

ПИТАНИЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Автор: Алтухова Елена
Научный руководитель д.т. конф: Маргалов В. К.

Технический Университет Молдовы

Краткое содержание: Данная работа представляет собой перечень самых распространенных проблем, возникающих при попытках питаться во время рабочего дня. Кроме этого в работе имеются основные пути решения этих проблем, рекомендации для работодателя и работника. Выбор самых актуальных проблем, основывается на проведенном опросе, который позволяет определить тенденцию и способы решения данной проблемы работниками. Работа содержит оптимальные методы для удовлетворения обеих сторон и достижения хорошего результата, подразумевающего собой работоспособность и хорошее самочувствие работника.

Ключевые слова: гигиена, питание, рекомендации, здоровье

I. ВВЕДЕНИЕ.

Мало кто, при устройстве на работу задумывается о таком аспекте, как питание. Основную массу людей интересует зарплата, условия труда, длительность рабочего дня, расстояние места работы от дома итд. Но порой недооценивая важность этого фактора, можно подвергнуть себя, а в частности свое здоровье риску. Не зря потребность в еде, является основной физиологической потребностью человека, поэтому просто отмахнуться от этого нельзя. Казалось бы, что может быть проще, в наше время найти возможность перекусить, полноценно поесть или просто выпить чашечку кофе не составляет проблемы. Но именно из-за этой кажущейся простоты и возникают всевозможные трудности и проблемы.

Надо учитывать, что существует несколько сценариев, относительно возможностей работника питаться на рабочем месте. У каждой компании приняты свои правила корпоративной культуры. Один из ее главных вопросов – организация питания сотрудников. Некоторые работодатели оставляют устройство обедов на усмотрение сотрудников, другие заботятся об открытии собственных столовых, или заказывают еду в офис. Но у каждого человека периодически возникает необходимость перекусить на работе.

Независимо от того каким образом развиваются события на том или ином рабочем месте, возникают некоторые проблемы связанные с конкретным сценарием. Именно поэтому проблема питания на работе всегда будет актуальной проблемой, требующей соблюдения определенных условия и правил.

II. ПРОБЛЕМА.

Как уже было сказано ранее, существует несколько сценариев питания на рабочем месте. Для того чтобы наглядно увидеть соотношение и количественное значение каждого из вариантов был проведен опрос, в котором опрашиваемым был задан вопрос – «Каким образом вы питаетесь в рабочее время?». Опрашиваемым были предложены следующие варианты ответа:

- Питаюсь в пункте общественного питания (столовой);
- Питаюсь в близлежащем или доступном кафе/ресторане;
- Беру с собой обед из дома/не из дома;
- Перекусываю на рабочем месте (чай/кофе);
- Другое.

Результаты опроса, в котором участвовали 103 человека, распределились таким образом: питаются в пунктах общественного питания 25 человек, перекусывают на рабочем месте 20 человек, кафе или ресторан предпочитают 9 человек и больше всех людей носят с собой еду из дома.

Имея наглядное представление о том, как, в среднем люди питаются в рабочее время можно выделить основные проблемы, с которыми они будут сталкиваться. Отталкиваясь от этого можно выделить правила и меры предосторожности, которые надо соблюдать работникам, а также требования и рекомендации к работодателю для соблюдения определенных условий.

Кроме того, предприятие обязано учитывать специфику труда своих работников. В организации питания промышленных рабочих всегда предусматривается наличие рабочей столовой, территориально связанной с предприятием, в результате чего обеспечивается возможность приема

пищи с наименьшей затратой времени, а также возможность наиболее эффективно реализовать мероприятия рациональности питания соответственно особенностям данного производства.

Современные офисные служащие не осмеливаются переходить на сбалансированное диетическое питание, так как рабочий ритм не позволяет расслабиться. Но неприятности могут возникнуть и в кафе. Основная проблема большинства заведений - некачественный сервис. Другая немаловажная проблема при питании в заведениях – возможность отравления или заражение паразитами. Бактерии и другие возбудители пищевых инфекций попадают на продукты питания множеством способов, например, они могут быть там ещё при покупке. Даже продукты, упакованные в пластик, могут быть заражены. Источником инфекции могут стать грязные руки продавцов или грязные лотки, в которых лежат продукты. Инфекция может присутствовать как в мясных продуктах, так и на овощах и фруктах. Опасными являются блюда, которые не проходят достаточной термической обработки (сырые или полусырые), а также продукты, длительно хранящиеся в холодильнике или при комнатной температуре.

Пищевое отравление может возникнуть, если человек съедает продукты, зараженные бактериями, вирусами, мелкими животными или растениями (например, планктоном), грибами, паразитами или токсинами. Однако далеко не во всех случаях после попадания в организм человека таких продуктов разовьется заболевание. Одни люди более устойчивы к ним, другие легче заражаются и болеют тяжелее.

Питание на рабочем месте может быть опасным. В СМИ приводится история о работниках Великобритании, пострадавших от электрошока и ожогов. А виной полученных травм была вода, пролитая на клавиатуру компьютера и вызвавшая короткое замыкание. В одном из офисных отделений Microsoft ежегодно меняют три-четыре клавиатуры из 250. Сегодня многие руководители запрещают сотрудникам «перекусы» возле компьютера. Однако существует и другое мнение. Иные работодатели считают, что ничего страшного в этом нет, поскольку происходит экономия рабочего времени. Некоторые руководители разрешают определенные продукты, например, фрукты, а если замечают бутерброды, то отправляют сотрудников в столовую.

Кроме компьютеров от еды на рабочем месте могут пострадать и телефонные аппараты. Не раз они портились от частичек пищи, попавших внутрь микрофонов. Санитарные врачи, считают, что еда на рабочем месте противоречит правилам гигиены. Проводились специальные исследования, определяющие степень загрязненности клавиатуры компьютеров, «мышек» и рабочих столов – оказалось, что на поверхности этих предметов сосредоточено огромное число бактерий.

III. РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Большая часть офисных сотрудников ежедневно сталкивается с нездоровым обедом в офисе, прибавьте к этому сидячий образ жизни, постоянное напряжение и стресс и через некоторое время мы получаем человека с низкой работоспособностью. В этом случае каждый работодатель должен задать себе вопрос: как наиболее эффективно организовать питание своих сотрудников?

Услуги общественного питания имеют прямое отношение к жизнедеятельности и здоровью человека и могут представлять для него иметь потенциальную опасность. Некачественная продукция общепита может нанести вред здоровью потребителя, а даже привести и к трагическому исходу. Для того исключить нанесение вреда человеку при потреблении таких услуг, государство предъявляет к ним особые требования. Требования сформулированы в федеральных законах и в специальных государственных стандартах.

На каждом предприятии общественного питания должны быть раковины для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды и устройством смесителей. Раковины должны быть обеспечены мылом, электрополотенцами, бумажными рулонными полотенцами или индивидуальными салфетками.

Все помещения предприятий должны содержаться в чистоте, для чего ежедневно необходимо производить тщательную уборку, подметание влажным способом и мытье полов, удаление пыли, протирание мебели, радиаторов, подоконников, мытье и дезинфекцию раковин и унитазов.

Чистую кухонную посуду и инвентарь хранят на стеллажах на высоте не менее 0,5 - 0,7м от пола. Чистые столовые приборы хранят в зале в специальных ящиках - кассетах. Запрещается хранение их на подносах рассыпью. Чистую столовую посуду хранят в закрытых шкафах или на решетках.

К тому же запрещается оставлять на следующий день какие-либо остатки пищи, но это касается столовых.

Если работодатель предоставляет специализированное помещение для работников, где они могут разогревать, хранить или даже готовить еду, оно должно удовлетворять большинству тех же требований, что и помещения общественного питания. Должна поддерживаться чистота, причем лучше эту обязанность возложить на специализированный персонал, чем на работников.

Со стороны работников, которые носят еду с собой, тоже требуется выполнение некоторых рекомендаций и правил. Не пропускать завтрак под предлогом нехватки времени: гораздо логичнее проснуться на 15 минут раньше и дать организму то, в чем он нуждается, чем добираться до работы, борясь с голодной тошнотой, и потом битый час рыскать по офису в поисках съестного. Кофе — мощный не только стимулятор, но и диуретик. Он выводит из организма драгоценную жидкость; обезвоженное тело испытывает проблемы с пищеварением, усталость, быстрее стареет. Во второй половине дня кофе — настоящий яд. Он перевозбуждает мозговые центры: работоспособность при этом если и увеличивается, то вовсе не капитально, а вот нагрузка многократно возрастает. Обеденный перерыв неслучайно так называется — важны оба слова, и про обед, и про паузу. Есть на рабочем месте, не отрываясь от дел, тем более регулярно — худшее, что можно себе позволить. Даже если перекус скромный, а времени на него немного, лучше сменить обстановку.

Оптимальный вариант это готовить обеды самому. Так можно быть уверенным в том, что питание на работе полноценно и правильно.

IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог анализу и разбору проблем, а так же возможных путей из решения, можно однозначно сказать, что риск связанный с понижением работоспособности работников в связи с проблемами с питанием можно сократить до минимума если принять правильные меры. Не стоит так же считать данный вопрос незначительным или маловажным, так как питание на рабочем месте, без шуток, стало одной из острых проблем современного общества. Казалось бы, чего сложного — пообедать в офисе или на заводе? Но на практике всё упирается в то, что не каждый офис имеет при себе достойную столовую или хотя бы буфет. В результате работники вынуждены либо носить еду с собой, либо ежедневно тратиться в ближайших кафе (что может позволить себе далеко не каждый), либо вообще питаться одними бутербродами и прочими «снеками». Прибавить сюда сидячий образ жизни и сложности с соблюдением кулинарной гигиены — и вот вам уже букет типичных офисных болезней и хронические проблемы с ЖКТ.

Но следует отметить, что ответственность за последствия нарушения рекомендаций и требований лежит не только на работодателе, но и на самом работнике, который в свою очередь должен внимательно и бережно относиться к этому вопросу. В конце концов от этого напрямую зависит из собственное здоровье и самочувствие.

Таким образом, политика предприятия должна предусматривать собой просвещение работников в этом вопросе, соблюдение определенных норм и необходимых условий. Обеспечение минимальными условиями работников для возможностей питаться на работе должно входить в обязательства кампании или предприятия высокого уровня.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ. САНПИН 42-123-5774-91 (УТВ. МИНЗДРАВОМ)
2. [<http://www.aif.ru/health/article/33810>] – статья о здоровом питании в рабочее время.
3. [<http://www.charla.ru/blog/career/2657.html>] – статья о решении проблем питания на рабочем месте.
4. [http://zdravkom.ru/how_not_right/lenta_484/index.html] – распространенные проблемы при питании непосредственно, на рабочем месте.