

Svježe voće na radnom mjestu

Važnost voća u svakodnevnoj prehrani

Pravilnom prehranom, bogatom voćem i povrćem, osiguravamo vrijedne hranjive tvari potrebne za svakodnevno očuvanje zdravlja.

Voće i povrće izvori su mnogih važnih hranjivih tvari, uključujući kalij, vitamin C, folnu kiselinu, prehrambena vlakna i brojne fitokemikalije koje imaju zaštitno djelovanje na zdravlje.

Prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije dnevno je potrebno unijeti najmanje 400 g voća i povrća, odnosno pet porcija (npr. dvije porcije voća i tri povrća).

Jednu porciju čini onoliko voća koliko stane u vašu šaku:

- 1 voćka srednje veličine poput jabuke, kruške, naranče, banane te druge voćke slične veličine
- 2 voćke manje veličine poput šljive, smokve, mandarine, marelice
- 1 šaka grožđa, malina, višanja.

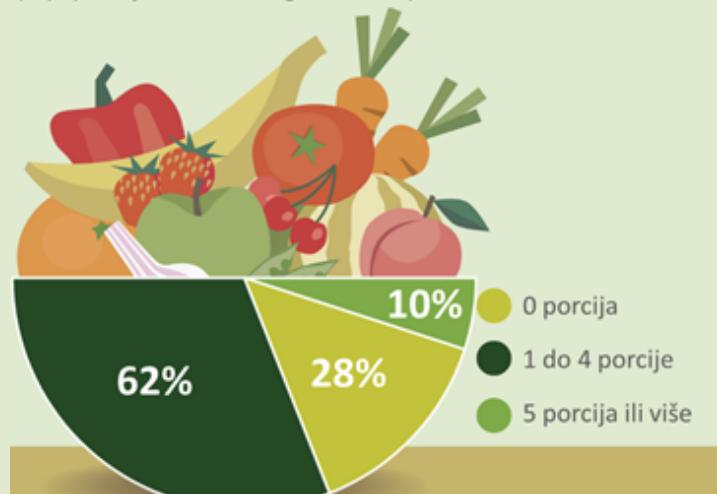


Koliko jedemo voća i povrća?

U 2019. godini, 1 od 4 osobe (28%) u Republici Hrvatskoj izvijestila je da ne konzumira voće ili povrće svakodnevno, a samo 10% populacije konzumiralo je preporučenih 5 porcija ili više svakoga dana. U prosjeku, preko pola populacije Republike Hrvatske (62%) reklo je da je konzumiralo između 1 i 4 porcije voća i povrća dnevno.

Svakodnevna konzumacija voća i povrća u Hrvatskoj, 2019.

(% populacije u dobi od 15 godina i više)



Koje su dobrobiti konzumacije svježeg voća?

- ✓ Voće je vrijedan izvor vitamina, minerala i fitospojeva koji pomažu održavanju zdravlja i imunološkog sustava.
- ✓ Voće sadrži prehrambena vlakna koja pomažu probavi.
- ✓ Voće sadrži visok udio vode (70-95 % ovisno o vrsti).
- ✓ Voće ima nisku energetsku vrijednost (izuzetak je suho voće) i veći volumen što pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase.
- ✓ Kombiniranjem različitih boja voća na svom tanjuru postiže se optimalan unos vitamina, minerala i prehrambenih vlakana.
- ✓ Raznolika i uravnotežena prehrana može povećati osjećaj dobrobiti i poboljšati raspoloženje.



Inicijativa besplatnog voća na radnom mjestu

Osiguravajući zaposlenicima svježe voće, tvrtka svojim zaposlenicima olakšava donošenje zdravih odluka. Ulaganje u zdravlje zaposlenika pozitivno djeluje na lojalnost tvrtki i zadovoljstvo zaposlenika.

Konsumacija voće pridonosi povećanju produktivnosti na radnom mjestu budući da pruža esencijalne hranjive tvari koje podržavaju zdravo funkcioniranje imunološkog sustava i sprječavaju niz kroničnih bolesti, čime se proaktivno smanjuju troškovi nastali zbog bolesti zaposlenika.

Istraživanja pokazuju kako zaposlenici koji imaju dostupno besplatno voće na radnom mjestu značajno manje konzumiraju grickalice i slatiše.

Svakodnevna opskrba svježim, sočnim voćem jedan je od najjednostavnijih načina da se potaknu zdravije prehrambene navike zaposlenika i tako očuva njihovo zdravlje.

