia. Częste wahania poziomu glukozy we krwi wywołane jedzeniem słodczy przyczyniać się będzie do zaburzeń efektywności, rozkojarzenia i problemów z koncentracją.



3. Wnioski



- **Ponad 83% zapytanych osób uważa, że jego posiłki są zróżnicowane.**

Zaznaczały tak nawet osoby, które uważały, że nie odżywiają się zdrowo – 65% osób uważających, że nie odżywiają się zdrowo uznały swoją dietę za zróżnicowaną.

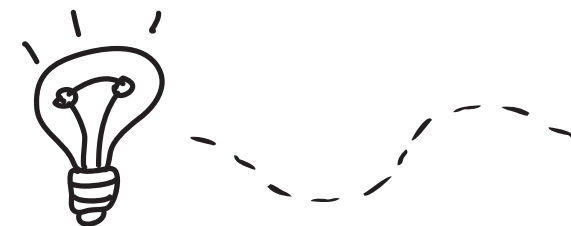
Respondenci zostali zapytani o subiektywną ocenę ich sposobu odżywiania, która została zweryfikowana w dalszej części badania. Zróżnicowanie posiłków deklarowały nawet osoby, które uważały, że nie odżywiają się zdrowo. Biorąc pod uwagę czas, jaki spędzamy w pracy, bez względu na miejsce jej wykonywania (stacjonarna/zdalna) duże znaczenie dla efektywności mają nawyki żywieniowe.

Zła kompozycja posiłków i nieregularne ich spożywanie, nadużywanie słodczy – to obszary, w których pracodawca może wesprzeć pracownika dając szansę na dokonywanie lepszych wyborów żywieniowych, np. zastępowanie słodczy zdrowymi przekąskami typu owoce, warzywa i orzechy.

- **Ponad 37% osób, które uważają, że zdrowo się odżywia, spożywa zazwyczaj słodczy po obiedzie.**

Wśród osób uważających, że zdrowo się odżywiają, 13% zjada słodczy co najmniej raz dziennie. Kobiety sięgają częściej po słodczy w ujęciu ogólnym oraz częściej mają ochotę na słodczy bezpośrednio po obiedzie. W interesie pracodawcy jest, aby uświadamiać pracownikom jak ważna jest zmiana nawyków żywieniowych dla ich zdrowia i produktywności.

4. Wnioski



- **50% pracujących Polaków nie wypija dostatecznej ilości wody w ciągu dnia.**

Mężczyźni częściej wypijają odpowiednią ilość wody niż kobiety - 55% do 49%. Brak odpowiedniego nawodnienia to m.in.: problemy z koncentracją, bóle głowy, ospałość. Może to również prowadzić do nadużywania kawy i podjadania. Powinniśmy wypijać ok. 2 l wody w ciągu dnia.

- **46% pracujących Polaków zaczyna nieefektywnie dzień, z powodu zbyt późnego jedzenia śniadań. 16% nie spożywa drugiego śniadania.**

Pierwszy posiłek powinien być spożywany nie później niż pół godziny od momentu wstania. Osoby niejedzące śniadań mogą przyjmować w ciągu dnia o nawet 300 kcal więcej niż osoby, które go nie pomijają. 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 sto-

sunku do ogólnej ilości spożytych kalorii, co skutkuje poprawą zdolności uczenia się i odtwarzania zgromadzonych informacji. Odstępy między posiłkami, np. pierwszym i drugim śniadaniem nie powinny być większe niż 3-4 godziny. Zapobiega to spadkom poziomu glukozy we krwi, co może skutkować zaburzeniami koncentracji w pracy, ospałością oraz rozdrażnieniem.

- **Tylko 3% pracowników ma zapewnione drugie śniadanie od pracodawcy.**

Drugie śniadanie odgrywa ważną rolę w utrzymaniu efektywności w pracy. Pozwala podtrzymać poziom energii wygenerowany podczas pierwszego śniadania, aby mózg był w stanie nadal efektywnie pracować. Zaplanowane, dobrze skomponowane śniadanie zapobiega niekontrolowanemu podjadaniu słodczy i słonych przekąsek, które poprzez wahania poziomu stężenia glukozy we krwi zaburzą koncentrację i napędzają dalsze zjedanie przekąsek. Dobrze skomponowane drugie śniadanie pozwala bez odczuwania głodu utrzymać poziom koncentracji na odpowiednim poziomie do głównego posiłku w ciągu dnia pracy.

5. Wnioski



- **48% pracujących Polaków było kiedykolwiek na diecie.**

Głównymi przyczynami przechodzenia na dietę, jak pokazały wyniki badania Dailyfruits, była chęć utraty masy ciała (78%) i potrzeba zdrowotna (32%).

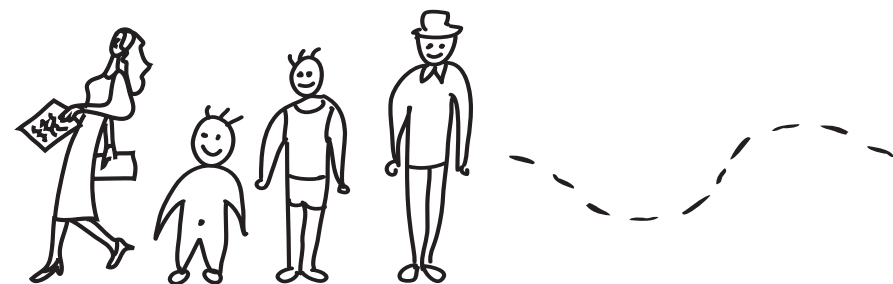
- **Aż 70% pracujących Polaków wprowadza dietę na własną rękę, nie korzystając z porady dietetyków.**

Jedynie 55% utrzymuje osiągnięte efekty diety. Całkowity cel częściej osiągały osoby, które były pod opieką dietetyka i rzadziej nie osiągały celu (różnica o 7 pkt %).

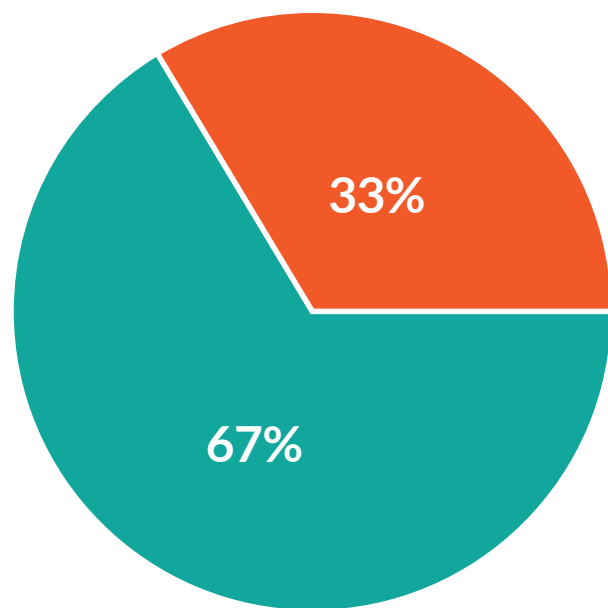
- **Efekt jojo wystąpił u 35% osób odchudzających się.**



Metryczka

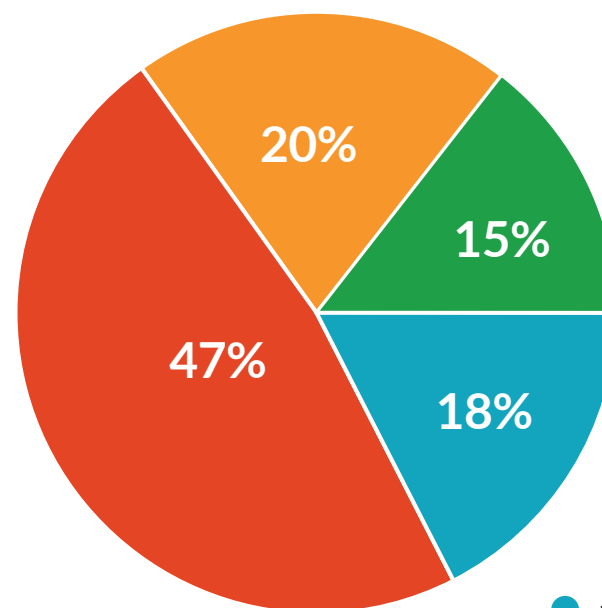


PŁEĆ



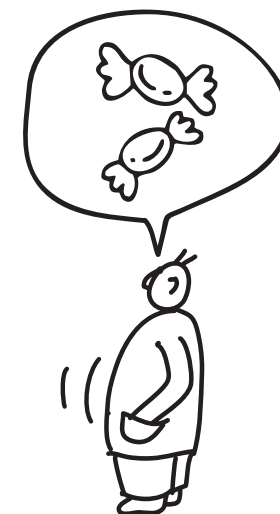
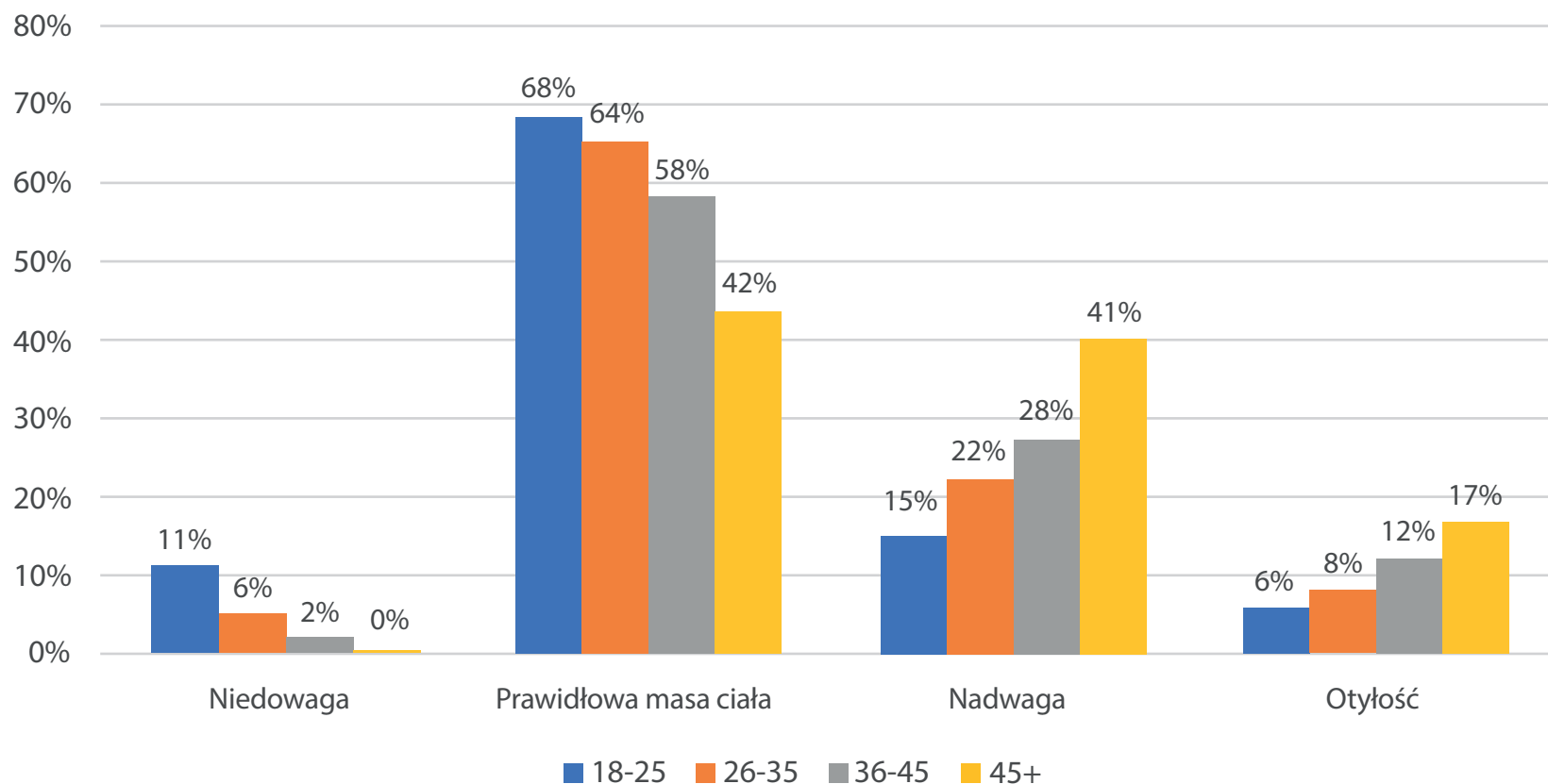
- 33% Mężczyzna
- 67% Kobieta

WIEK



- 18% - 18-25 lat
- 47% - 26-35 lat
- 20% - 36-45 lat
- 15% - więcej niż 45 lat

Masa ciała W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU

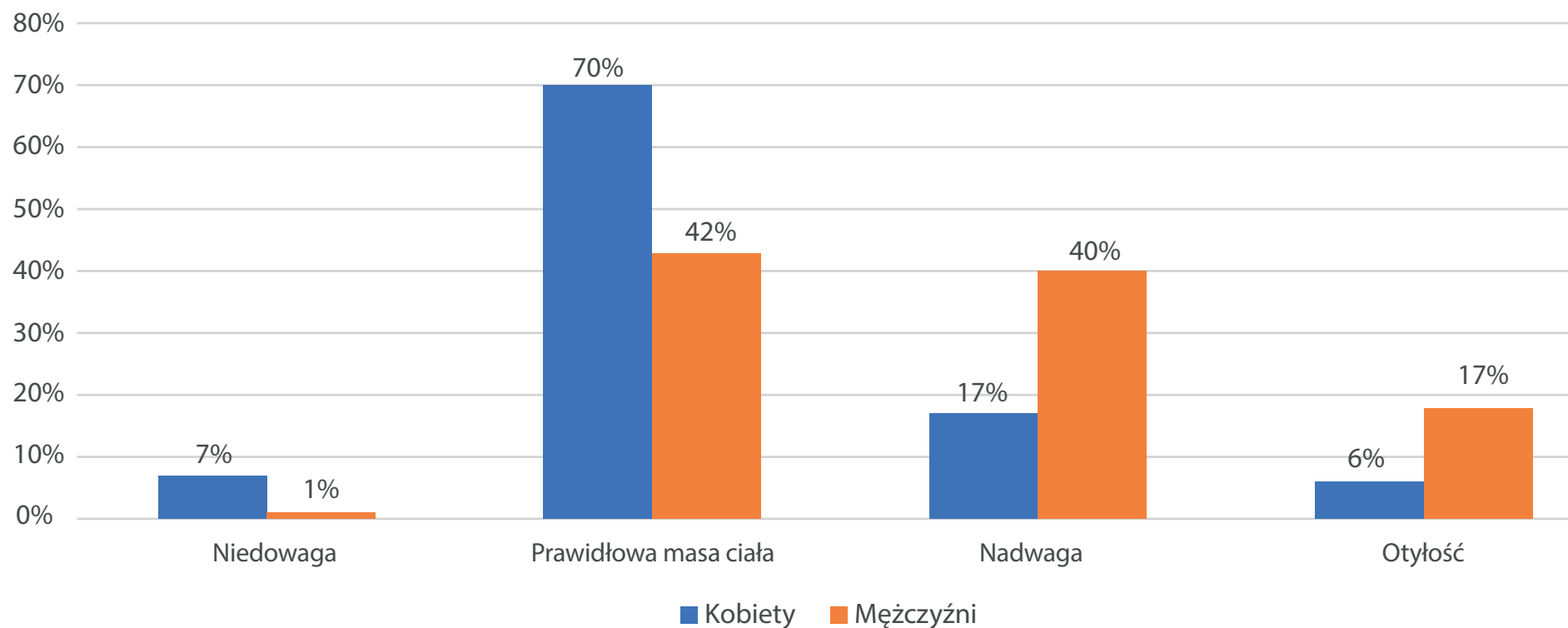


KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Analizując całą zebraną grupę osób, 60% ma prawidłową masę ciała, a **40% nieprawidłową masę ciała** (w tym niedowagę 5%, nadwagę 25% nadwagę, otyłość 10%). Możemy zaobserwować, że procent osób z nadwagą i otyłością rośnie z wiekiem. Nadwaga i otyłość sprzyja rozwojowi innych chorób, a więc dążenie do prawidłowej masy ciała będzie miało wpływ na zmniejszenie ilości zwolnień chorobowych i sprzyjała lepszemu samopoczuciu pracowników. Badania wskazują na fakt, że osoby z wyższym BMI borykają się w większym stopniu ze zjawiskiem prezenteizmu niż osoby z BMI w normie. Polega ono na nieefektywnej obecności w pracy, a więc skutkuje niższą produktywnością.

Masa ciała

ZALEŻNOŚĆ BMI OD PŁCI



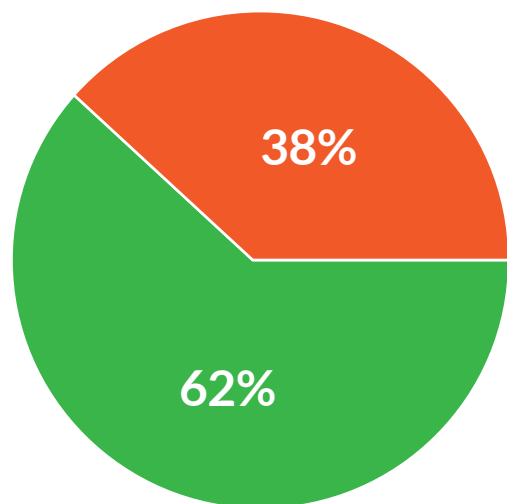
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Mężczyźni częściej niż kobiety cierpią na nadwagę (o 23 pkt%) i otyłość (o 11 pkt%).

Analizując BMI wszystkich przebadanych kobiet widzimy, że 17% ma nadwagę, a 6% otyłość.

U mężczyzn - 40% ma nadwagę, 17% otyłość.

Czy uważasz, że zdrowo się odżywasz?



38% - NIE

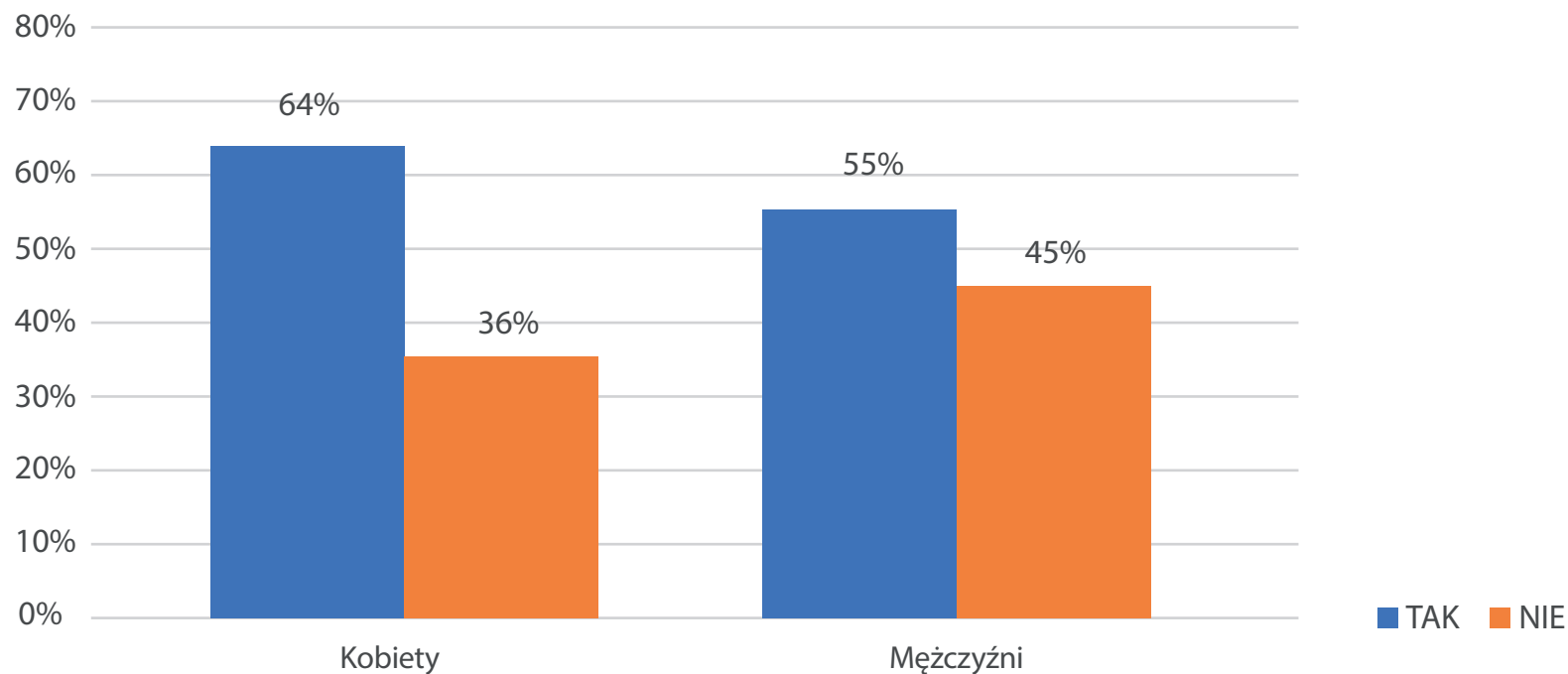
62% - TAK



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Jak widzimy, 62% respondentów uważa, że odżywia się zdrowo. **Jest to wyłącznie ich subiektywna ocena.** Przeanalizowaliśmy jakość diety respondentów poprzez określenie stopnia udziału w niej produktów prozdrowotnych (niski, umiarkowany, wysoki). **Dieta 76% respondentów jest zdrowa w niskim stopniu.** Spośród wszystkich osób biorących udział w badaniu, dieta jedynie 24% była zdrowa w stopniu umiarkowanym. Nikt nie osiągnął wysokiego stopnia jakości diety. Słaba jakość odżywcza diety może sprzyjać wystąpieniu niedoborów składników odżywczych i wpływać na pogorszenie kondycji zdrowotnej w ujęciu fizycznym i psychicznym, sprzyjać infekcjom czy osłabiać jakość pracy umysłowej. Spośród 62% osób przekonanych, że zdrowo się odżywiają, tylko 31% miało dietę zdrową w stopniu umiarkowanym.

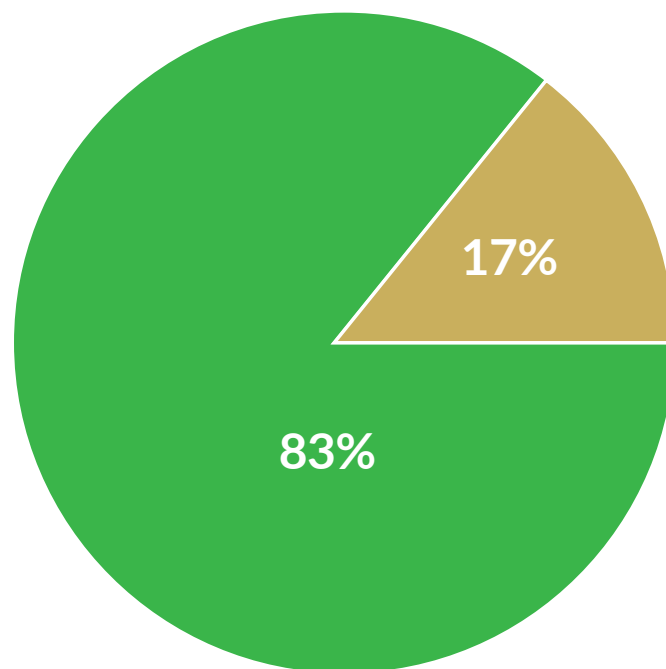
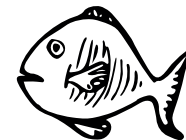
Czy uważasz, że zdrowo się odżywasz?



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Kobiety częściej niż mężczyźni uważają, że zdrowo się odżywiają. Rzeczywista jakość diety kobiet również okazywała się być lepsza – 27% z nich miało diety zdrowe w stopniu umiarkowanym, gdzie wśród mężczyzn jedynie 18%. Różnica między własną subiektywną opinią na temat jakości diety, a rzeczywistą oceną wynosiła w przypadku kobiet aż 40 pkt%. Zwiększanie świadomości w zakresie zdrowego odżywiania niezbędne jest konieczne zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn.

Czy twoje posiłki SĄ ZRÓŻNICOWANE?



17% - NIE

83% - TAK

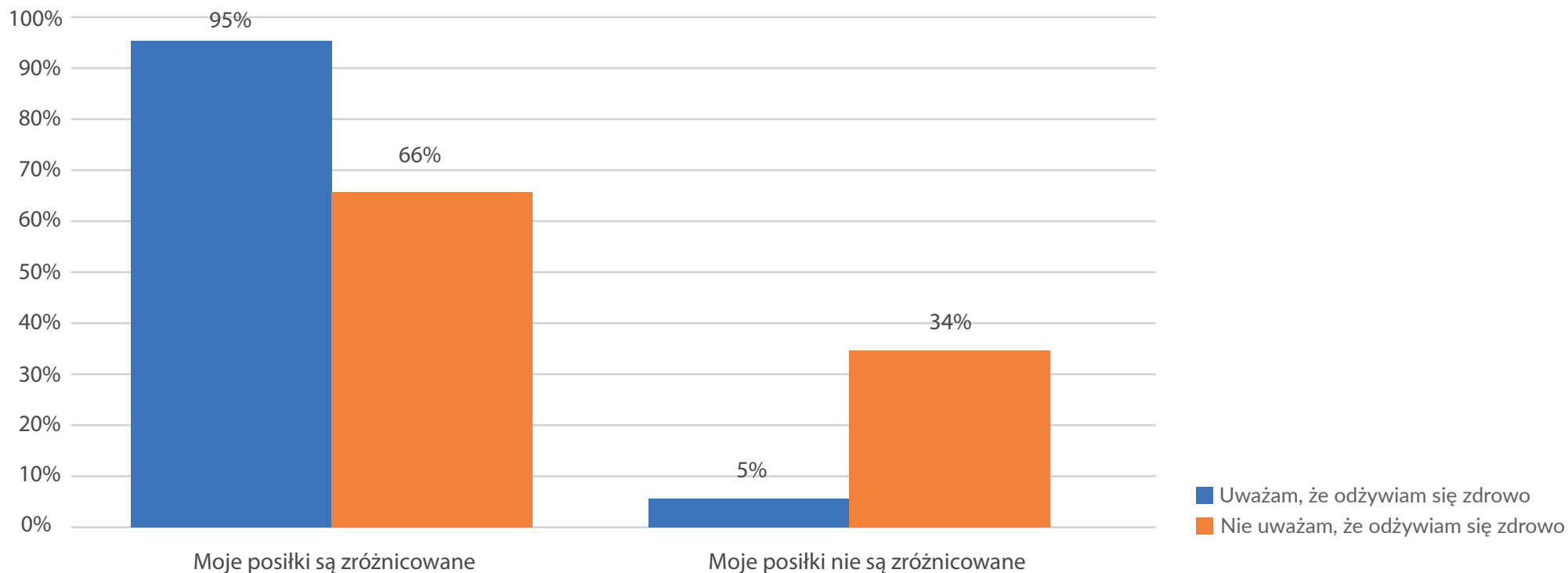
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Ponad 83% osób uważa, że jego posiłki są zróżnicowane. Więcej jest osób, które uznały swoją dietę za zróżnicowaną, niż tych, którzy uważają, że zdrowo się odżywiają.

Czy twoje posiłki są ZRÓŻNICOWANE?



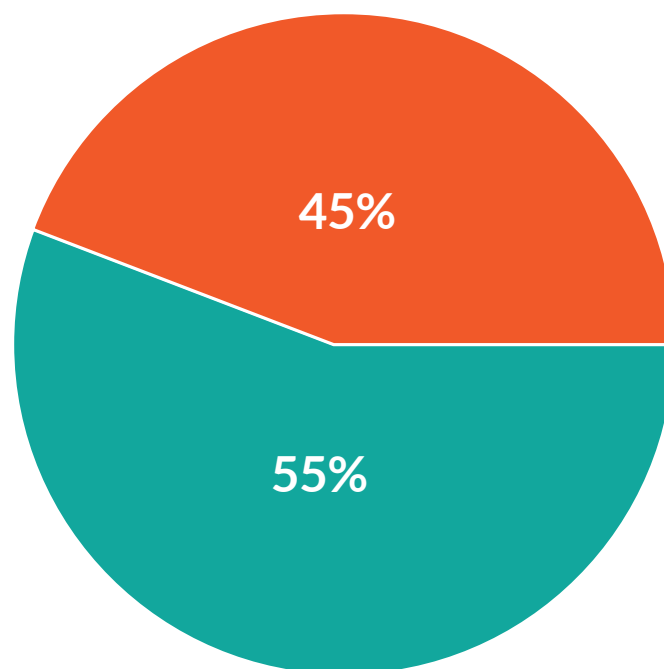
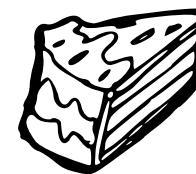
Subiektywna opinia respondentów o stopniu zróżnicowania diety



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Opcję „moje posiłki są zróżnicowane” zaznaczały nawet osoby, które uważały, że nie odżywiają się zdrowo. Wskazuje to na konieczność edukacji pracowników w zakresie prawidłowego komponowania diety. Taki sposób odżywiania dostarcza wszystkie składniki odżywcze niezbędne do funkcjonowania organizmu – od podstawowych funkcji życiowych jak: bicie serca, pracę mięśni czy oddychanie, po myślenie, zapamiętywanie oraz koncentrację w pracy.

Czy po obiedzie ZAZWYCZAJ ZJADASZ COŚ SŁODKIEGO?



45% - NIE

55% - TAK

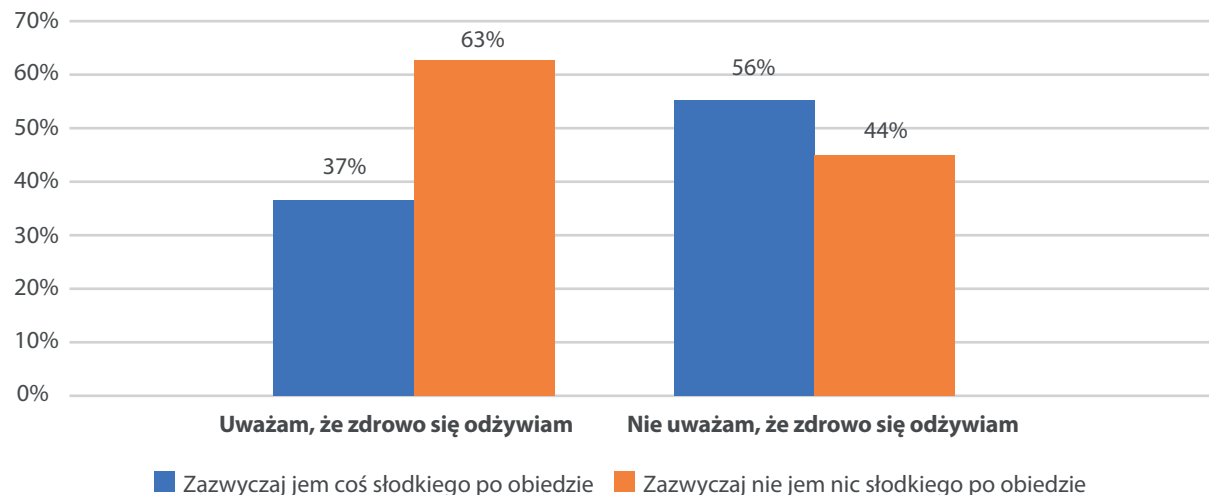
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Zła kompozycja posiłków czy nieregularne ich spożywanie może wpływać na zwiększenie apetytu na słodkie nawet gdy teoretycznie jesteśmy najedzeni. Spożywanie słodczy po obiedzie może wpływać na znaczne wahania poziomu glukozy we krwi prowadzące do zaburzeń koncentracji. Ta część osób, która spożywa obiad w czasie pracy narażona będzie na spadek produktywności.

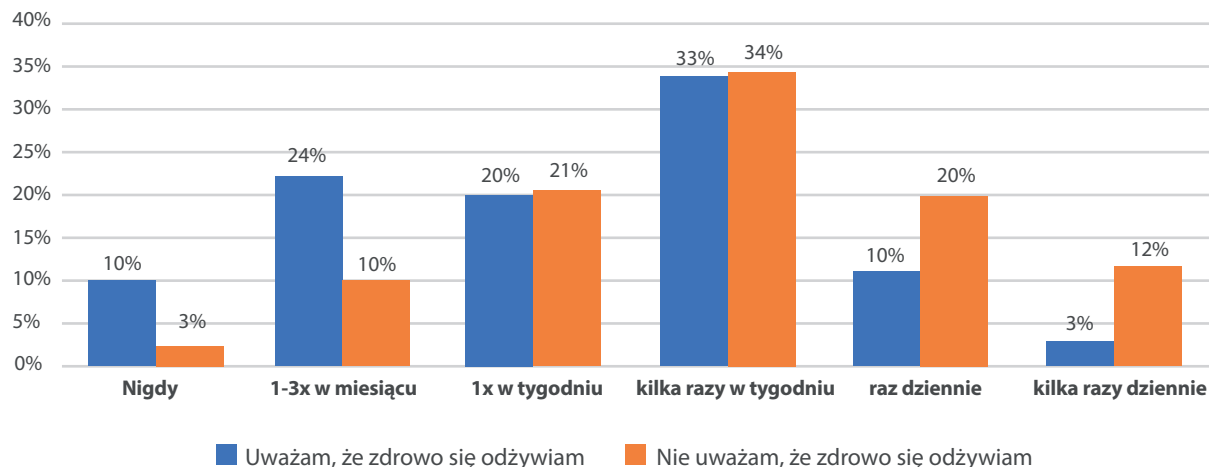
DEKLARACJA ZWYCZAJOWEGO SPOŻYCIA SŁODYCZY PO OBIEDZIE W ZALEŻNOŚCI OD SUBIEKTYWNEJ OCENY JAKOŚCI DIETY



Deklaracja zwyczajowego spożycia słodczy po obiedzie



Rzeczywista częstotliwość spożycia słodczy



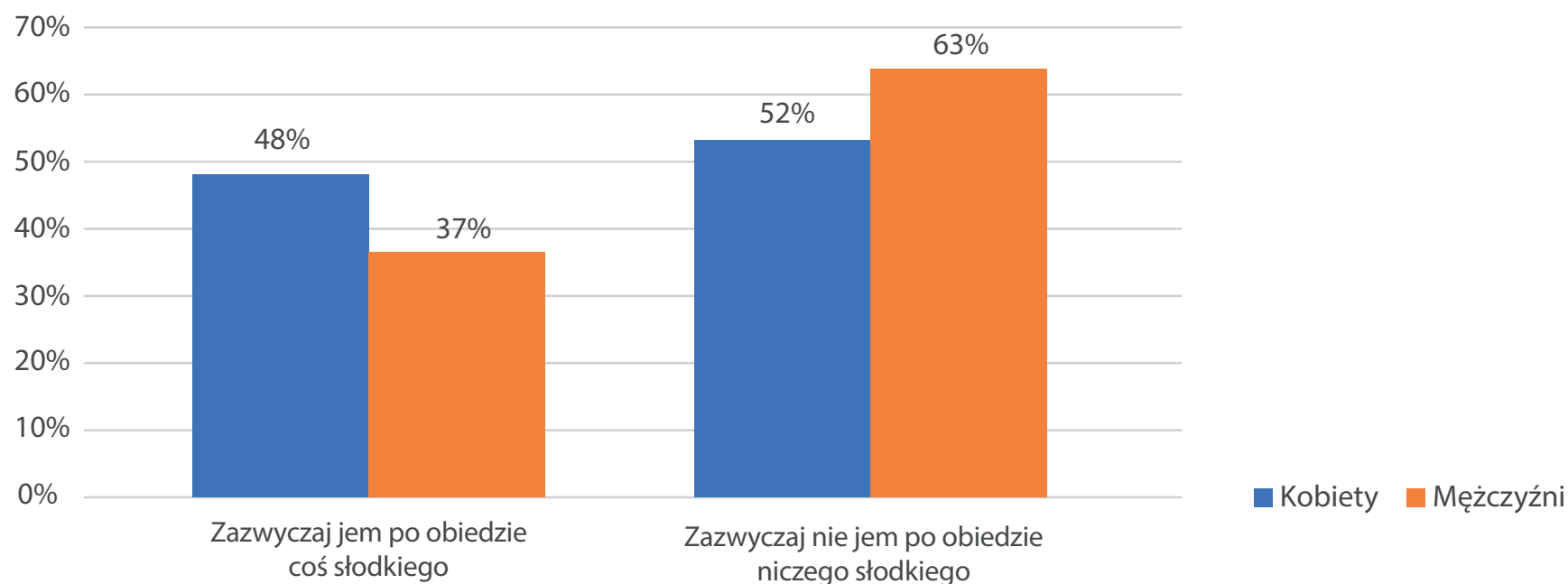
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Wśród osób uważających, że zdrowo się odżywiają, ponad 37% spożywa zazwyczaj słodczy po obiedzie, a 13% zjada je co najmniej raz dziennie! Zbyt częste jedzenie słodczy może być przyczyną zaburzeń koncentracji, nagłych spadków energii. Okazuje się, że wśród respondentów były osoby, które twierdząc, że odżywiają się zdrowo regularnie spożywały słodczy. Dopóki nie zweryfikujemy ich przekonań z rzeczywistością może okazać się, że nie będą poszukiwały one alternatywy w postaci innych zdrowych przekąsek.

Czy po obiedzie ZAZWYCZAJ ZJADASZ COŚ SŁODKIEGO?



Deklaracja zwyczajowego spożycia słodczy po obiedzie w zależności od płci

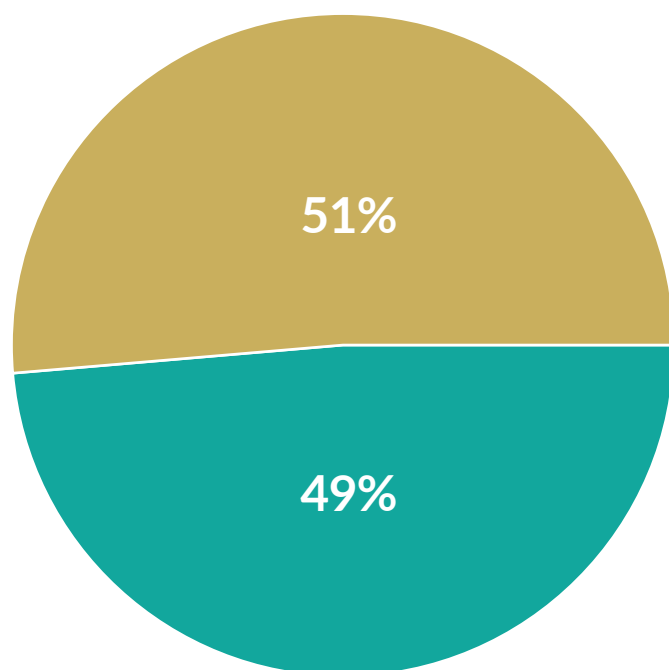


KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

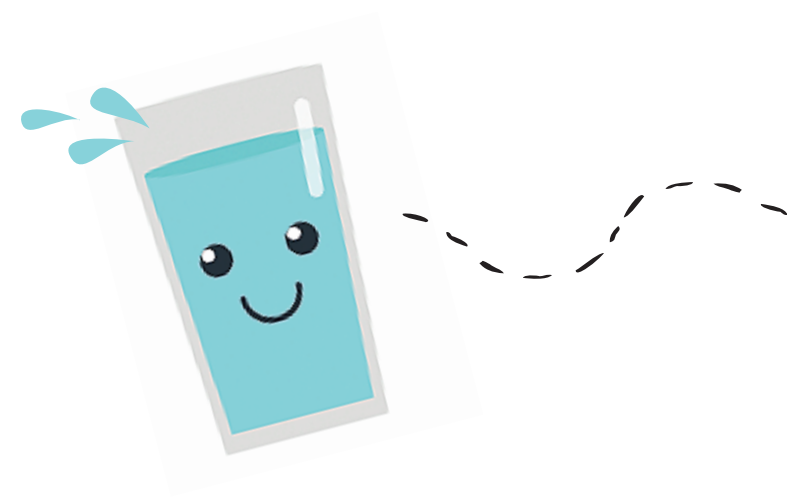
Kobiety sięgają częściej po słodczy w ujęciu ogólnym oraz częściej mają ochotę na słodczy bezpośrednio po obiedzie.

Czy wypijasz

8 SZKLANEK (200ML) WODY DZIENNIE?



51% - TAK
49% - NIE



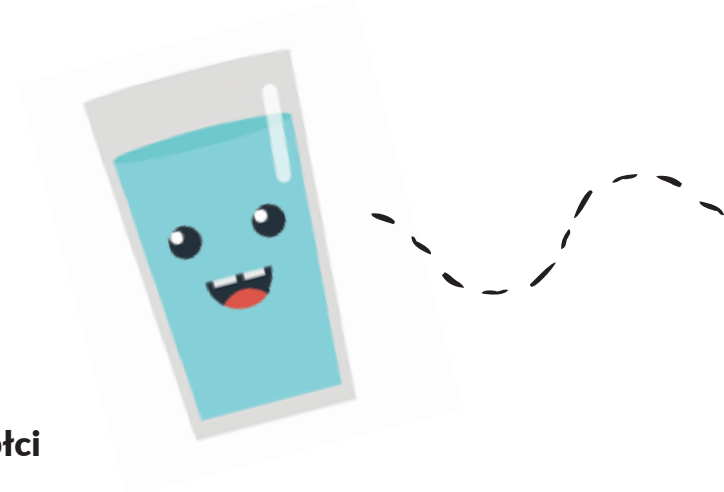
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Respondenci w ponad 50% nie wypijają dostatecznej ilości płynów. Kiedy chce nam się pić jesteśmy odwodnieni na poziomie nawet 2%. Zaburzenia koncentracji i rozkojarzenie pojawiają się już przy odwodnieniu ok. 0,5%. Co więcej, z wiekiem możemy słabiej odczuwać pragnienie lub mylić je z głodem.

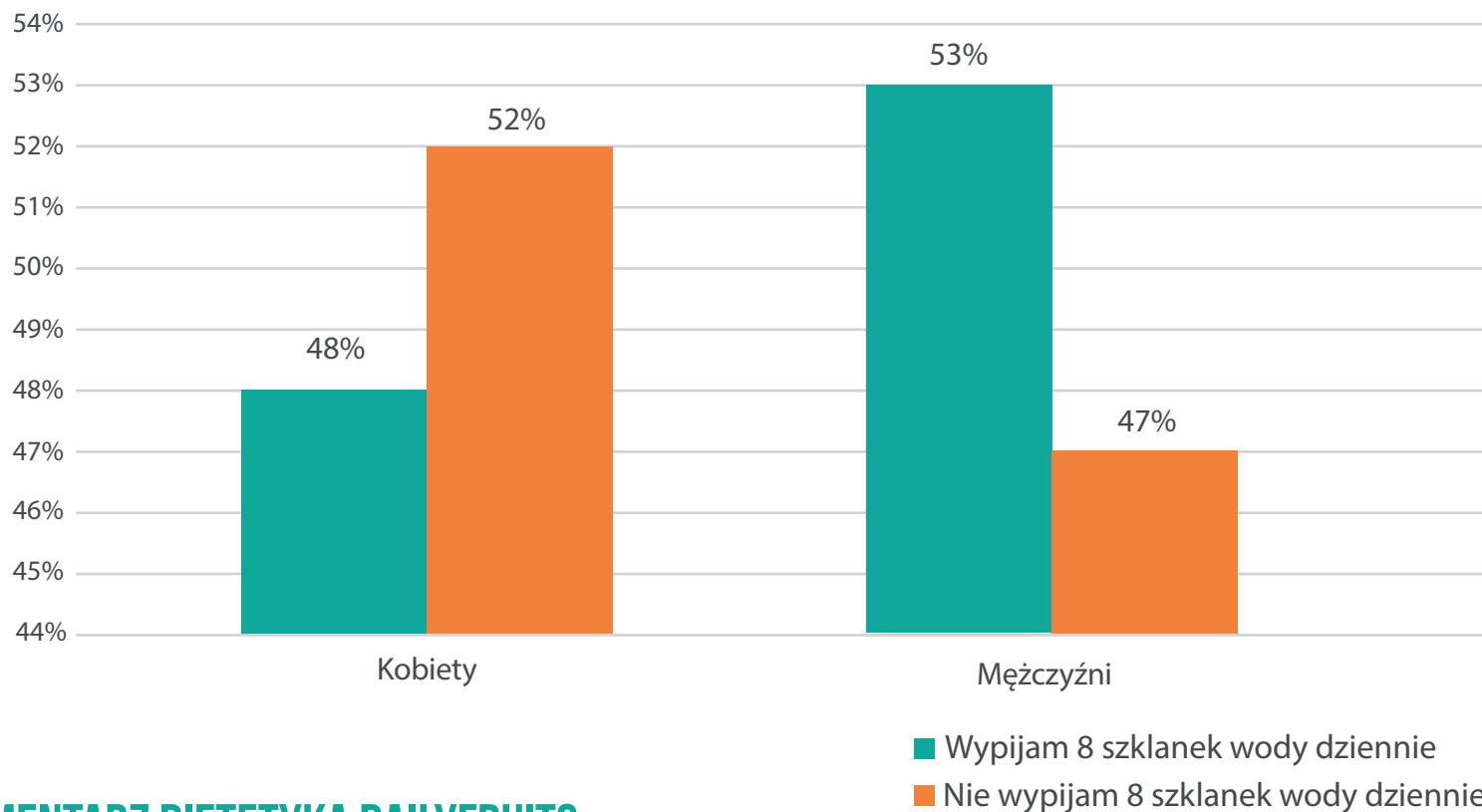
Zajadając pragnienie nie likwidujemy przyczyny problemu, a narastające odwodnienie pogłębia spadek aktywności mózgu.

Czy wypijasz

8 SZKLANEK (200ML) WODY DZIENNIE?



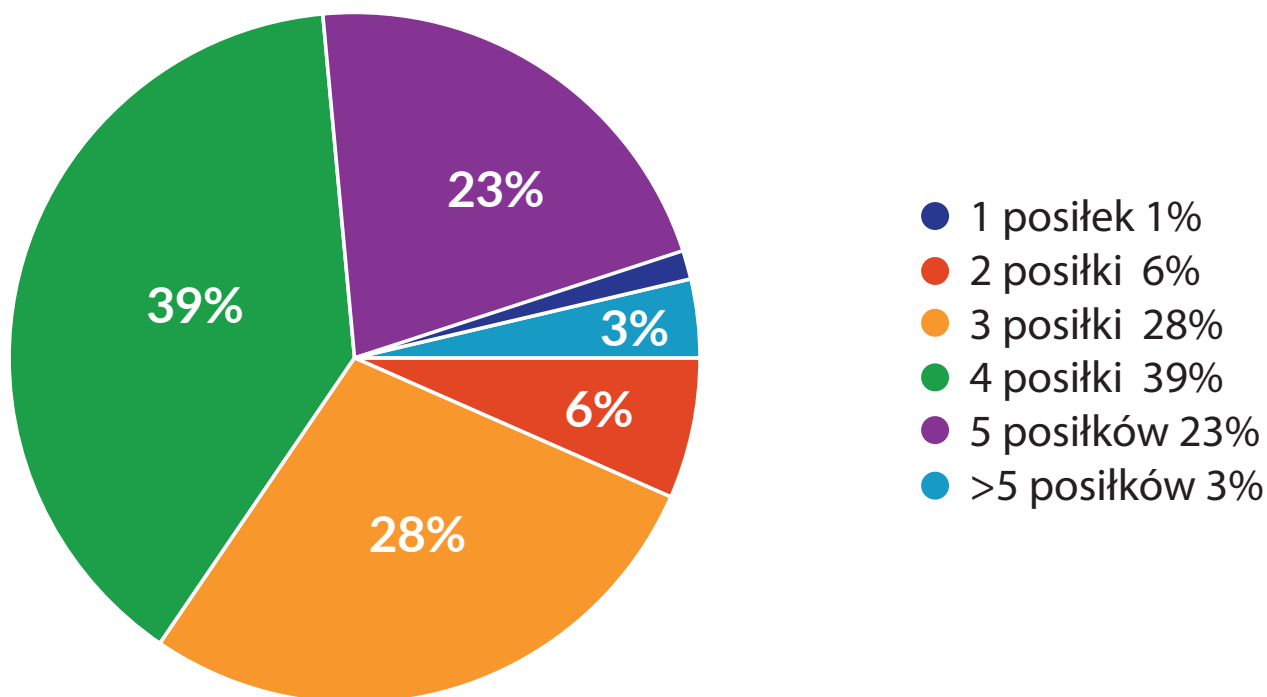
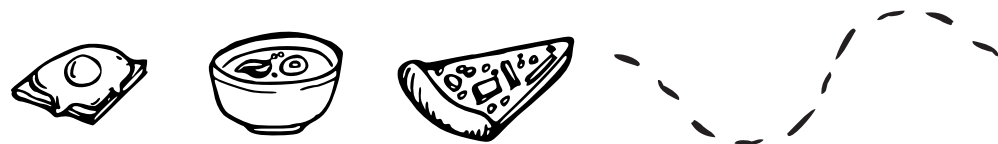
Deklaracja zwyczajowego spożycia słodyczy po obiedzie w zależności od płci



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Mężczyźni częściej wypijają odpowiednią ilość płynów niż kobiety.

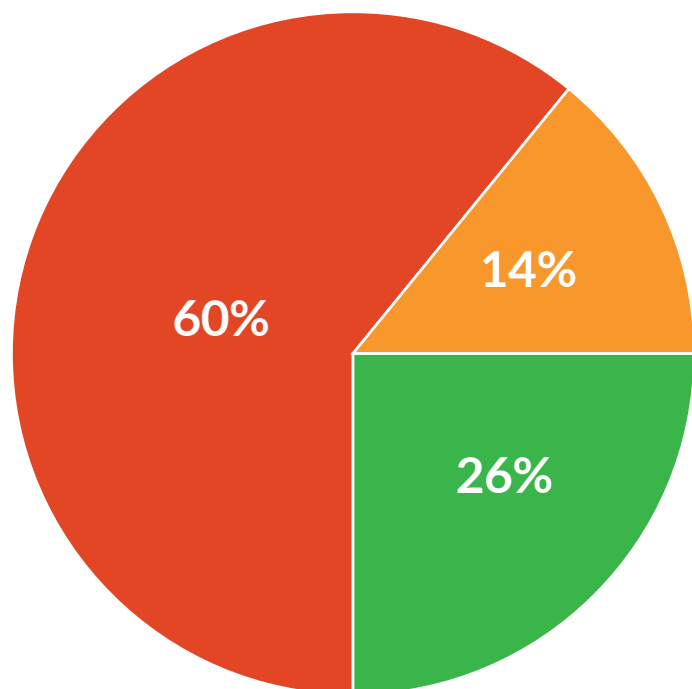
Ile posiłków DZIENNIE ZJADASZ?



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Zdrowa osoba powinna spożywać 3-5 posiłków w ciągu dnia. Umożliwia to utrzymanie optymalnego poziomu energii i najefektywniejsze zarządzanie czasem w ciągu dnia. Dalsza część badania ujawniła, że 86% respondentów podjada między posiłkami. Rzeczywista ilość posiłków zjadanych w ciągu dnia jest zatem wyższa.

Czy podjadasz MIĘDZY POSIŁKAMI?



26% - TAK

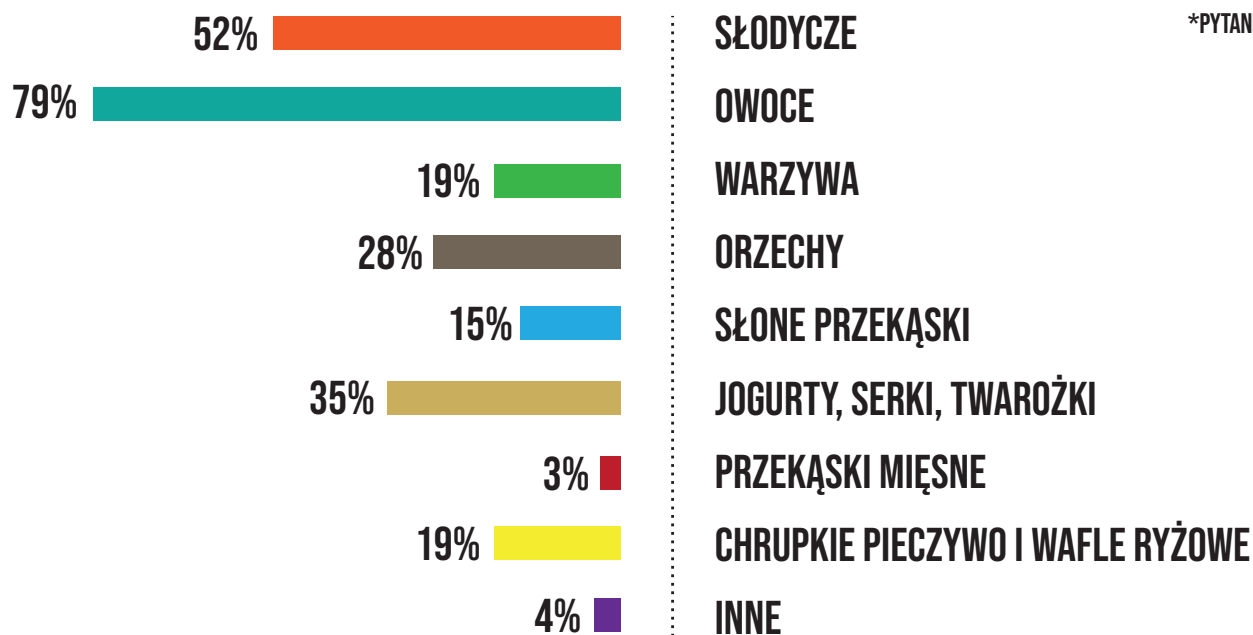
14% - NIE

60% - CZASAMI

KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Ponad 85% osób podjada między posiłkami. Podjadanie między posiłkami może być spowodowane złą kompozycją posiłków i brakiem regularności ich spożycia. Jeżeli nie najadamy się głównymi posiłkami lub gdy przerwa między nimi jest zbyt długa, znacznie rośnie ryzyko podjadania. Ważne jest, aby dobierać przekąski, które w dużej objętości mają mało kalorii np. warzywa lub owoce. Istnieje wówczas większa szansa, że się najemy, a wahania glukozy we krwi będą łagodne. W ten sposób można zahamować chęć na kolejne przekąski i ograniczyć spadek efektywności w pracy.

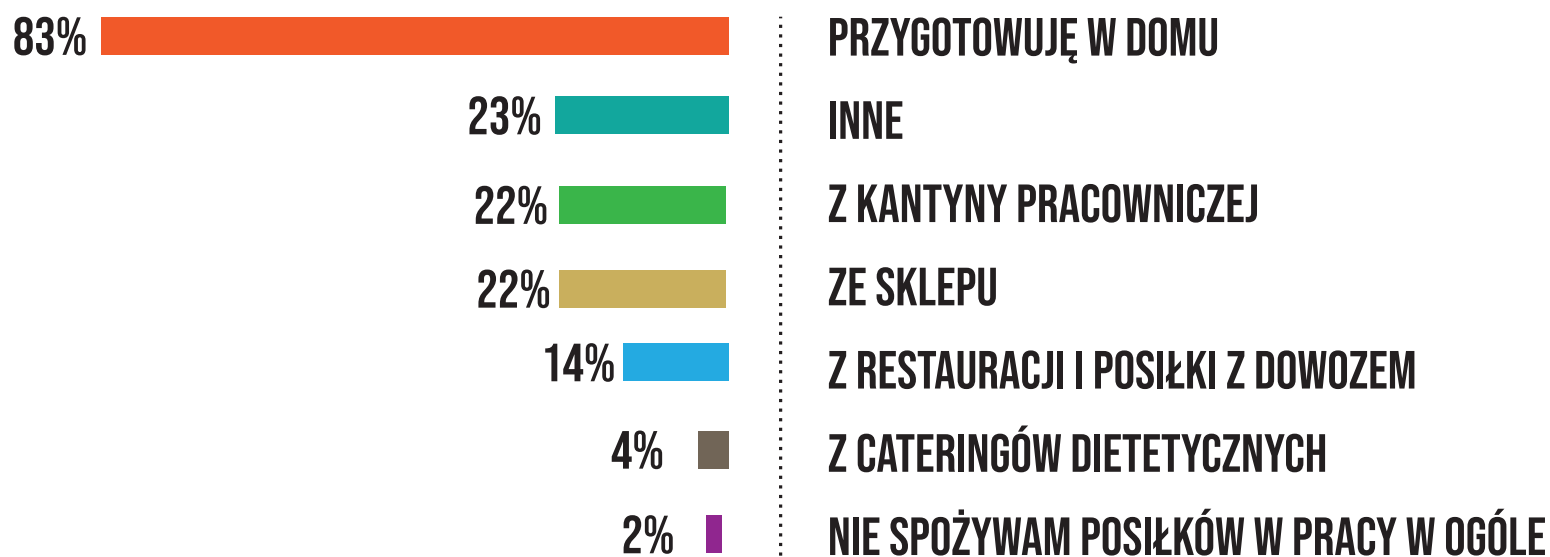
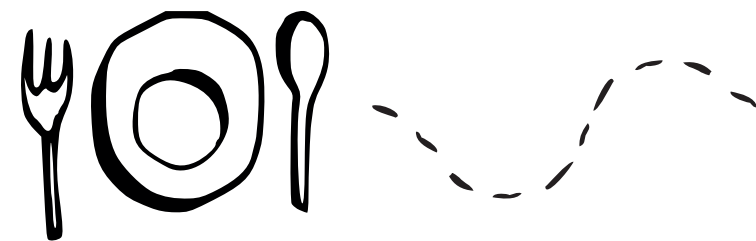
Co najczęściej wybierasz W RAMACH PRZEKĄSKI MIĘDZY POSIŁKAMI?



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Niestety wciąż aż 52% osób wybiera słodczyce w ramach przekąski między posiłkami. Najlepszą przekąską między posiłkami będą warzywa i owoce. Dostarczają dużo witamin, składników mineralnych, błonnika i wody oraz niewiele kalorii – są w stanie nasycić i nie wywołają kolejnych, rozpraszających napadów głodu. Najgorszym wyjściem będą słodczyce, które poprzez zawartość cukrów prostych będą wywoływały gwałtowne skoki poziomu glukozy i wpływały na wzrost rozkojarzenia. Wysoka zawartość soli i tłuszczu obecna w słonych przekąskach, wpływa na zwiększenie pozytywnych odczuć związanych z ich konsumpcją, stąd ciężko przestać je jeść. Obydwa przykłady w związku z wysoką kalorycznością będą mogły doprowadzić do przyrostu masy ciała. Jedyną wysokokaloryczną przekąską którą warto promować są orzechy – zawarte w nich substancje wspomagają układ nerwowy, doskonale wpływają na pracę mózgu, pamięć i koncentrację. Kontrolowana ilość orzechów to doskonała przekąska w pracy.

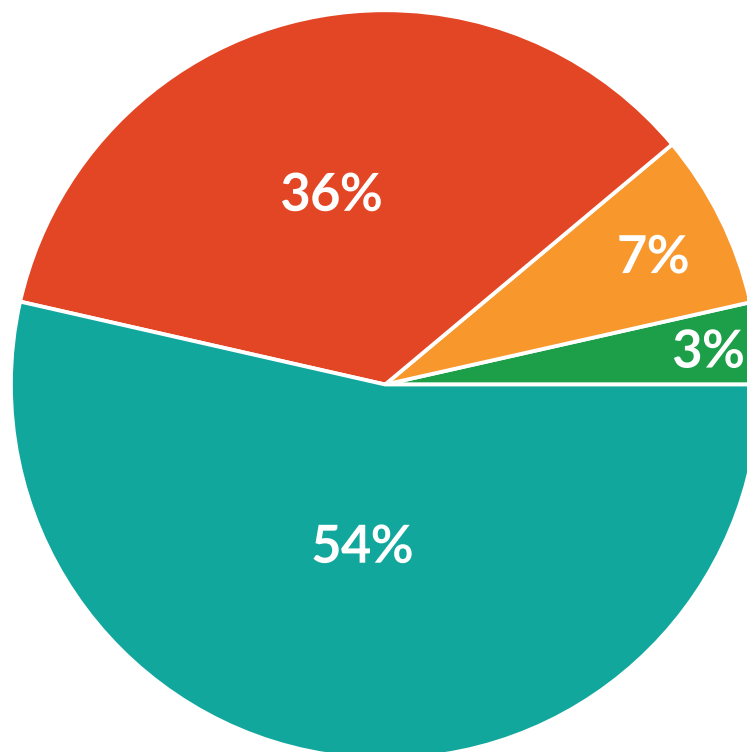
Skąd pochodzą posiłki, KTÓRE SPOŻYWASZ W PRACY?



*PYTANIE WIELOKROTNEGO WYBORU

Jak szybko po przebudzeniu

ZWYKLE JESZ PIERWSZY POSIŁEK?

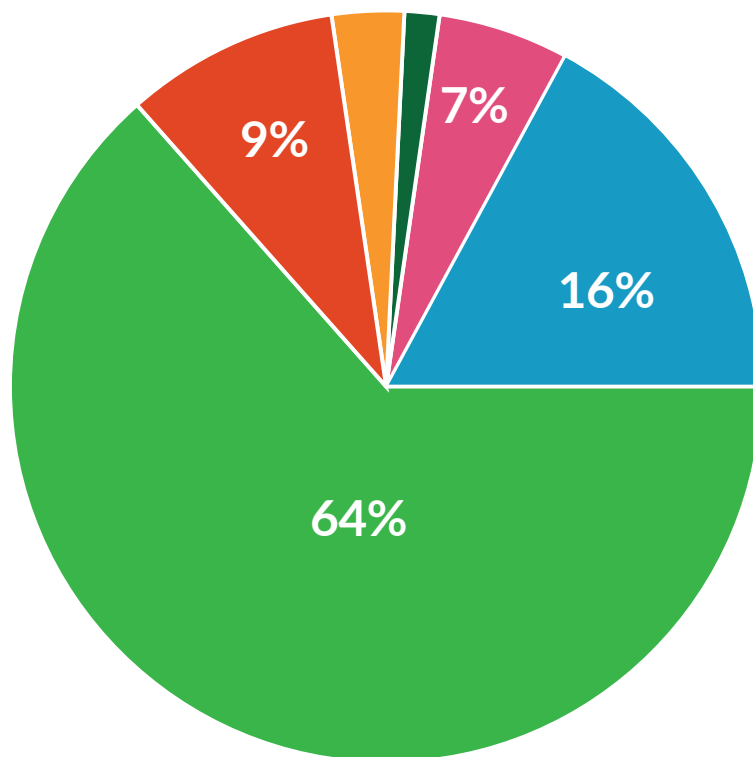
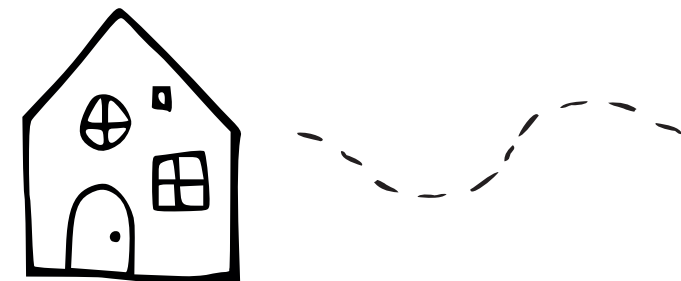


- 54% - w ciągu godziny
- 36% - do trzech godzin
- 7% - powyżej trzech godzin
- 3% - nie jem śniadań

KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Ze względu na zbyt późne jedzenie śniadania, aż 46% pracujących Polaków zaczyna nieefektywnie dzień, a później przez brak stabilizacji przyjmowania i wydatkowania energii nie są w stanie osiągnąć takiej produktywności jak osoby, które odpowiednio wcześniej zaczęły odżywiać komórki.

Skąd najczęściej BIERZESZ DRUGIE ŚNIADANIE?

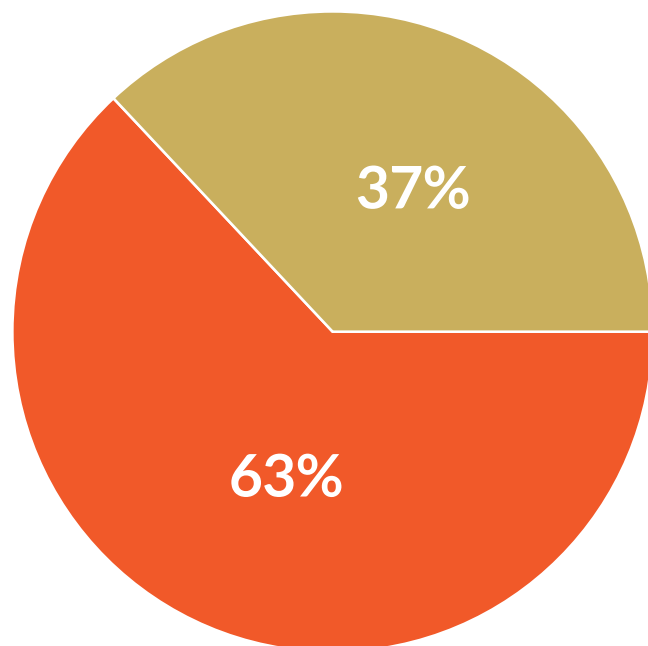


- 64% - przygotowuję w domu
- 9% - ze sklepu
- 3% - zapewnia mi je pracodawca
- 1% - z cateringu dietetycznego
- 16% - nie jem drugich śniadań
- 7% - inne

KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Jedynie 3% osób ma zapewnione drugie śniadanie od pracodawcy. Spożywanie drugiego śniadania ma ogromny wpływ na podtrzymanie optymalnego poziomu energii do pracy.

Czy pracując BYWASZ GŁODNY?



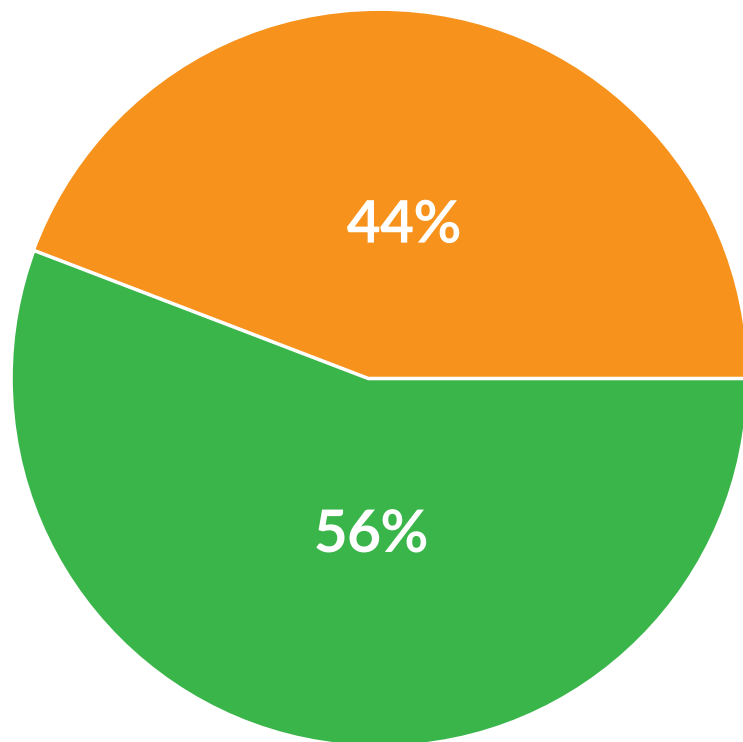
37 % - NIE
63 % - TAK



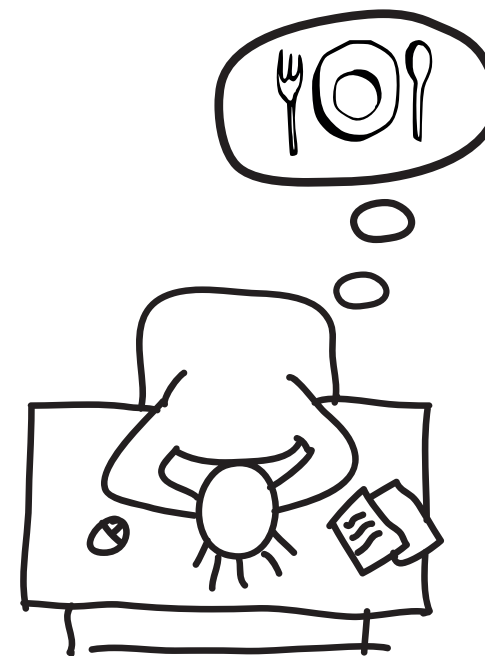
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Ponad 60% osób odczuwa się głód w pracy. Głód jest jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych, które niezaspokojone, nie pozwalają na efektywne wykonywanie innych zadań. To, w jaki sposób i czym zaspokoimy głód, zależy od okoliczności i dostępności. Jeżeli w pracy mamy możliwość zjedzenia zdrowej przekąski, szybko wrócimy do swoich zadań bez negatywnych skutków dla zdrowia i produktywności. Wybór tego co zjemy w miejscu pracy najczęściej padnie na żywność, do której mamy najszybszy dostęp w najbliższym otoczeniu. To często od pracodawcy zależy czy będzie to dystrybutor ze słodyczami czy owoce, warzywa lub zdrowe przekąski typu orzechy.

Czy kończysz pracę głodny?



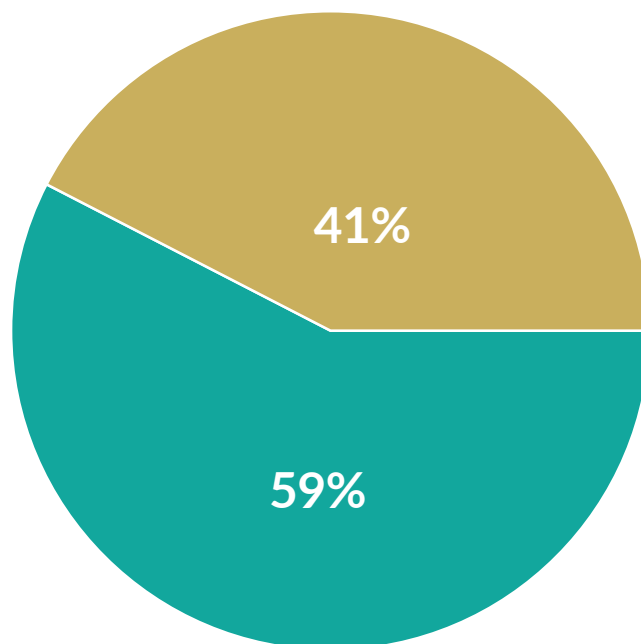
44% - NIE
56% - TAK



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Ponad 44% osób kończy pracę będąc głodnymi. Głód odczuwany na koniec pracy najprawdopodobniej spowodowany jest złym rozłożeniem posiłków w ciągu dnia i zbyt dużymi przerwami między nimi. Wilczy apetyt w połączeniu z potrzebą redukcji napięcia, skutkuje jedzeniem nie zawsze zdrowych produktów (np. słodczy) w szybkim tempie. Sprzyja to przejadaniu się, problemom z regeneracją oraz wzrostem poziomu stresu wywołanym wyrzutami sumienia. Można temu zapobiec zaopatrując pracownika w zdrowe przekąski (np. owoce, warzywa, orzechy), które mogą wpłynąć na zmniejszenie odstępów między posiłkami.

Czy głód wpływa NA TWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ?



41% - NIE

59% - TAK

WNIOSKI:

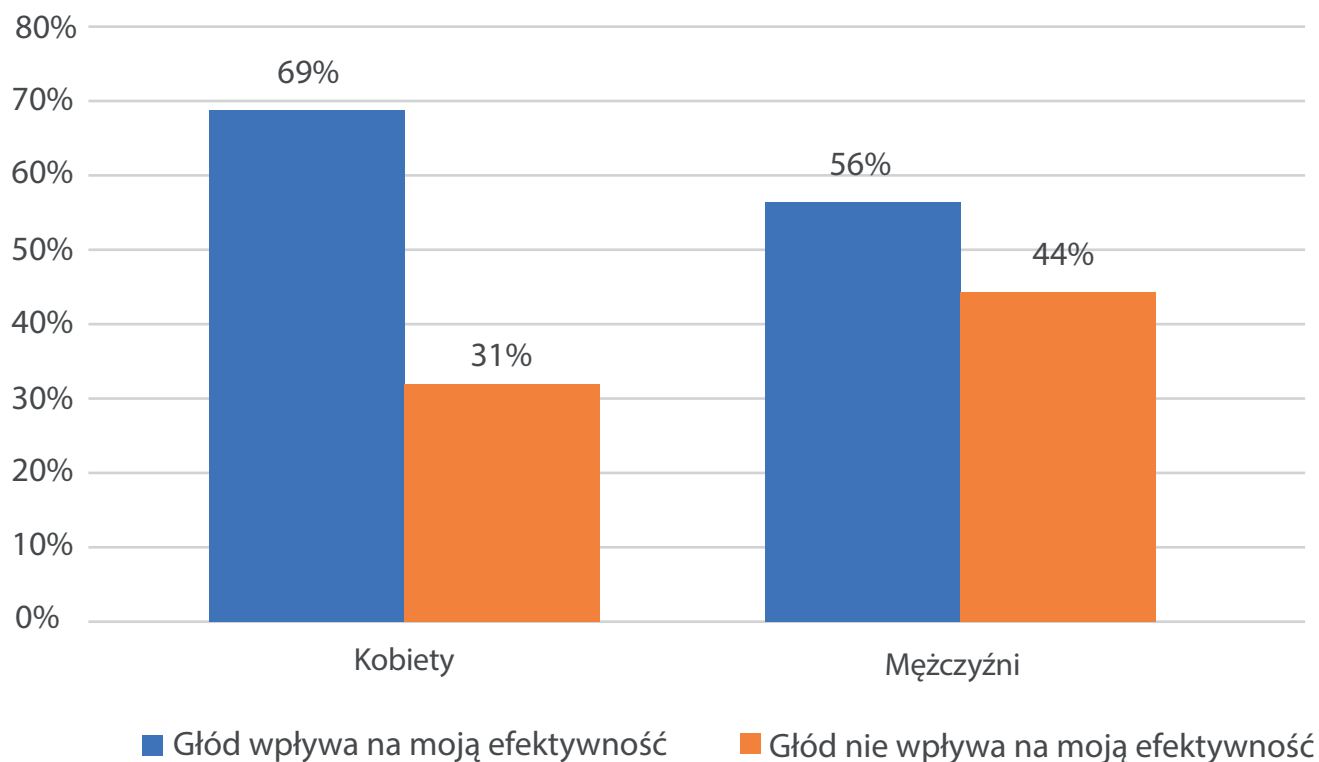
Niemal 2/3 respondentów przyznało, że głód wpływa na ich efektywność. To ponad 3/4 tych osób, które odczuwa głód w pracy.

KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Osoby, które odczuwają głód w pracy i dodatkowo przyznają, że wpływa on na ich efektywność będą pracownikami u których częściej będzie występował czasowy brak zaangażowania w wykonywane obowiązki. Gdy pracownicy mają dostęp do komponentów zdrowych posiłków mogą bez trudu zapobiegać wystąpieniu uczucia głodu na bieżąco. Odzyskamy czas stracony na obniżeniu poziomu energii i poszukiwania opcji do zaspokojenia głodu oraz zwiększenie produktywności i satysfakcji z wykonywanej pracy.

Czy głód wpływa

NA TWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ - ZALEŻNOŚĆ OD PŁCI

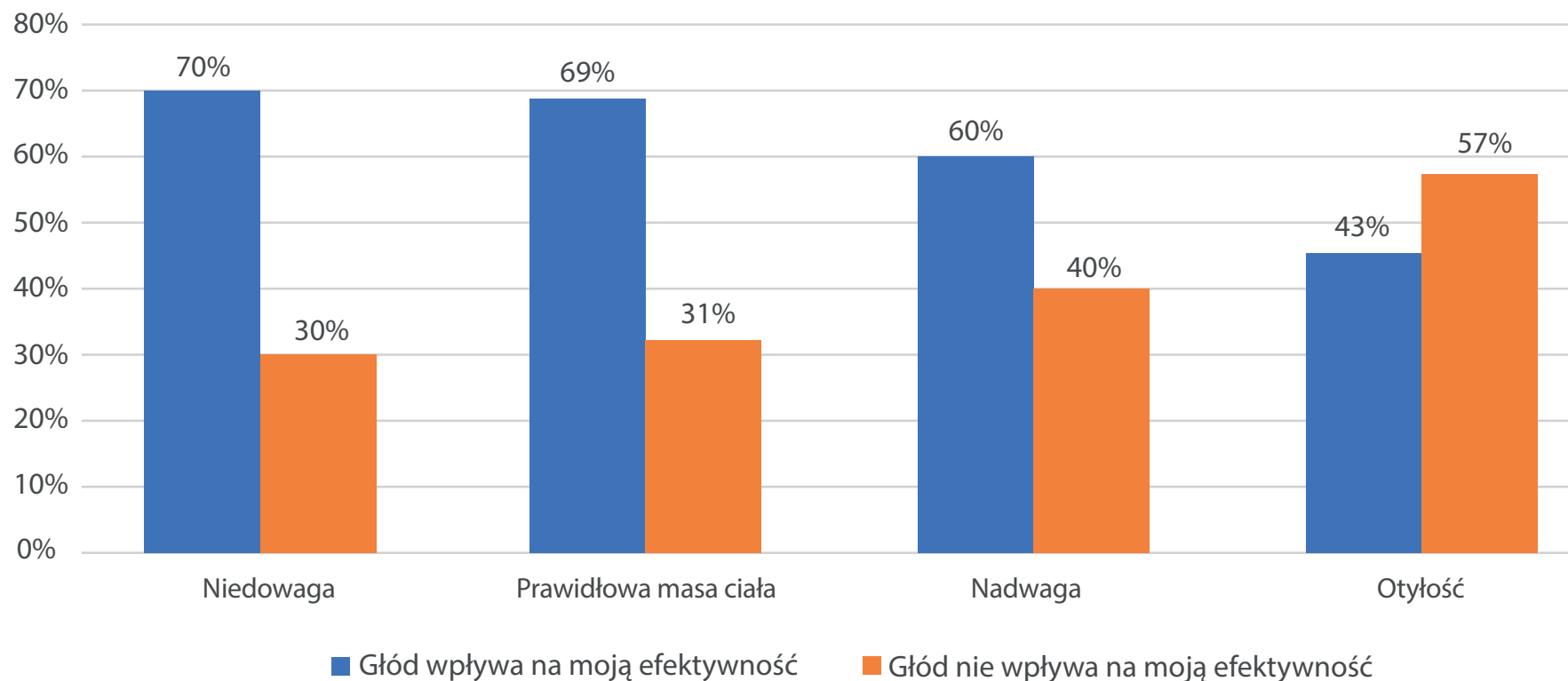
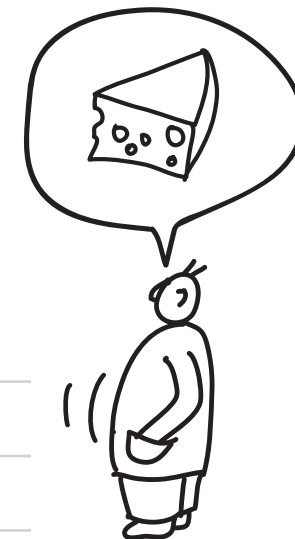


KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Do zaburzeń efektywności wywołanych głodem częściej przyznawały się kobiety.

Czy głód wpływa

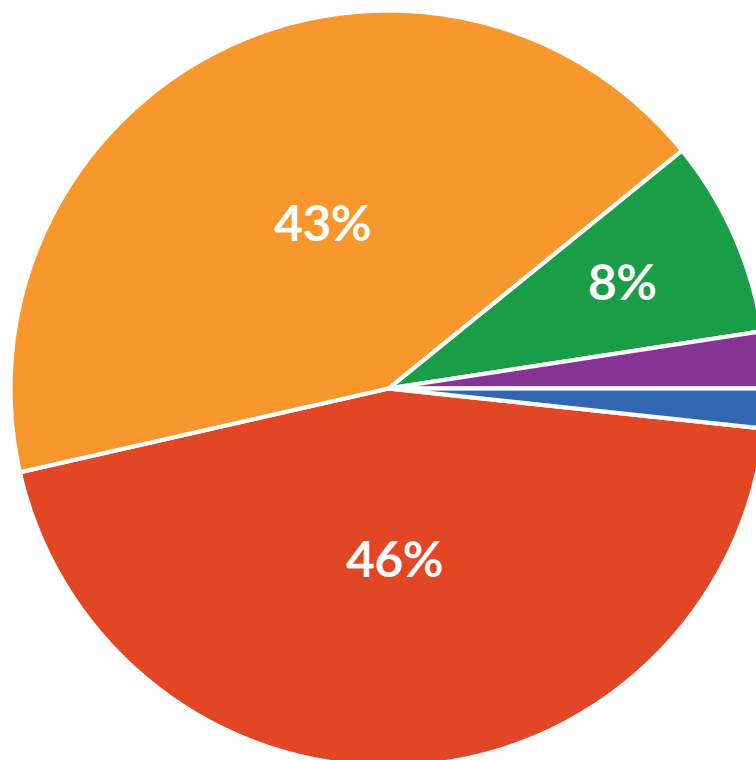
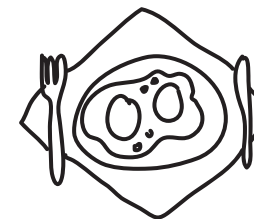
NA TWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ - ZALEŻNOŚĆ OD BMI



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Do zaburzeń efektywności wywołanych głodem paradoksalnie częściej przyznawali się osoby z prawidłową masą ciała. Badania potwierdzają, że wysokie BMI częściej generuje zjawisko prezenteizmu, czyli nieefektywnego czasu spędzonego w pracy. Nie zawsze musi być ono zależne od uczucia głodu, ale od szeregu innych somatycznych obciążeń związanych z chorobą.

Ile przerw w pracy POŚWIĘCASZ NA ZJEDZENIE POSIŁKU?



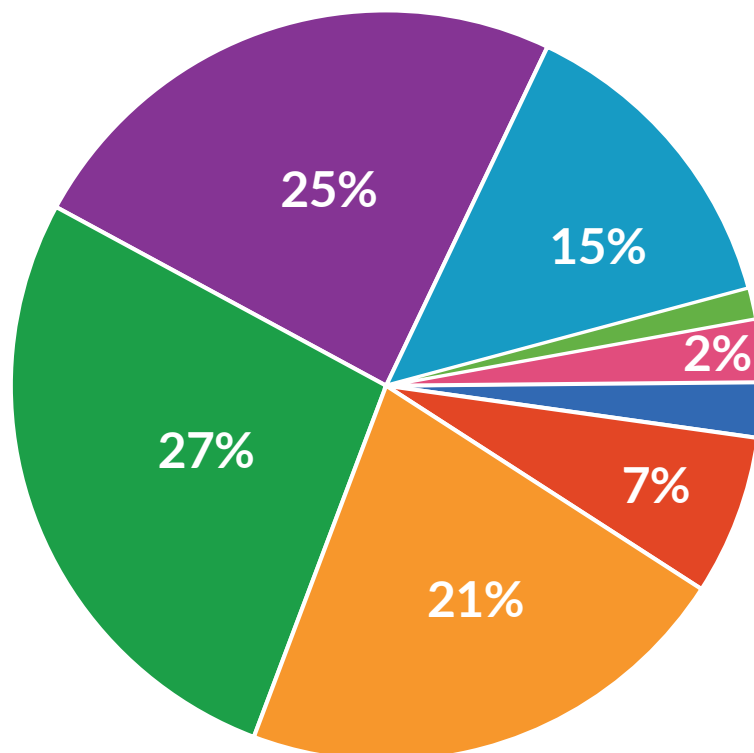
- 1% - nie robię przerw na posiłek
- 46% - 1 przerwa
- 43% - 2 przerwy
- 8% - 3 przerwy
- 2% - więcej niż 3 przerwy

KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Zakładając, że spędzamy w pracy 8 godzin, powinniśmy w tym czasie spożyć 1-3 posiłki. Na każdy z nich warto zrobić sobie przerwę. Nie powinniśmy jeść posiłków przy komputerze, ponieważ gorzej rejestrujemy wówczas czynność jedzenia, co może wpływać na słabsze odczuwanie sytości.

Ile czasu poświęcasz

NA ZJEDZENIE JEDNEGO POSIŁKU?

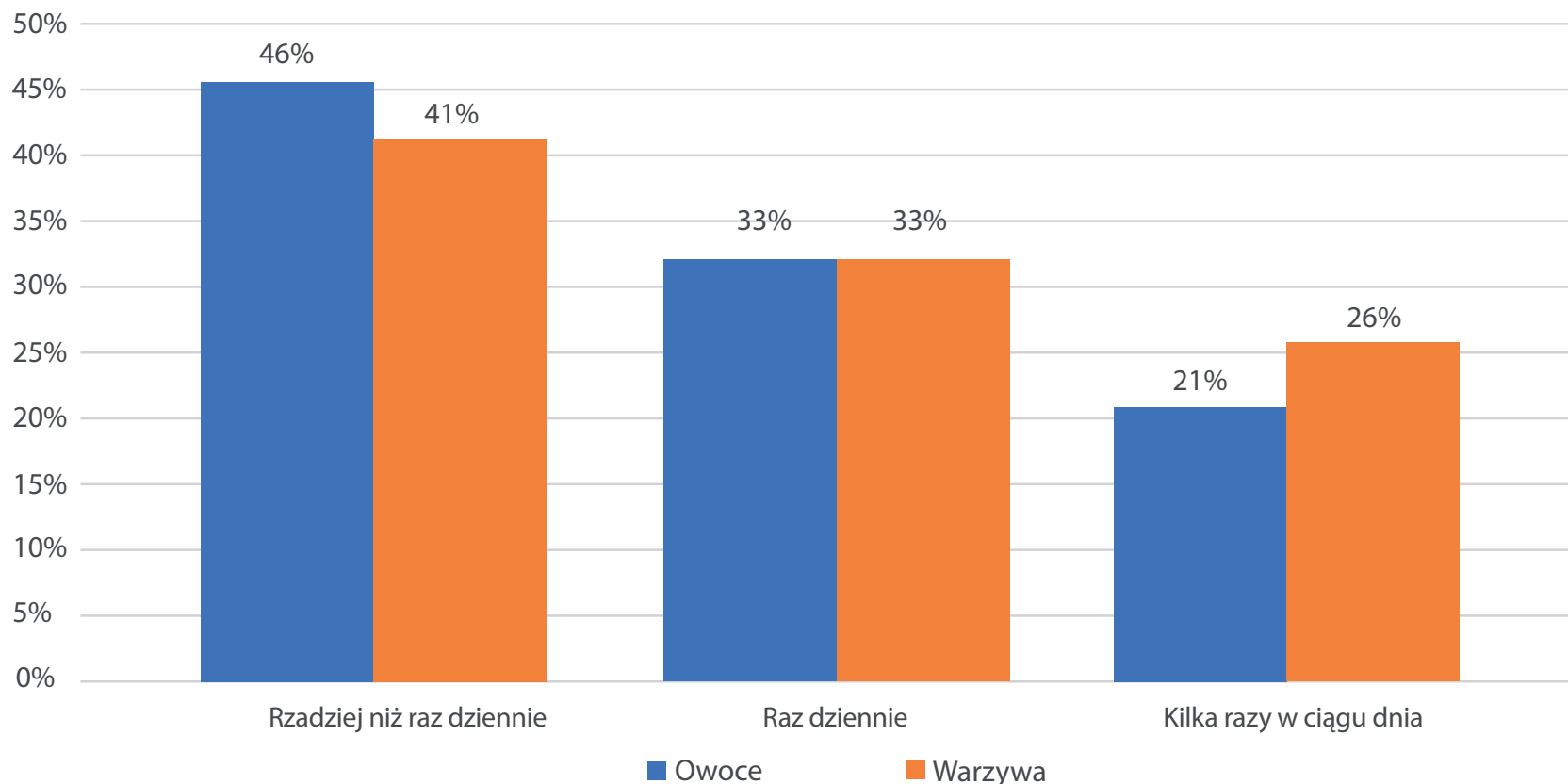


- 2% - mniej niż 3 minuty
- 7% - 3-5 minut
- 21% - 6-10 minut
- 27% - 11-15 minut
- 25% - 16-20 minut
- 15% - 21-30 minut
- 2% - więcej niż 30 minut
- 1% - nie jem posiłku w pracy

KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUITS:

Ponad 30% osób zjada posiłek w pracy w czasie krótszym niż 10 minut. W krótkim czasie do żołądka trafia duża ilość pożywienia co może spowodować senność poposiłkową i zaburzenia koncentracji. Może być to też przyczyna sięgania po posiłku po słodczyce i pogłębianiu występującego już problemu.

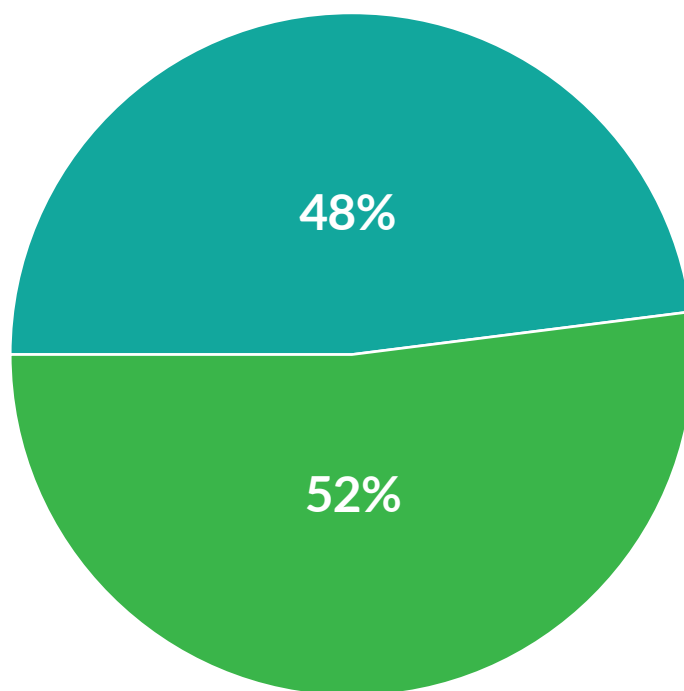
Częstotliwość spożycia OWOCÓW I WARZYW



KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUIS:

Aż 41% pracowników nie zjada codziennie warzyw. Niemal połowa (46%) pracowników nie zjada codziennie owoców. Warzywa i owoce powinny być podstawą diety człowieka. Powinniśmy je spożywać kilka razy w ciągu dnia, minimum 400 g na dobę. Warzywa i owoce dostarczają większość witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowej pracy całego organizmu. Zmniejszają stres oksydacyjny, syca i nawadniają.

Czy kiedykolwiek BYŁEŚ NA DIECIE?

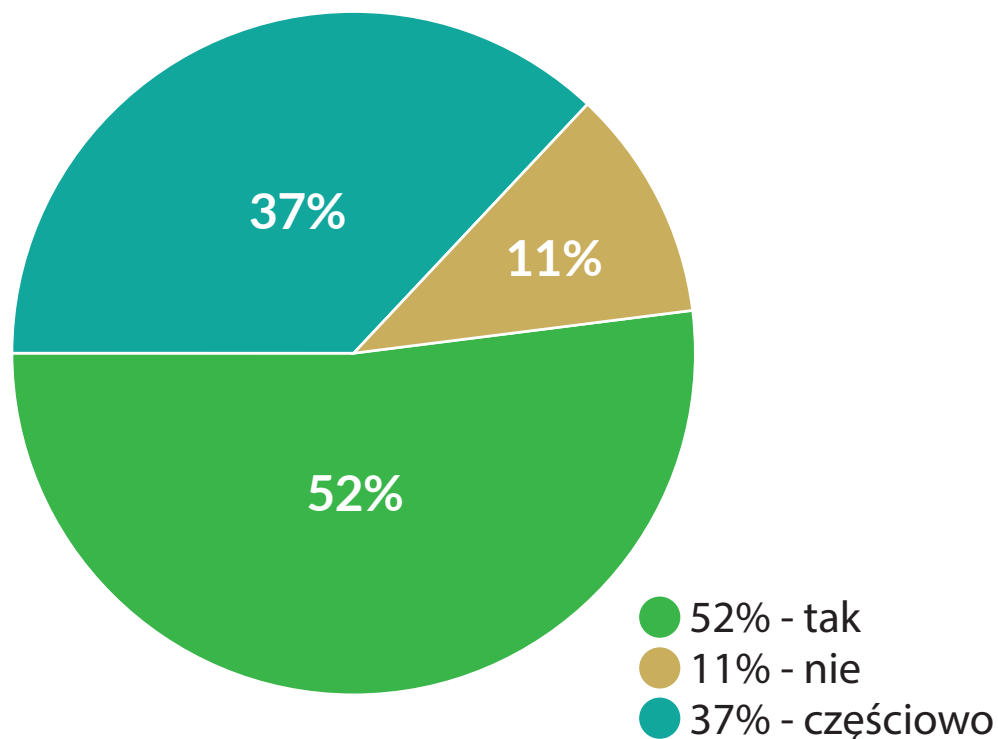


48% - TAK
52% - NIE

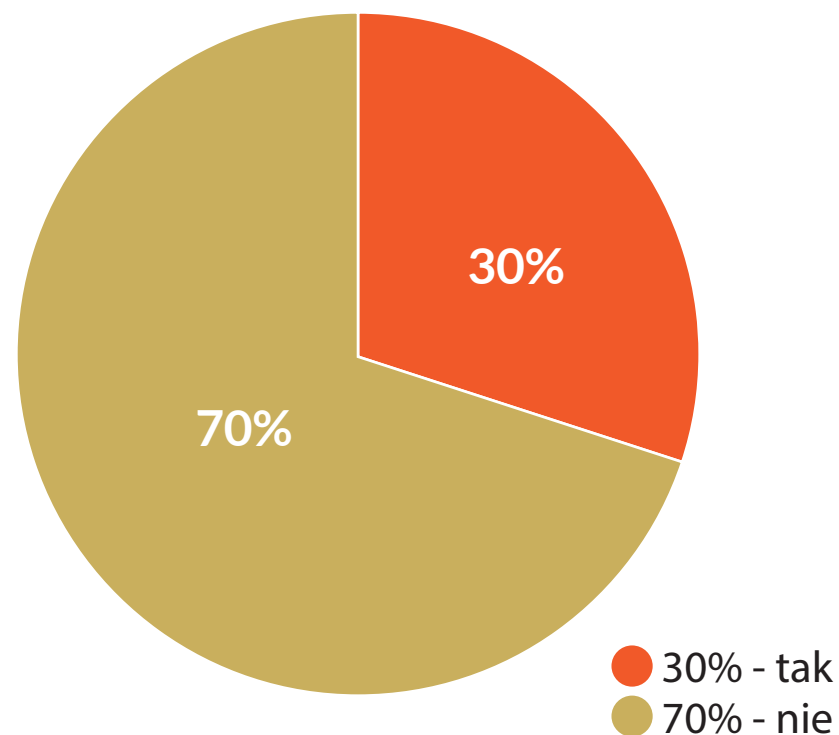
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUIS:

Do bycia w przeszłości na diecie przyznało się 48% pracujących Polaków. Świadczy to o dużej skali problemów żywieniowych z którymi się borykają.

CZY BĘDĄC NA DIECIE OSIĄGNAŁEŚ SWÓJ CEL?



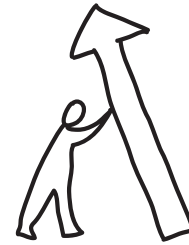
CZY DIETĘ PROWADZIŁEŚ POD OKIEM DIETETYKA?



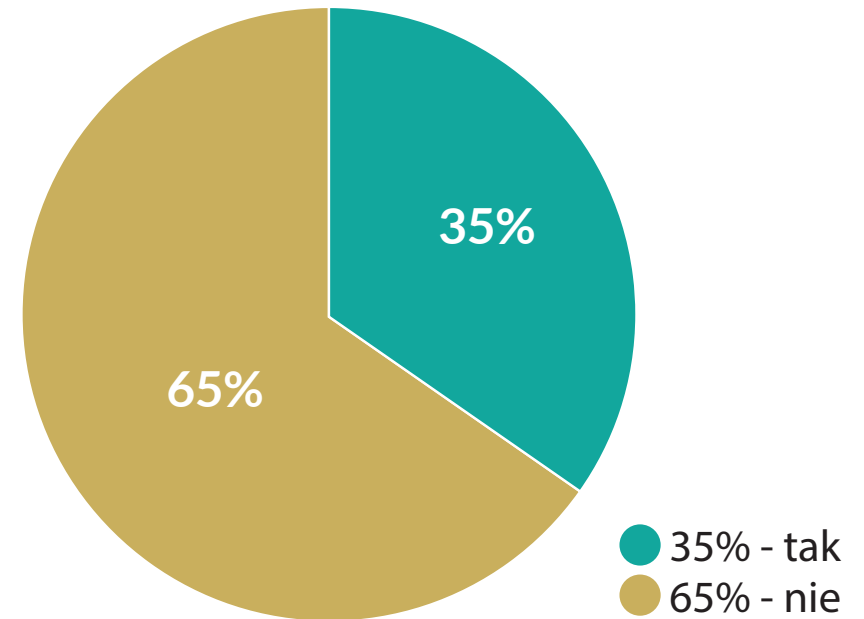
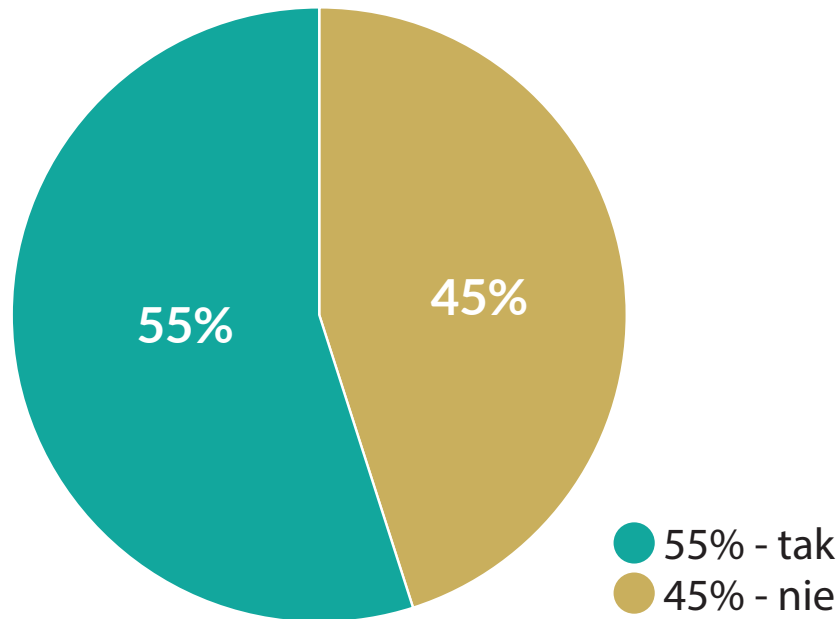
KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUIS:

Aż 70% osób wprowadza dietę na własną rękę, nie korzystając z porady dietetyków. Stosowanie diet bez uprzedniej konsultacji z wykwalifikowanym dietetykiem może skutkować nieprawidłowym doбором modelu żywienia do płci, wieku, stanu zdrowia. Nieodpowiednio wdrożona lub nieprawidłowo dopasowana dietoterapia niesie za sobą wiele zagrożeń związanych z niedoborami energii czy składników odżywczych. Może nieść to za sobą liczne konsekwencje w postaci pogorszenia stanu zdrowia, samopoczucia i może przełożyć się na zmniejszoną produktywność.

CZY EFEKT SIĘ UTRZYMAŁ?



CZY MIAŁEŚ EFEKT JOJO?

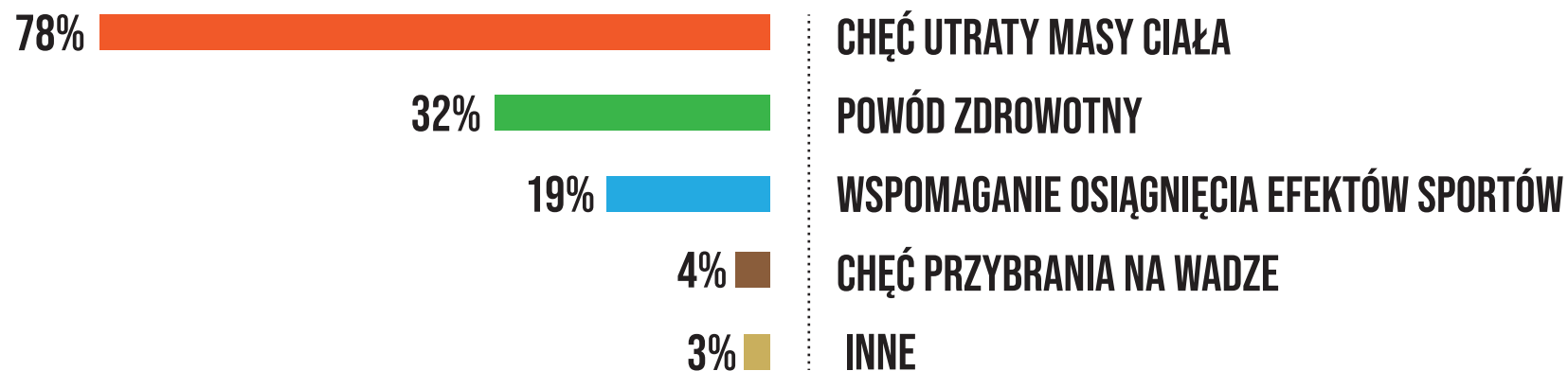


KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUIS:

Ponad 1/3 osób, która była na diecie odchudzającej doświadczyła efektu jojo. Aż 45% nie utrzymało efektów dietoterapii. Skutkiem częstego, nieumiejętnego stosowania niskokalorycznych diet jest ryzyko zmniejszenia efektywności pracy, które jest wynikiem ciągłego niedoboru energii z powodu braku jedzenia.

Mądre zaplanowanie odchudzania pod okiem dietetyka sprawi, że pracownik nie będzie głodny i rozkojarzony oraz schudnie trwale, więc nie będzie konieczności ponownego przechodzenia na dietę. Powroty do masy ciała przed odchudzaniem sprzyjają rozwojowi depresji, generują brak pewności siebie i poczucie bezsilności, które będzie przekładało się na zaangażowanie w pracę. Przy tak wysokim odsetku osób z nadwagą i otyłością, edukacja w zakresie mądrego odchudzania jest jednym z elementów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, zaburzeniom odporności i wspierania zdrowia psychicznego.

Z jakiego powodu PRZESZEDŁEŚ NA DIETĘ?



*MOŻLIWOŚĆ WIELOKROTNEGO WYBORU

KOMENTARZ DIETETYKA DAILYFRUIS:

Najczęstszą przyczyną przechodzenia na dietę była chęć utraty masy ciała i powód zdrowotny. Głównymi przyczynami przechodzenia na dietę, jak pokazały wyniki badania Dailyfruits, była chęć utraty masy ciała i potrzeba zdrowotna. Odchudzanie jest procesem, który ma swój początek i koniec. Skuteczna i trwała redukcja masy ciała wymaga zmiany nawyków żywieniowych na lepsze. Cele zdrowotne wymagają często wdrożenia diety na dłuższy okres czasu. Nieumiejętne korzystanie z rozmaitych źródeł wiedzy może przyczynić się do pogłębienia się problemu, wygenerowaniu nowych czy nie przynieść efektów. Korzystanie z pomocy specjalistów sprawi, że temat prawidłowej diety i żywienia stanie się dla pracowników mniej absorbujący a sam proces skuteczny i bezpieczny.



*Raport zrealizowany
przez firmę Dailyfruits*



WWW.DAILYFRUITS.PL