



Corporate Wellness-Programme: Die Bedeutung gesunder Ernährung

Die Mitarbeiter verbringen fast ein Drittel ihres Tages im Unternehmen. Dies bedeutet, dass viele von ihnen zwei Hauptmahlzeiten des Tages (Frühstück und Mittagessen) im Unternehmen zu sich nehmen könnten. Bei der Arbeit arbeiten die Mitarbeiter unter Stress und fühlen sich von Zeit zu Zeit körperlich und geistig erschöpft. Studien zeigen, dass Stress das Verlangen nach Essen bei Menschen erhöht und sie am häufigsten fettreiche oder zuckerhaltige Lebensmittel aufnehmen. Daher kann die Auswahl falscher Lebensmittel in der Cafeteria des Unternehmens in diesen Zeiten die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Produktivität beeinträchtigen. Auf lange Sicht kann der regelmäßige Verzehr solcher Lebensmittel zu …



Die Mitarbeiter verbringen fast ein Drittel ihres Tages im Unternehmen. Dies bedeutet, dass viele von ihnen zwei Hauptmahlzeiten des Tages (Frühstück und Mittagessen) im Unternehmen zu sich nehmen könnten. Bei der Arbeit arbeiten die Mitarbeiter unter Stress und fühlen sich von Zeit zu Zeit

körperlich und geistig erschöpft. Studien zeigen, dass Stress das Verlangen nach Essen bei Menschen erhöht und sie am häufigsten fettreiche oder zuckerhaltige Lebensmittel aufnehmen. Daher kann die Auswahl falscher Lebensmittel in der Cafeteria des Unternehmens in diesen Zeiten die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Produktivität beeinträchtigen. Auf lange Sicht kann der regelmäßige Verzehr solcher Lebensmittel zu gesundheitlichen Komplikationen wie Übergewicht oder Fettleibigkeit, erhöhtem Risiko für Diabetes und Bluthochdruck, erhöhten Lipidspiegeln usw. führen.

Heute bieten Cafeterias in den Büros ihren Mitarbeitern eine Vielzahl von Speisemöglichkeiten. Die Priorität der Cafeteria auf der Baustelle besteht darin, Lebensmittel bereitzustellen, die die Mitarbeiter kaufen, und nicht unbedingt Lebensmittel, die die Gesundheit fördern, da der Geschmack der Lebensmittel Vorrang vor der Ernährung der Lebensmittel hat. Wir alle wissen, dass leckeres Essen einen starken Verbrauch von Öl, Butter, Sahne, Mawa, Salz, Zucker usw. in Lebensmitteln bedeutet. Die Mitarbeiter essen fast täglich entweder Frühstück und Mittagessen oder zumindest Mittagessen in der Cafeteria des Unternehmens. Es ist daher sehr wichtig, dass ihnen gesunde und nahrhafte Optionen zur Verfügung gestellt werden.

Wie wird die Bereitstellung gesunder Lebensmitteloptionen einem Arbeitsplatz zugute kommen:

1. Keine Nachmittageinbrüche: Wir wissen, dass unser Gehirn Glukose benötigt, damit es den ganzen Tag über funktioniert, wachsam ist und funktioniert. Wenn Sie fett- und zuckerreiche Lebensmittel essen, fühlt sich der Magen schwer an, wodurch die Person träge und schläfrig wird. Daher ist es sehr wichtig, dass ein nahrhaftes, leichtes und leckeres Mittagessen am Nachmittag zur Verfügung steht, um den Einbruch nach dem Mittagessen am Nachmittag zu bekämpfen. Dies hilft auch dabei, sich von unerwünschten Tassen Kaffee, Tee und anderen Optionen fernzuhalten, die man unmittelbar

nach dem Mittagessen suchen kann, um die Trägheit zu bekämpfen.

2. Steigerung der Moral: Eine gesunde Ernährung fördert das emotionale und körperliche Wohlbefinden. Glücklich und ruhig zu sein, hilft dem Mitarbeiter, eine positive Beziehung zu Kollegen aufzubauen und die Kreativität bei der Arbeit zu verbessern, da mit der Arbeit nur minimaler Stress verbunden ist.

3. Weniger kranke Blätter: Durch gesunde Ernährung wird sichergestellt, dass der Körper alle Nährstoffe erhält, die zum Aufbau, zur Verbesserung und zur Stärkung des Immunsystems erforderlich sind. Gute Immunität sorgt für gute Gesundheit und weniger Krankheit.

Was kann getan werden, um eine Cafeteria mit gesunden Lebensmitteln zu haben?

Heute, **Corporate Wellness-Programme** Zu den von Angehörigen der Gesundheitsberufe entworfenen Maßnahmen gehören die Bewertung und Beratung der Cafeteria im Büro, die Planung gesunder Menüs mit interessanten Rezepten und Gespräche über gesunde Ernährung, damit die Mitarbeiter verstehen, wie wichtig Gesundheit auch bei der Arbeit ist.

Was machen diese Angehörigen der Gesundheitsberufe? Cafe **Ernährungsberaterin In Mumbai** Lassen Sie sich von Angehörigen der Gesundheitsberufe, zu denen ausgebildete Ernährungsberater und Ernährungswissenschaftler gehören, die das von externen Agenturen betriebene Kantinenmenü bewerten, die Kalorien der im Menü servierten Lebensmittel berechnen und die Mitarbeiter über ihren Ernährungsquotienten informieren. Alternativ können sie auch nahrhafte und interessante Menüs entwerfen, wobei die Prinzipien der Essensplanung berücksichtigt werden. Die Planung gesunder Snacks liegt auch im Zuständigkeitsbereich der im Unternehmen eingesetzten Diätassistenten und Ernährungswissenschaftler.

Daher müssen die Hungerattacken am späten Abend nicht mit Vada Pav, Samosas, Pommes Frites usw. behandelt werden. Den Mitarbeitern können gesündere Optionen zur Verfügung gestellt werden.

Unternehmen werden heute auf die Bedürfnisse gesundheitsbewusster Mitarbeiter aufmerksam. Der Tee und Kaffee kann von diesen Mitarbeitern durch den im Büro zur Verfügung gestellten Grüntee, Zitronentee, Buttermilch oder Kräutertee ersetzt werden. Darüber hinaus können Unternehmen die Büroautomaten mit gesunden Snacks wie Makhanas, Kurmura, Jowar Puffs, ungebratenen Erdnüssen, geröstetem Chana usw. füllen, um den Mitarbeitern gesunde Snackoptionen zu bieten. Den Mitarbeitern in der Cafeteria können auch Früchte zur Verfügung gestellt werden, um den Hunger am späten Abend zu bekämpfen.

Fettleibigkeit, Diabetes und Bluthochdruck sind die Bedingungen, die hauptsächlich aus einem ungesunden Lebensstil und Essgewohnheiten resultieren. Es ist sehr wichtig, auf die verzehrten Lebensmittel zu achten, sei es am Arbeitsplatz oder zu Hause. Ein Corporate-Wellness-Programm sollte darauf abzielen, die Produktivität der Belegschaft zu steigern, und die Planung ausgewogener und schmackhafter Menüs ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Programme.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki