PRZEZ ŻOŁĄDEK DO... EFEKTYWNEJ (WSPÓŁ)PRACY

ANNA AGATA NOWAK, MONIKA PRZEOR

Czy planowanie tego, co się zje w pracy, może być przyjemne i zarazem korzystne? Otóż tak. Zarówno psycholog, jak i dietetyk przekonają, że warto rozważnie organizować sobie posiłki przygotowywane do pracy. Bywa, że nie dbamy o ten aspekt wystarczająco, co ostatecznie skutkuje to nie tylko głodem, ale także złością, konfliktami, mniejszą efektywnością, a czasami i bólem. Z kolei w ciągu życia niewłaściwe nawyki żywieniowe przyczyniają się do pogorszenia zdrowia, samooceny, a nawet utraty pracy, np. w wyniku nadmiernej masy ciała i ograniczeń fizycznych z tym związanych. Dbanie o to, co się je w pracy, to ważna kompetencja i warto by zaopiekowali się nią nie tylko pracownicy, ale też szefowie. Warto wiedzieć, co jeść w pracy, umieć odpowiednio przygotować śniadaniówkę, a także wytrwać w dobrych wyborach żywieniowych i wspierać w tym współpracowników.

Prozdrowotne odżywianie może stać się punktem wyjścia do owocnych i edukujących spotkań w ciągu dnia.

Co zatem powinno się znaleźć w śniadaniówce i jak dzięki odpowiedniej diecie podnieść komfort swojej pracy? Poniżej spróbujemy odpowiedzieć na to pytanie.

PO PIERWSZE PLANUJ, CO ZJESZ

W aspekcie efektywności pracy, warto przemyśleć zawartość śniadaniówki/lunchówki, która towarzyszy nam poza domem. Planujmy już podczas zakupów, a ostatecznie dzień wcześniej, co i w jakiej konfiguracji pojawi się na talerzu. Jeśli czynność planowania posiłków, które spożyjemy w pracy, potraktujemy jako przyjemną, może ona poprawiać nasze samopoczucie. Czasami warto pochylić się z ciekawością i sympatią nad pęczkiem szparagów, czy doborem produktów do samodzielnie upieczonego chleba. Zawartość śniadaniówki warto planować świadomie, z wyprzedzeniem, a także nadając tej czynności większy sens: dbania o siebie, relacje z innymi i sprawniejszą organizację pracy. Zakładając, że spędzamy poza domem ok. 9 godzin, w związku z wykonywaniem pracy, okazuje się, że konieczne jest spożycie nawet trzech dań. Niezmiernie ważne jest, aby przygotowane jeszcze w domu posiłki, podzielić na odpowiednie, dostosowane do naszych potrzeb porcje, najlepiej w 3 różne pojemniki, co ograniczy nadmierną liczbę kalorii i zapewni urozmaicenie poszczególnych posiłków.

PO DRUGIE MOTYWUJ SIĘ WZAJEMNIE DO PRAWIDŁOWEGO PLANOWANIA I ODŻYWIANIA.

Aby wytrwać w realizacji celu, warto go współdzielić z innymi.

Miałam kiedyś przyjemność przysłuchiwać się rozmowom pań pracujących w jednym dziale, których codziennym rytuałem było opowiadanie sobie nawzajem, co zdrowego i smacznego przygotowały dziś do pracy, co planują na jutro i co przygotowały dla siebie wzajemnie z małżonkami. Tym działaniem motywowały siebie do trwania w tym dobrym nawyku, jednocześnie też inspirując, gdzie i jakie wartościowe produkty można kupić w dobrej cenie.

Zachęcamy, aby przełożeni zadbali o dostępność zalecanych, prozdrowotnych produktów w firmowych bufetach czy maszynach wendingowych, ale też sami byli wzorem i w powyższe produkty zaopatrywali siebie. Organizując cykliczne spotkania zespołu/ zebrania/ narady, warto wymienić słodzone napoje i kiepskiej jakości ciastka, na wartościowe przekąski i wodę, czy świeże soki.

PO TRZECIE ZADBAJ O ODPOWIEDNI SKŁAD POSIŁKU

Zawartość naszego talerza uzależniona będzie od indywidualnych potrzeb i preferencji smakowych, czyli tego, co po prostu lubimy. Dlatego warto przemyśleć (lub nawet przeliczyć) zapotrzebowanie na konkretne makro- i mikroskładniki tak, aby zapewnić prawidłową ich podaż i zbilansowanie, które wpływają na utrzymanie odpowiedniego poziomu koncentracji, a długoterminowo – zapewniają zdrowie. Bywa tak, że smak kaszy jaglanej w wersji wytrawnej nie każdemu przypada do gustu, jednak korzystanie z walorów żywieniowych tego produktu już w wersji deseru np. jagielnika czy kremu, okazuje się smaczne i przekonuje w pełni.

Człowiek głodny różni się od sytego także w aspekcie funkcjonowania w relacjach międzyludzkich. Gdy jesteśmy najedzeni, mamy lepszy nastrój, niż kiedy jesteśmy głodni. Z kolei, gdy jesteśmy zestresowani (np. przed ważnym wystąpieniem), odmawiamy sobie jedzenia, co niekorzystnie wpływa na nas, przejawiając się np. bólem głowy.

PO CZWARTE NOTUJ, CO I ILE JESZ!

W zapewnianiu koncentracji długofalowo niezawodne są nienasycone kwasy tłuszczowe, wspomagające układ nerwowy. Znajdziemy je w dobrej jakości olejach roślinnych (oprócz palmowego i kokosowego), orzechach czy rybach. Zatem śniadaniówkę warto wyposażać w:

- migdały;
- orzechy laskowe;
- orzechy włoskie;
- pestki dyni.

Dobrą zasadą jest tu spożycie porcji, mieszczącej się we własnej garści. Jako źródło energii, wybierajmy węglowodany złożone, które zapewnią stopniowe uwalnianie energii i stan świadomości na zbliżonym poziomie przez dłuższy czas. Dobrym rozwiązaniem, będą również produkty o niskim i średnim indeksie (IG) i ładunku glikemicznym (ŁG), gdyż nie powodują one nagłych „skoków" glikemii (chwilowy zastrzyk energii, który po chwili powoduje znużenie i ospałość, jest domeną produktów o wysokim IG i ŁG). Świetnie sprawdzą się zatem surowe warzywa, produkty pełnoziarniste niedosłodzone, niektóre owoce, w tym drobnopestkowe. Zdecydowanie polecamy krajowe.

PO PIĄTE CIESZMY SIĘ Z PÓR ROKU, JEDZĄC TO, CO ŚWIEŻE

Dobierając składniki do naszej lunchówki, warto uwzględnić sezonowość surowców, co pozwoli z jednej strony korzystać z tych naturalnie dojrzałych i świeżych, a z drugiej strony obniży nieco koszty wyżywienia i wesprze lokalnych producentów. Wymieniajmy doświadczenia i kontakty, co dobrego i gdzie można kupić. Dzięki temu zbudujemy też konstruktywne relacje z kolegami. Podczas przerw śniadaniowych, zamiast o pracy, warto rozmawiać o tym, co smaczne, za czym się tęskni i co zjemy wspólnie niebawem. Zimą możemy tęsknić za wiosennymi szparagami i truskawkami, wiosną za letnimi czereśniami i pierogami z jagodami, latem za jesiennymi jabłkami i śliwkami, a jesienią za kiszonkami i suszonymi owocami.

PO SZÓSTE ODPOWIEDNIE PŁYNY TO PODSTAWA

Niestety w miejscach pracy nadal zbyt dużo jest napojów wysoko słodzonych: gotowych kaw z dodatkami, napojów energetyzujących, czy sokopodobnych. Napoje te mogą stać się źródłem „pustych kalorii", dużej ilości cukrów i wbrew założeniom, nie spełniać funkcji wsparcia naszej efektywności i koncentracji w pracy, a wręcz przynieść odwrotny skutek. Zaleca się, aby podstawą dnia zawsze było odpowiednie nawodnienie – regularnie napełniana wodą szklanka, powinna znaleźć się obok każdego stanowiska pracy. Jeśli zaś sięgamy po kawę, to wyłącznie tę wysokiej jakości – parzoną, świeżo mieloną, bez zbędnych dodatków. Możemy również sięgnąć po herbatę, najlepiej liściastą lub ziołową, szczególnie zimą. Uniknąć znużenia, możemy również poprzez regularny rozruch, nawet kilkuminutowy np. żwawy spacer schodami zamiast korzystania z windy.

PO SIÓDME CZĘSTOTLIWOŚĆ I REGULARNOŚĆ

Jeśli pojawi się sytuacja awaryjna, warto w pracy, samochodzie czy torebce, zabezpieczyć się w drobne, trwałe przekąski. Najlepiej by były to suszone owoce, dobrej jakości baton typu fit, liofilizowane fragmenty owoców, smoothie, warzywno-owocowa tubka. Wskazane jest, aby miały dłuższy termin przydatności i były pasteryzowane. W tym przypadku również dobrze sprawdzi się zasada porcjowania – pozwoli uniknąć sytuacji, w której zjadamy całe opakowanie, tylko dlatego, że jest już otwarte. Na okoliczność ewentualnych pokus, pamiętajmy, że warto się dzielić posiłkiem, a w szczególności tym wartościowym. Jeśli poratujesz taką przekąską głodnego kolegę lub szefa, z pewnością trafisz przez żołądek do jego serca.

Każdego dnia w pracy podejmujemy dziesiątki decyzji, wyborów, wchodzimy w kontakty z innymi, ponosimy zyski i straty. Wartościowe, smaczne posiłki czy przekąski mogą skutecznie wspierać naszą efektywność w pracy i przynosić zyski dla nas jako pracowników: zarówno krótkoterminowe – wysoka aktywność i stan świadomości w ciągu dnia, jak i długoterminowe – prawidłowe nawyki i zdrowie. Jeśli się dzielimy, zarówno motywacją do dbania o zdrowie nawyki, jak i smacznymi posiłkami, budujemy relacje.

Zachęcamy, by ważną decyzją podczas planowania naszego tygodnia w pracy była ta, co wartościowego zjemy i jak przez żołądek zwiększymy swoją efektywność w pracy, a może i efektywność współpracy.

Anna Agata Nowak

Psycholog pracy, trenerka i coach, autorka innowacyjnych produktów edukacyjnych dla biznesu. Prowadzi warsztaty z komunikacji, a także budowania zdrowych zachowań w organizacjach. Autorka videokursu: pozytywna-organizacja.edu.pl

anna@4hrannanowak.pl

dr inż. Monika Przeor

Technolog żywności, doradca żywieniowy, wykładowczyni Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Pasjonatka ciekawych rozwiązań kulinarnych podpartych dowodami naukowymi. Autorka wielu publikacji naukowych oraz wystąpień krajowych i zagranicznych. Współautorka rozwiązań technologicznych i projektów nowej żywności wygodnej i funkcjonalnej. Naukowo zainteresowana prozdrowotnymi właściwościami surowców roślinnych.