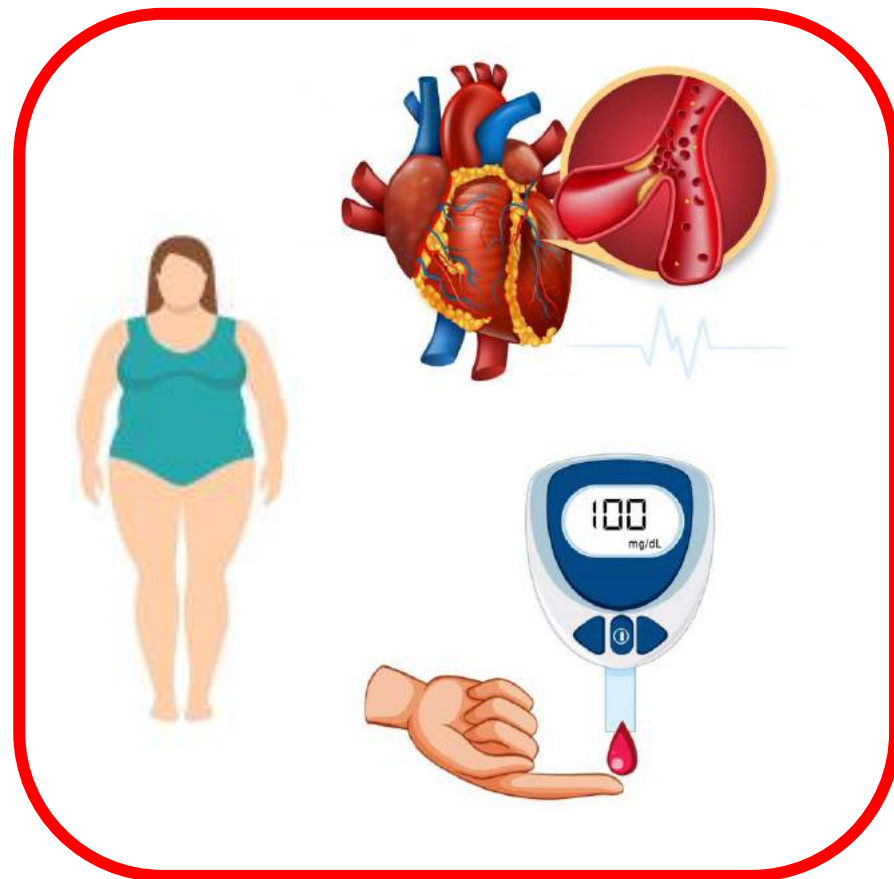
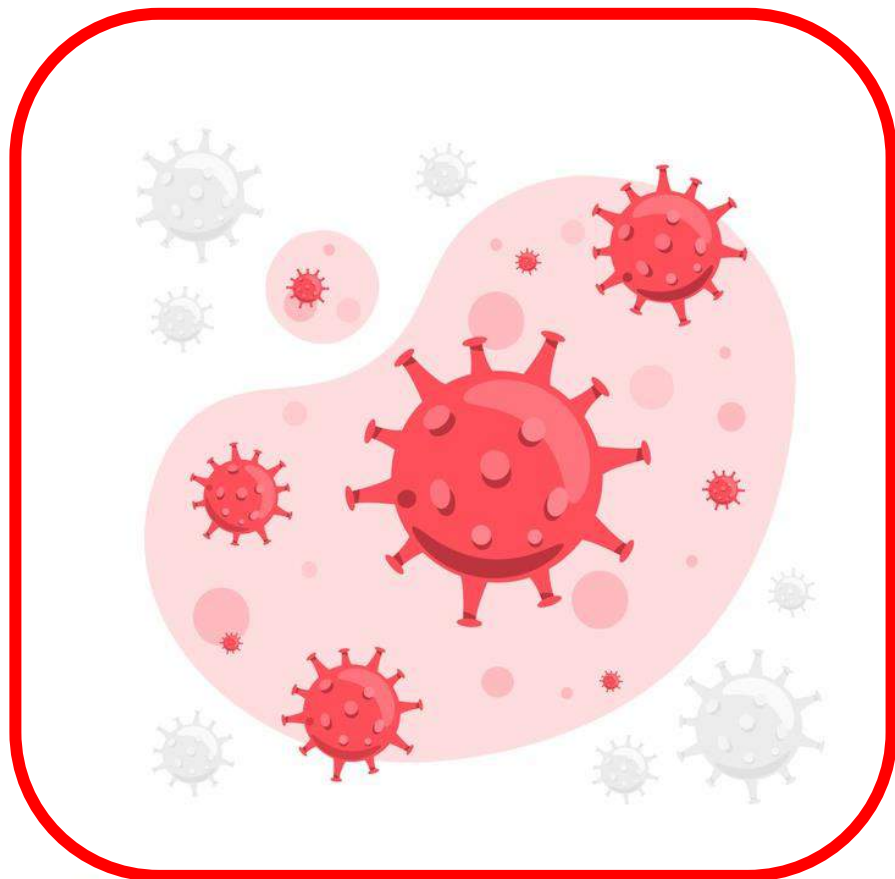




*Zdrowie pracowników
pusty frazes czy
konieczność w
czasach COVID-19?*

mgr Magdalena Kartasińska, Dailyfruits

Epidemia w czasach epidemii?

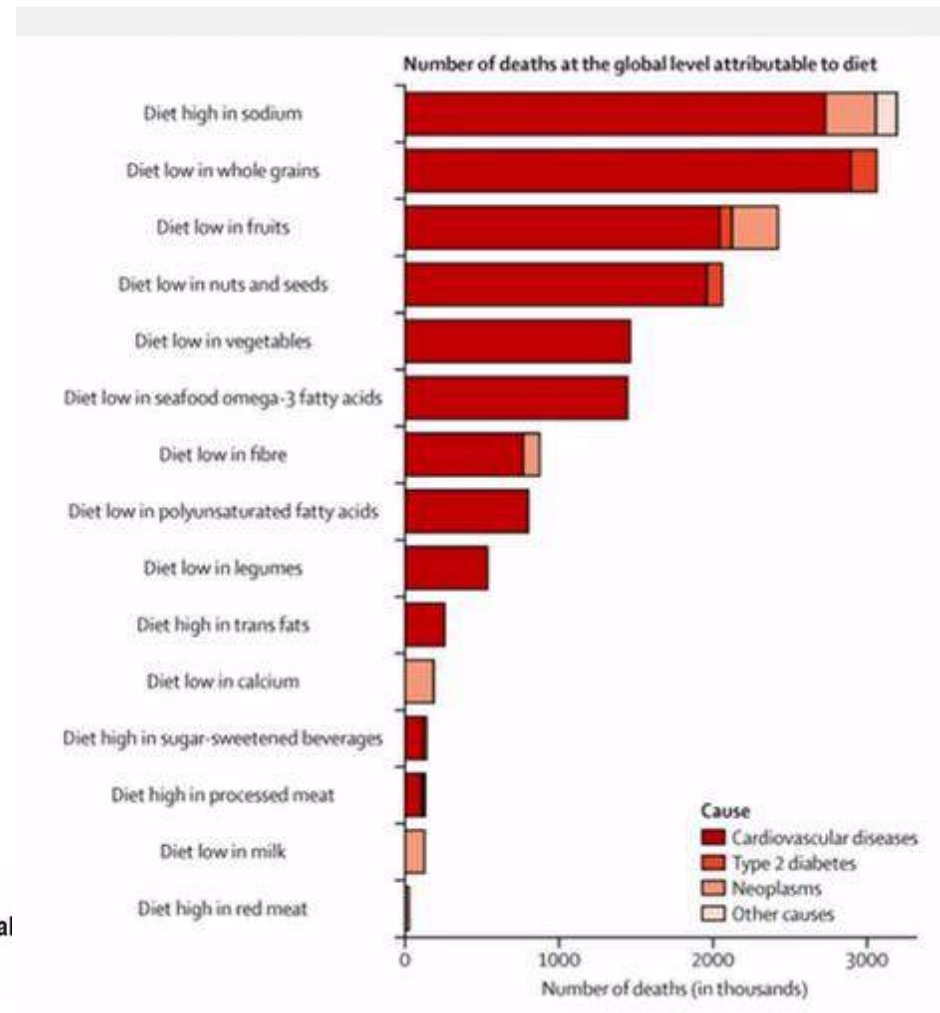


Dlaczego te dane nie robią wrażenia..?

Wskutek chorób
związanych z
nieprawidłowym
żywieniem
**w 2017 roku zmarło
11 MLN LUDZI na świecie.**

[Lancet](#), 2019 Apr 3. pii: S0140-6736(19)30041-8. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8. [Epub ahead of print]

Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017.



Dlaczego te dane nie robią wrażenia..?

Wskutek chorób związanych z nieprawidłowym żywieniem
w 2017 roku zmarło **11 MLN LUDZI** na świecie.



**W TWOJEJ
FIRMIE
pracuje**

- **50%** z nadmierną masą ciała
- **17-30%** za wysokim ciśnieniem tętniczym lub hipercholesterolemią
- **25%** z silnym zmęczeniem, złym samopoczuciem
- ...?

Czemu to problem pracodawców?

- u **40%** min. 1h dziennie występuje zjawisko **prezentyzmu**
- **75% nie** działa na pełnych obrotach
- Choroby → zwolnienia lekarskie
- Problemy natury psychologicznej
- Niepokój pracowników związany z powrotem do pracy
- Niższa produktywność
- Fluktuacja pracowników



**Pracownicy wiedzą,
że dbanie o ruch i
zdrową dietę jest ważne.**



Najważniejsze dla zdrowia jest:

- odżywianie (40%)
- regeneracja (40%)
- sport i ruch (25%)

Gorzej z praktyką..

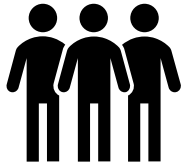
43% pracowników
odpoczywa **głównie leżąc lub siedząc**
(co drugi pracuje siedząc)



IMP, 2019

Jem **dużo i niezdrowo** – **42%**
Lubię **dużo zjeść** nawet gdy jest to **niezdrowe** – **70%**
Nie ograniczam **spożycia słodyczy** – **51%**
Nie interesuję się **składem produktów** – **47%**





*Każdy mówi
coś innego...
Co jest w
końcu
prawdą?*

*Zdrowe
jedzenie jest
niesmaczne,
a smaczne -
niezdrowe.*

*Cieżko mi
utrzymać
prawkidlową
masę.*

IMP, 2019



NIE WIEM JAK

*zdrowo jeść, ćwiczyć,
zmotywować się i wytrwać.*



*Nie ma
zdrowego
jedzenia -
to sama
„chemia”.*

*Sport to
wdychanie
smogu.*

*Dookoła mnie
nie ma nikogo
kto zdrowo je
i się rusza.*

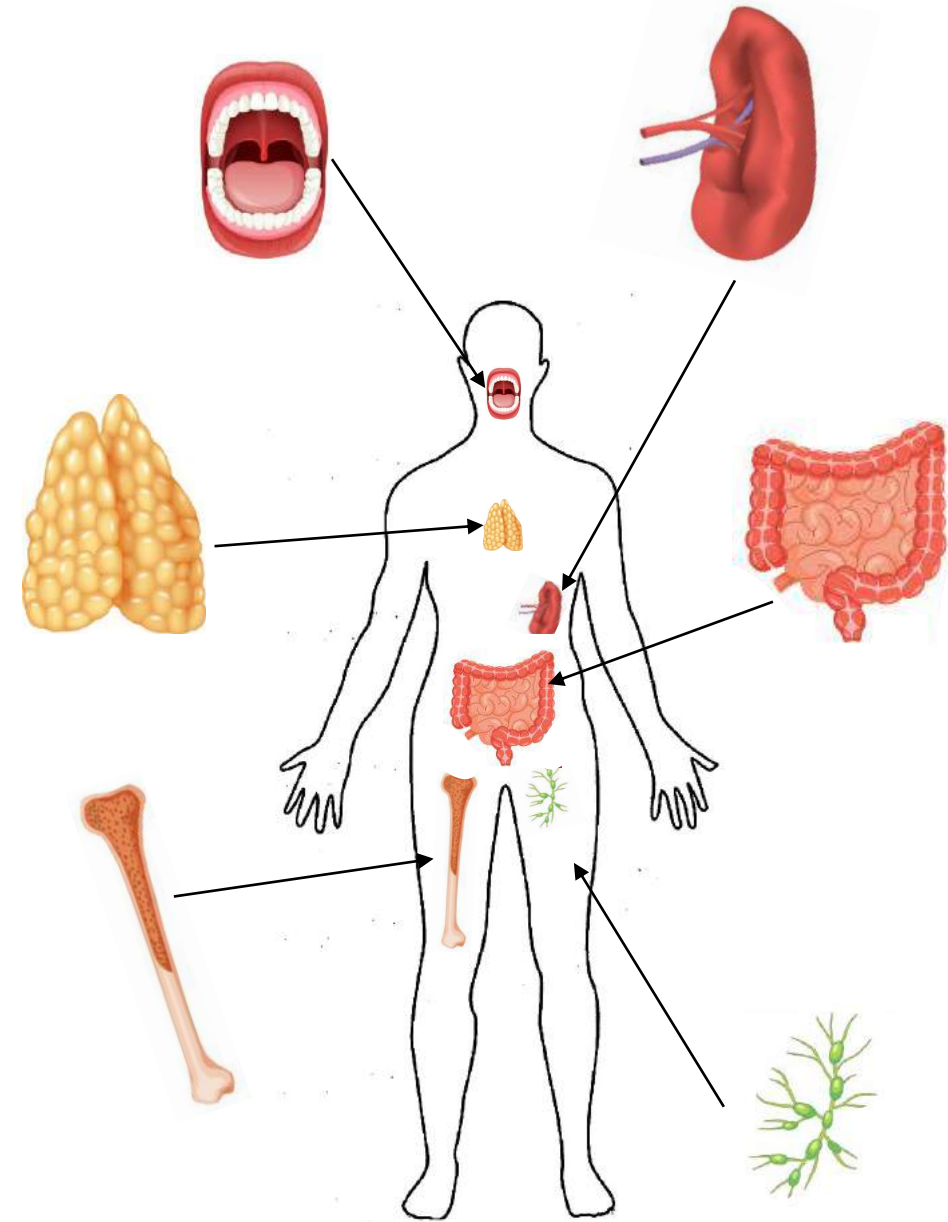
Układ immunologiczny - jak to działa?

Niektóre komórki odpornościowe żyją krócej niż 2 dni!

Odporność nieswoista (wrodzona) – bariery anatomiczne i fizjologiczne – pierwsza linia obrony.

Odporność swoista (nabyta) buduje się ona podczas kontaktu komórek odpornościowych z antygenami, co uruchamia mechanizmy obronne. Możemy wzmocnić tę odporność szczepieniami przeciwko tym najgroźniejszym.

Wpływ na naszą odporność ma przede wszystkim styl życia i czynniki środowiskowe. Ogromną rolę spełnia profilaktyka!



Co szkodzi tarczy obronnej!

- **ALKOHOL** – skraca życie komórek odpornościowych oraz uszkadza narządy uczestniczące w ich odbudowie. Jego spożycie zwiększa częstość infekcji.
- **PAPIEROSY** – w dymie tytoniowym znajduje się ponad 4 tys. substancji, które niszczą pierwszą linię naszej obrony przed chorobotwórczymi mikroorganizmami i wytworzonymi przez nie toksynami. Zwiększa się częstotliwość infekcji, głównie dróg oddechowych, astmy i niektórych nowotworów.
- **STRES i napięcie emocjonalne** – odporność jest powiązana z układem nerwowym, zarządzającym funkcjami organizmu. Duża ilość stresu osłabia systemy obronne i zwiększa produkcję wolnych rodników wpływających na rozwój stanów zapalnych.
- **DEFICYT SNU** – przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcje. Osoby śpiące mniej niż 6 h w są 4,2x bardziej narażone na infekcje niż osoby śpiące min. 7 h.
- **DIETA** – przetworzone cukry proste, nasycone kwasy tłuszczowe i niewielka ilość warzyw i owoców ma destrukcyjny wpływ na odporność. Niebezpieczny jest też brak równowagi między kwasami omega 3 i 6 oraz zaburzenia mikroflory jelitowej.
- **BRAK RUCHU lub zbyt intensywna aktywność fizyczna** – brak aktywności zwiększa stres oksydacyjny i upośledza działanie układu odpornościowego. Zbyt intensywny wysiłek zwiększa podatność organizmu na infekcje. Należy zadbać o odpoczynek i regenerację.



Cegietki odporności

- Witaminy **C,D,E,A**
- Składniki mineralne:
Zn Fe Se
- Kwasy tłuszczowe
OMEGA 3 w tym **EPA i DHA**
- **PROBIOTYKI,PREBIOTYKI**





To wszystko jest właśnie tutaj!

Czy dieta wspomaga odporność? → **TAK**

Czy można dzięki diecie uniknąć zachorowania na koronawirusa? → **NIE**

ALE

Dieta poprzez:

- **wzmocnienie** układu odpornościowego,
- **redukcję** stanów zapalnych
- **normalizację** masy ciała
- **poprawie** ogólnego stanu zdrowia

Utrudnia wniknięcie wirusa do organizmu i łagodzi przebieg choroby.



Firmy, realizujące działania prozdrowotne są przekonane, że:

- **↑ wydajność pracy (50%)**
- **↑ stan zdrowia pracowników (49%)**
- **↑ identyfikacja pracownika z zakładem (47%)**
- **↓ absencja chorobowa (43%)**
- **pracownicy zmienili styl życia na lepszy (42%)**
- **łatwiej im pozyskać nowych pracowników (40%)**





Istnieje potrzeba podejmowania kompleksowych działań w zakresie edukacji żywieniowej.

WHO uznaje właśnie miejsce pracy za najlepsze dla skutecznej promocji profilaktyki chorób przewlekłych.

Korzyści dla pracodawcy

Jak to? Zwłaszcza...?



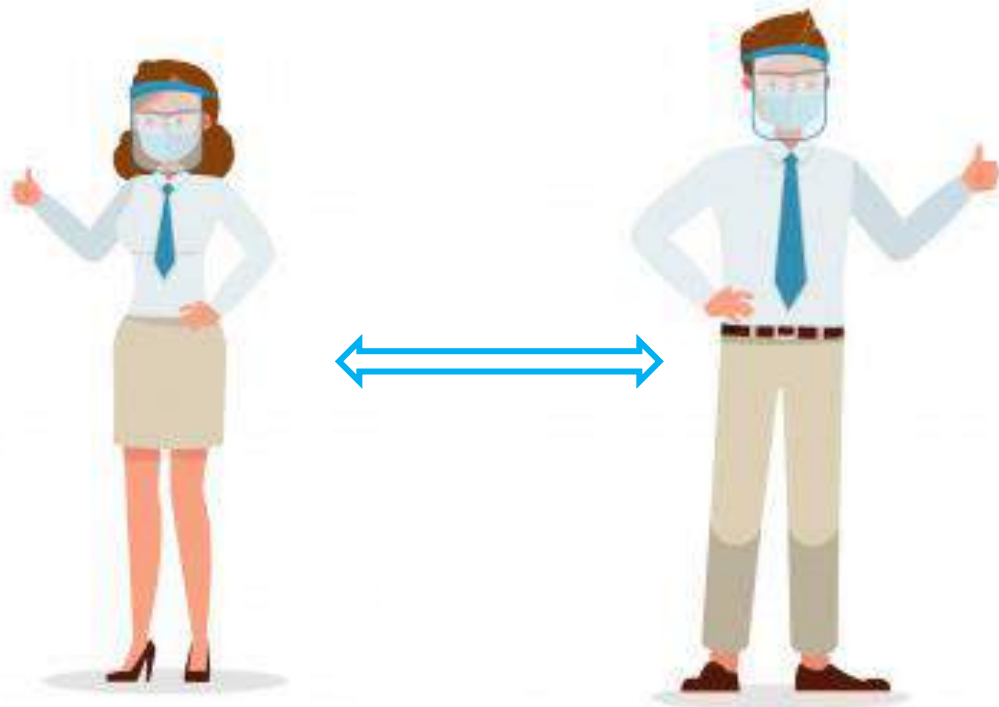
- Korzystne modyfikacje diety
- Poprawa stanu zdrowia
- Wzrost wydolności fizycznej
- Zmniejszenie poziomu stresu i niepokoju
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
- Łatwość w podejmowaniu decyzji
- Zwiększenie produktywności
- Wzmocnienie odporności
- ...

Korzyści dla pracownika



- Korzystne modyfikacje diety
- Poprawa stanu zdrowia
- Wzrost wydolności fizycznej
- Zmniejszenie poziomu stresu i niepokoju
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
- Łatwość w podejmowaniu decyzji
- Zwiększenie produktywności
- Wzmocnienie odporności
- ...

Korzyści dla pracownika



- Korzystne modyfikacje diety
- Poprawa stanu zdrowia
- Wzrost wydolności fizycznej
- Zmniejszenie poziomu stresu i niepokoju
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu
- Łatwość w podejmowaniu decyzji
- Zwiększenie produktywności
- Wzmocnienie odporności
- ...



**Przecież mam
owocowe
czwartki!**

Gdzie są
**MOJE
PROFITY?!**

Dlaczego firmy oferują **BENEFITY ZDROWOTNE?**



- Nie wypada nie mieć
- Bo wszyscy mają
- Pracownicy chcą by coś się działo
- Bo szef chce by coś się działo
- Dobrze to wygląda w ogłoszeniu o pracę



- Chcemy skutecznie wpłynąć na nawyki żywieniowe i zdrowie pracowników
- Chcemy zadbać o ich zdrowie w długiej perspektywie
- Chcemy wyjść naprzeciw ich oczekiwaniom wobec pracodawcy

które pobudki przyniosą korzyści z działań prozdrowotnych dla organizacji?

Róbnmy to lepiej!



Jak jest?

- x Akcja zdrowia raz do roku
- x Jabłka raz w tygodniu
- x Warzywa? A komu to potrzebne?
- x Automat z batonikami „must have”
- x Pizza day w nagrodę
- x Piwko codziennie od 17:00 dla relaksu



Jak powinno być?

- ✓ Działania systemowe, regularne
- ✓ Częste eventy i zachęcanie do działania
- ✓ Wielowektorowa edukacja
- ✓ Zdrowa żywność w zasięgu ręki codziennie
- ✓ Dystrybutory wody
- ✓ Kontakt z dietetykiem, trenerem, fizjoterapeutą

STANDARD NA CZAS COVID-19

Zdrowa żywność

- Owoce, warzywa, orzechy itd. dla pracowników każdego dnia.
- Paczki dla pracowników na home office
- Owoce i warzywa na spotkaniach biznesowych i konferencjach zamiast słodyczy
- Śniadanie w pracy
- Zdrowe dodatki odpornościowe w kuchniach pracowniczych

Edukacja

- Edukacja żywieniowa stacjonarnie i online – webinaria i Q&A
- Spotkania z dietetykami klinicznymi 1:1
- Edukacja żywieniowa w formie ulotek, plakatów, informatorów



STANDARD NA ZAWSZE!!

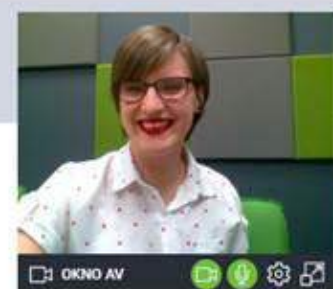
Zdrowa żywność

- Owoce, warzywa, orzechy itd. dla pracowników każdego dnia.
- Paczki dla pracowników na home office
- Owoce i warzywa na spotkaniach biznesowych i konferencjach zamiast słodczy
- Śniadanie w pracy
- Zdrowe dodatki odpornościowe w kuchniach pracowniczych

Edukacja

- Edukacja żywieniowa stacjonarnie i online – webinaria i Q&A
- Spotkania z dietetykami klinicznymi 1:1
- Edukacja żywieniowa w formie ulotek, plakatów, informatorów





Dziękuję za uwagę!



UCZESTNICY (92/100)

PREZENTERZY

Magda Kartasińska (organizator)

UCZESTNICY

CZAT

Supr...

świetny wykład.)

świetny wykład! dziękuję za energię i pięknie pani wygląda!

super webinar! :) bardzo dziękujemy

dziękuję.)

taaaak było super, poprosimy na maila prezentację jeśli można :) dziękujemy!

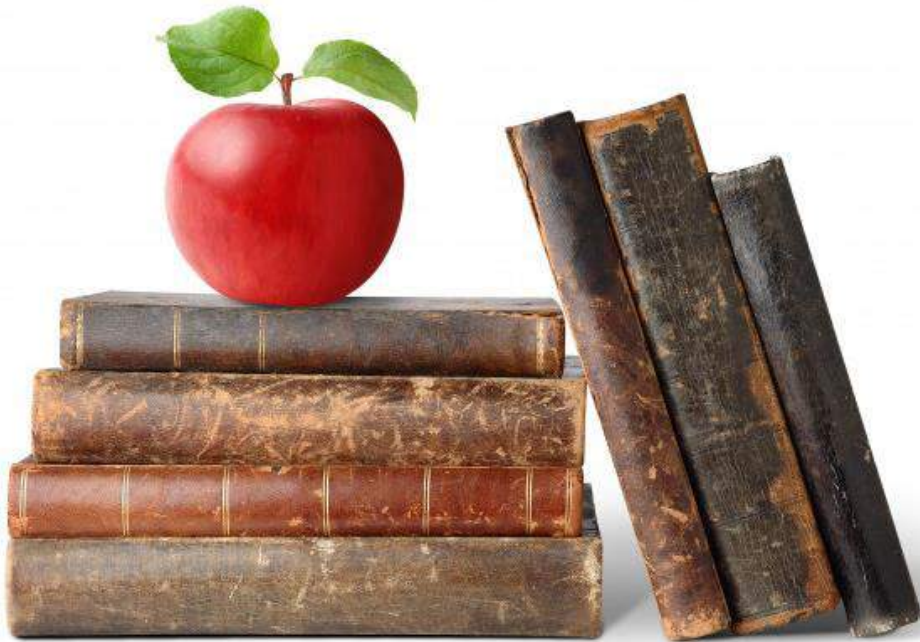
super wykład :)

Świetny wykład!

proszę wysłać listę webinarów do pana Marcina

Ewa Wodzińska, 1, Katarzyna Stanczyk, Paulina Wyczyńska piszą

BIBLIOGRAFIA



1. Instytut Medycyny Pracy, Co firmy powinny wiedzieć, by skutecznie promować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną pracowników? Raport z wyników reprezentatywnego badania 1000 pracowników średnich i dużych firm w Polsce”, 2019
2. Nawrocka A., Prończuk A., Mynarski W., Garbaciak G., Aktywność fizyczna menadżerów wyższych szczebli zarządzania w kontekście zaleceń prozdrowotnych physical activity of top level managers in the context of the public health recommendations; Instytut Medycyny Pracy, 2012; 63(3):271–279
3. Bakker M., Hatzis M., Dhar R., Goodle, ekonomia behawioralna i zdrowe jedzenie, HBRP, <https://www.hbrp.pl/a/google-ekonomia-behawioralna-i-zdrowe-jedzenie/5ojMdhOE>
4. Gómez L.A., Zagar Z.A., Niveen A.N., Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults, The Lancet; 2017, 390: 2627-2642
5. Ewaluacja programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!” realizowanego przez Państwową Inspekcję Sanitarną oraz Polską Federację Producentów Żywności – Związek Pracodawców: Aktywność fizyczna a zdrowie młodzieży.
6. Prather A., Janicki – Devetrs D., Hall M.H., Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold, Sleep, 2015; 38(9): 1353–1359.
7. Lydyard P.M., Whelan A., Fanger M.W.. Krótkie wykłady Immunologia. PWN; 2015
8. Pierogowicz I., Gwiazda E., Palenie papierosów, a zaburzenia odporności, Przegląd Lekarski, 2007; 64 (10) Lydyard P.M., Whelan A., Fanger M.W.. Krótkie wykłady Immunologia. PWN; 2015
9. Alkoholizm i Narkomania 2013, Tom 26, nr 1, 37–53 © 2013, Instytut Psychiatrii i Neurologi, Wpływ alkoholu na układ odpornościowy – przegląd badań
10. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a symmetric analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet, 2019
11. Li B., Yang J., „Prevalence and impact of cardiovascular metabolic diseases on COVID-19 in China”, 2020

Patronat



Ministerstwo
Rozwoju



Minister Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej
PATRONAT HONOROWY

Partnerzy



Polskie
Stowarzyszenie **HR**



Deloitte.

Partner medialny

Prawo.pl





[magdalena.kartasinska@dailyfruits.pl](mailto:magdalenakartasinska@dailyfruits.pl)



512 937 507



www.dailyfruits.pl