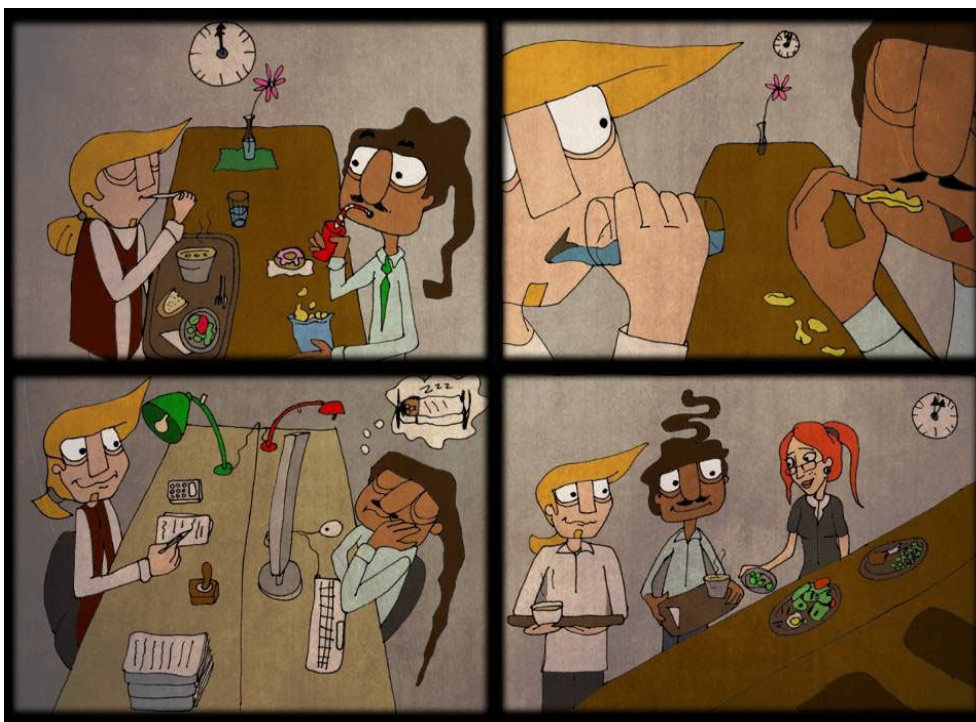




Darbuotojų sveikos mitybos skatinimas Rekomendacijos



Vilnius, 2013

Darbuotojų sveikos mitybos skatinimo rekomendacijos parengtos vykdant Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2013 m. 4.6 prioriteta (Žin., 2013, Nr. 40-1949) ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos 2013-2015 m. strateginio veiklos plano I veiklos prioriteta „skatinti Lietuvos gyventojų sveiką gyvenseną“.

Parengė:

Toma Matevičiūtė

Rasa Šidagytė

Higienos instituto Profesinės sveikatos centro Inovacijų skyrius

Recenzavo:

Prof. Janina Petkevičienė

LSMU Visuomenės sveikatos fakultetas, Profilaktinės medicinos katedra

dr. Roma Bartkevičiūtė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyrius

Higienos institutas

Didžioji g. 22, LT-01128 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583

Faks. +370 5 262 4663

El.p. institutas@hi.lt

www.hi.lt

Viršelio iliustracijos šaltinis:

Sinclair A., Oakley J., Hicks B., Tyers C. Evaluation of the ‘Salus & Co.’ Captures and cartoon strips. Institute for Employment Studies, UK, 2011.

TURINYS

BENDROSIOS ŽINIOS.....	4
<i>Pagrindinės sveikos mitybos taisyklės</i>	<i>6</i>
<i>Maisto pasirinkimo piramidė.....</i>	<i>5</i>
<i>Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis.....</i>	<i>6</i>
<i>Suaugusių žmonių fizinio aktyvumo grupės.....</i>	<i>7</i>
DARBUOTOJŲ SVEIKOS MITYBOS SKATINIMO ORGANIZAVIMAS:	
DARBUOTOJŲ SVEIKOS MITYBOS SKATINIMO PROGRAMA.....	7
I. PARENGIAMASIS ETAPAS	8
II. PROGRAMOS PLANAVIMAS.....	9
III. PROGRAMOS ĮDIEGIMAS.....	11
IV. PROGRAMOS VERTINIMAS, ĮGYVENDINIMAS IR TĘSTINUMO GALIMYBĖS	11
Literatūra ir praktinės nuorodos.....	12

IVADAS

*Valgome tam, kad gyventume, bet negyvename tam, kad valgytume.
(Sokratas, 469-399 m. pr. m. e.)*

Žinios apie sveiką mitybą būtinos, kadangi mityba lemia fizinį ir protinį žmogaus vystymąsi, sveikatą bei ilgaamžiškumą. Šiandien neabejojama, kad mityba yra sveikatos pagrindas, tačiau teigiama, kad Lietuvoje gyventojų mityba nėra sveika, juo labiau nėra sveikatinanti [1-4].

Darbo vietose žmonės praleidžia apie 60 proc. savo aktyvios dienos laiko. Taigi darbo metu žmonės valgo du – tris kartus. Praktika rodo, kad darbuotojai darbo metu dažnai užkandžiauja mažaverčiais produktais, valgo prie kompiuterio, neatsitraukiant nuo darbų, skundžiasi dažnu vakariniu persivalgymu ir pan. Ši elgsena veda prie virškinimo sutrikimų, nutukimo, emocinio nepasitenkinimo, o toliau, prie mažėjančio darbingumo, našumo, pasitenkinimo darbu ir pan. Netaisyklinga, nesubalansuota mityba yra dažnai minima kaip širdies ir kraujagyslių ligų, onkologinių, alerginių susirgimų rizikos faktorius. Taigi, be galo svarbu atkreipti dėmesį į dirbančių žmonių mitybos įpročius bei sąlygas maitintis sveikai darbo vietose.

Sėkmingos įmonės pagrindas – sveiki darbuotojai, dirbantys palankioje aplinkoje [5]. Sveika mityba padeda gerinti darbuotojų savijautą ir stiprinti jų sveikatą, todėl mažėja nebuvimo darbe dienų skaičius, didėja darbuotojų motyvacija, didėja produktyvumas, mažėja darbuotojų kaita, sukuriama teigiama rūpestingo darbdavio įvaizdis. Kiekviena įmonė ar įstaiga yra skirtinga savo vidine kultūra, darbo pobūdžiu ar infrastruktūra. Norint rūpintis darbuotojų sveika mityba, reikia ne tik supažindinti darbuotojus su sveikos mitybos principais, bet ir atkreipti jų dėmesį, kaip tinkamai suorganizuoti savo mitybą darbo vietoje, atsižvelgiant į darbo pobūdį.

Darbuotojų sveikos mitybos skatinimo tikslas – formuoti darbuotojų žinias ir įgūdžius, didinti motyvaciją rūpintis savo pilnaverte mityba bei kurti sveiką mitybą palaikančią darbo aplinką. Darbuotojų sveikos mitybos skatinimo įmonėje uždaviniai:

1. gerinti darbuotojų žinias apie sveiką mitybą (ryšius tarp mitybos ir sveikatos sutrikimų, maisto produktų sudėtį, sveiką maisto gaminimą ir maisto produktų pasirinkimą) bei atitinkamus įgūdžius;
2. gerinti darbo organizavimą ir darbo aplinką, sukuriant sąlygas sveikai maitintis įmonėje (patalpos, skirtos pietauti, galimybės gaminti šiltą maistą, darbuotojų aprūpinimas vaisiais, daržovėmis kiekvieną dieną).

Darbuotojų sveikos mitybos skatinimo rekomendacijos skirtos vadovautis įmonėse dirbantiems profesinės sveikatos ir kitiems specialistams, dalyvaujantiems atliekant darbuotojų sveikatos priežiūrą ir stiprinimą.

Darbuotojų sveikos mitybos skatinimo rekomendacijos parengtos vadovaujantis Higienos instituto Profesinės sveikatos centro parengtomis bendrosiomis „Darbuotojų sveikos gyvensenos mokymų ir sveikatos stiprinimo rekomendacijomis“ [6] bei Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Kauno medicinos universiteto parengtomis metodinėmis rekomendacijomis „Sveikos mitybos rekomendacijos“ [7].

BENDROSIOS ŽINIOS

Maistas turi tenkinti organizmo poreikius. Atliekant bet kokią darbą, vienų ar kitų maistinių medžiagų poreikis organizme didėja. Dirbant fizinį darbą, svarbu su maistu pakankamai gauti ir maistinių biologiškai aktyvių medžiagų, ir adekvatų atliekamam darbui energijos kiekį, o dirbant protinį darbą ypač svarbi maisto biologinė vertė – vitaminų, mineralinių medžiagų, baltymų sudarančių aminorūgščių, riebaluose esančių riebalų rūgščių sudėtis. Protinio darbo atstovų per parą suvartojamo maisto energinė vertė jokių būdu neturėtų viršyti organizmo poreikių, nes mažiau judant gali grėsti antsvoris, o vėliau nutukimas. Nepaisant skirtingo energijos poreikio, bendrosios sveikos mitybos rekomendacijos taikomos asmenims, dirbantiems tiek protinį, tiek fizinį darbą (1

lentelė). Maisto asortimentas turi būti įvairus, būtina rinktis maisto produktus iš visų maisto produktų grupių, vadovaujantis maisto pasirinkimo piramide (1 pav.), gerti daug skysčių [7].



1 pav. Maisto pasirinkimo piramidė [14]

Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina:

1. Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
2. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų ar bulvių.
3. Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
4. Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5–25).
5. Mažinti riebalų vartojimą: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.
6. Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
7. Vartoti liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį).
8. Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.
9. Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g). Vartoti joduotą druską.
10. Riboti alkoholio vartojimą.
11. Skatinti išimtinį žindymą iki 6 mėnesių ir žindymą iki 2 metų ir ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą.
12. Valgyti reguliariai.
13. Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.
14. Kasdien aktyviai judėti.

Maisto produktų grupių porcijų skaičius priklauso nuo žmogaus fizinio aktyvumo. Kuo žmogus yra fiziškai aktyvesnis darbe ar poilsio metu, tuo daugiau porcijų jis turi suvalgyti, kad gautų pakankamai energijos ir būtinų maisto medžiagų [7]. Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis pateikiama 2 lentelėje.

2 lentelė. Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis [7]

Maisto produktų grupė	Porcijų skaičius	Porcijos dydis	Maistinė vertė
Grūdiniai produktai ir bulvės	5-11	1 riekė duonos (apie 30 g.); ½ stiklinės kruopų košės ar makaronų; ½ stiklinės dribsnių; 1 vidutinio dydžio bulvė (apie 75 g)	Energija, skaidulos, magnis, varis, geležis, B grupės vitaminai
Daržovės	3-5	1 stiklinė lapinių daržovių; ½ stiklinės kitokių daržovių;	Energija, skaidulos, kalis, kiti mikroelementai, vitaminai C, B, karotenai
Vaisiai	2-4	1 vaisius; ½ stiklinės uogų; ½ stiklinės sulčių;	Energija, skaidulos, vitaminas C, karotenai
Pienas, pieno produktai	2–3	1 stiklinė pieno ar rūgpienio; ½ stiklinės varškės; apie 40 g sūrio	Energija, baltymai, kalcis, magnis, fosforas, vitaminai A, D, B
Mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, riešutai	2-3	Apie 70 g mėsos; apie 100 g žuvies; kiaušinis; 1 stiklinė virtų pupelių ar žirnių	Energija, baltymai, geležis, cinkas, varis, B grupės vitaminai

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 patvirtintos rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos poreikio normos vaikams ir suaugusiems [8]. Nustatytas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų poreikis bei rekomenduojama paros maisto davinio energinė vertė. Suaugusiųjų energijos bei maistinių medžiagų poreikiai priklauso nuo jų atliekamo fizinio darbo sunkumo. Pagal atliekamo fizinio darbo sunkumą išskiriamos 4 pagrindinės fizinio aktyvumo grupės (3 lentelė).

3 lentelė. Suaugusių žmonių fizinio aktyvumo grupės [9]

Fizinio aktyvumo grupė	Atliekamas fizinis darbas	Fizinio aktyvumo koeficientas (K)
1	Labai lengvas darbas ir lengvas darbas	1,5
2	Vidutinio sunkumo darbas	1,7
3	Sunkus darbas	2,0
4	Labai sunkus darbams (vyrams)	Daugiau kaip 2,0 (vidutiniškai 2,2)

Padauginus pagrindinę energijos apykaitą (energijos kiekis, reikalingas gyvybinėms organizmo funkcijoms palaikyti) (PEA) iš fizinio aktyvumo koeficiento (K), nustatomas individo paros energijos poreikis (PEP):

$$PEP = PEA * K.$$

PEA apskaičiuojama pagal lygtį:

$$\text{moterų: } PEA = 655 + (9,6 * W) + (1,8 * H) - (4,7 * A)$$

$$\text{vyrų: } PEA = 65,4 + (13,7 * W) + (5,0 * H) - (6,8 * A)$$

(W – kūno masė, kg; H – ūgis, cm; A – amžius, metai).

DARBUOTOJŲ SVEIKOS MITYBOS SKATINIMO ORGANIZAVIMAS: DARBUOTOJŲ SVEIKOS MITYBOS SKATINIMO PROGRAMA

Darbuotojų sveikos mitybos skatinimas turėtų būti organizuojamas vadovaujantis įmonės darbuotojų sveikos mitybos skatinimo programa (toliau – Programa), kuri turi atitikti struktūros reikalavimus [6]. Darbuotojų sveikos mitybos skatinimui organizuoti turi būti paskirtas specialistas – koordinatorius. Šia veikla gali užsiimti įmonėje dirbantis profesinės sveikatos specialistas ar kitas už darbuotojų sveikatą atsakingas asmuo.

Programos veiklos gali būti orientuotos į: žmogaus žinių, įgūdžių ir motyvacijos gerinimą, kurios yra trumpalaikės (reikalaujančios mažesnių kaštų), bei į darbo organizavimo ir darbo aplinkos sąlygų gerinimą, kurios reikalauja didesnių kaštų, bet gaunamas rezultatas yra ilgalaikis – išliekamasis. Efektyviausia, kai programą sudaro šie du komponentai kartu, pavyzdžiui, informuojant darbuotojus apie geriamo vandens vartojimą (naudą) yra svarbu užtikrinti kokybišką geriamo vandens tiekimą – prieinamumą darbo vietoje.

Programos įgyvendinimas susideda iš 4 etapų: parengiamojo, programos planavimo, programos įdiegimo, vertinimo bei nenutrūkstamo įgyvendinimo. Toliau pateikta detali Programos įgyvendinimo schema, kurioje nurodyti Programos etapai, svarbiausi darbai ir praktiniai patarimai.

DARBUOTOJŲ SVEIKOS MITYBOS SKATINIMO PROGRAMA

I. PARENGIAMASIS ETAPAS

SVARBIAUSI DARBAI	PATARIMAI IR PAVYZDŽIAI
<p>☞ Gauti įmonės vadovybės pritarimą ir palaikymą.</p>	<p>⇒ Įmonės vadovybė turėtų būti suinteresuota darbuotojų sveikatos stiprinimu dėl įvairių priežasčių:</p> <ul style="list-style-type: none"> – didės darbo našumas, darbuotojų motyvacija; – gerės įmonės bendri rezultatai, įmonės įvaizdis, darbuotojų lojalumas, santykiai tarp vadovų ir darbuotojų bei kt.
<p>☞ Atlikti įmonės situacijos analizę, išsiaiškinti darbuotojų poreikius.</p> <p>Tam reikia surinkti duomenis apie:</p>	<p>⇒ Siūloma atlikti darbuotojų apklausą, aptarti diskusijų grupėje, išmatuoti sveikatos rodiklius, vadovaujantis „Sveikatos stiprinimo poreikių įmonėje vertinimo“ ir „Darbuotojų sveikatos stebėsenos įmonėje“ rekomendacijomis [10, 11].</p> <p>⇒ Naudinga surinkti informaciją apie kitų (panašių, šalia esančių) įmonių, bendruomenės, miesto ar nacionaliniu mastu vykdomas programas bei iniciatyvas, į kurias galėtų įsijungti ir jūsų įmonės darbuotojai.</p>
<p>☞ bendrą įmonės charakteristiką</p>	<p>⇒ Darbuotojų skaičius, dominuojanti lytis (santykis), veiklos pobūdis (dirbama protinį darbą (sėdint), dirbama fiziškai aktyvų/sunkų darbą (stovint), dirbama nuolatos kintančio pobūdžio darbą (sėdint, stovint, vaikštant).</p>
<p>☞ darbuotojų sveikatos būklę</p>	<p>⇒ Laikino nedarbingumo dažnis ir trukmė, kokios dažniausios darbuotojų nedarbingumo priežastys.</p>
<p>☞ mitybos aspektu svarbu išsiaiškinti:</p>	
<p>– valgymo įpročius; ar darbo grafikas/krūvis turi įtaką mitybai</p>	<p>⇒ ar pusryčiauja / valgo darbovietėje / užkandžiauja / valgo nereguliariai / nedaro pastovių pertraukų / dėl darbo krūvio ir įtampos nevalgo visą dieną / neturi energijos ir laiko pasirūpinti savo mityba / valgo vakare / valgo daug / darbo krūvis ir įtampa neturi jokios įtakos mitybai</p>
<p>– tam tikrų maisto produktų vartojimo dažnį</p>	<p>⇒ grūdiniai, pieno, mėsos produktai, daržovės ir vaisiai, kt.</p>
<p>– kūno svorį ir jo kontrolės pastangas</p>	<p>⇒ kūno svoris normalus, kai kūno masės indeksas (KMI) 18,5–25 ⇒ $KMI = \frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis}^2 \text{ (m)}}$</p>
<p>– turimas žinias apie mitybą</p>	<p>⇒ žinios apie ryšius tarp mitybos ir sveikatos sutrikimų, maisto produktų sudėtį, kokie maisto gaminimo ir maisto produktų pirkimo įgūdžiai</p>
<p>– vizualus darbo aplinkos vertinimas</p>	<p>⇒ kaip organizuotas maitinimas įmonėje, ar yra tam skirtos patalpos, valgykla ar pan.</p>
<p>– darbuotojų poreikius</p>	<p>⇒ ką norėtų keisti savo darbo vietoje, kokios temos aktualiausias, kokių veiklų norėtų vykdant Programą</p>

<p>☞ Sudaryti diskusijų (koordinavimo) grupę, kuri planuos, įgyvendins ir vertins Programą.</p>	<p>⇒ Programos koordinatorius gali organizuoti diskusijų grupės susitikimą, į kurią būtų kviečiami vadovai, 3-4 aktyviausi darbuotojai, propaguojantys sveiką mitybą bei norintys prisidėti. Susitikimo tikslas – išsamiau panagrinėti darbuotojų poreikius, lūkesčius sveikos mitybos srityje ir kokios įmonės galimybės įgyvendinti veiklas jų darbo vietose ir pan.</p>
<p>☞ Pasirinkti sveikatos stiprinimo programos modelį:</p>	
<p>☞ išliekamoji programa, atnešanti ilgalaikius pokyčius įmonėje</p>	<p>⇒ įmonėje įrengiamos patalpos, skirtos pietauti, gaminti šiltą maistą, ⇒ darbuotojų aprūpinimas vaisiais, daržovėmis kiekvieną dieną ar kt.</p>
<p>☞ trumpalaikė – informacinė programa, trunkanti 3 – 4 mėnesius.</p>	<p>⇒ mokymai (paskaitos), teminės „sveikos mitybos“ dienos.</p>

II. PROGRAMOS PLANAVIMAS

SVARBIAUSI DARBAI	PATARIMAI IR PAVYZDŽIAI
<p>☞ Suformuluoti Programos tikslą.</p>	<p>⇒ Tikslas nustatomas atsižvelgiant į darbuotojų ir įmonės poreikius, lūkesčius bei turimus resursus, išnagrinėtus pirmajame etape. ⇒ Rekomenduojama tikslu apibrėžti siekiamą rezultatą per numatytą laikotarpį, pavyzdžiui, „Padidinti darbuotojų vaisių ir daržovių vartojimą per 6 mėn.“</p>
<p>☞ Suformuluoti Programos uždavinius.</p>	<p>Jie gali būti susiję su šiais aspektais:</p> <ul style="list-style-type: none"> – darbo organizavimo tobulinimas – darbo aplinkos gerinimas – darbuotojų motyvacijos didinimas
<p>☞ Parengti Programos veiklų įgyvendinimo – priemonių planą.</p>	<p>⇒ Labai svarbu parinkti patrauklias, motyvuojančias priemones, kurios skatintų keisti darbuotojų mitybos įgūdžius. ⇒ Tai nuosekli ir koordinuota veiklų sistema, o ne pavienės tarpusavyje nesusijusios intervencijos. ⇒ Galimos įvairios temos apie mitybą: faktoriai, sąlygojantys mitybos įpročius; mitybos reikšmė sveikatai (kaulams, osteoporozės išsivystymui ir pan.); mityba ir vėžys; cholesterolio poveikis organizmui, mitybos poveikis širdies ir kraujagyslių ligoms; mityba ir cukrinis diabetas; geležies stokos mažakraujystė; jodas ir jo įtaka sveikatai; genetiškai modifikuoti maisto produktai ir kt.</p>
<p>☞ Darbo organizavimo tobulinimas</p>	<p>⇒ Organizuoti trumpas „sveikatingumo pertraukėles“, skirtas valgyti vaisius ir daržoves.</p>
<p>☞ Darbovietės aplinkos gerinimas</p>	<p>⇒ Įrengti valgyklą ar valgomąjį su galimybe pasišildyti maistą. ⇒ Įrengti šviežių sulčių automatus. ⇒ Organizuoti vaisių ir daržovių tiekimą (galimybė išigyti šviežių vaisių ir daržovių darbovietėje).</p>

<p>☞ Darbuotojų motyvacijos didinimas</p>	<p>⇒ Organizuoti sveikos mitybos mokymus, pakviečiant dietologus, sveikatos specialistus, žymius – autoritetingus žmones, sveikos mitybos propaguotojus</p> <p>⇒ Organizuoti motyvacinius renginius, „sveikos mitybos“ dienas, sudarant galimybę darbuotojams įsivertinti savo sveikatos rodiklius (kraujo spaudimą, cholesterolio kiekį kraujyje, cukraus kiekį kraujyje, kūno masės indeksą, kūno masės sudėtį ir kt.), konsultuotis su sveikatos specialistais (koks reikalingas individualaus organizmo dienos energijos poreikis (kcal), taip pat apsiskaičiuoti savo paros maisto davinio kaloringumą ir pan.).</p> <p>⇒ Informacijos apie sveikos mitybos reikšmę, mitybą ir lėtines neinfekcines ligas, darbingų žmonių mitybos įpročius bei sąlygas maitintis sveikai darbo vietose bei galimybes keisti esamą padėtį sklaida (stendai, elektroninės žinutės, brošiūros).</p> <p>⇒ Organizuoti praktinius užsiėmimus, seminarus su dietologais, sveikatos specialistais; galima suorganizuoti išvykstatamą informacinį seminarą į prekybos centrą daugiau sužinoti apie maisto produktų sudėtį ir pasirinkimą.</p> <p>⇒ Organizuoti individualias dietologo konsultacijas.</p> <p>⇒ Pirmą mėnesį organizuoti vaisių ir daržovių pristatymą į kabinetus ar darbo vietas, kad darbuotojai galėtų iš karto įsigyti vaisių ir daržovių.</p> <p>⇒ Priklausomai nuo įmonės finansinių galimybių – nemokamas vaisių ir daržovių pristatymas.</p>
<p>☞ Numatyti išteklius Programos įgyvendinimui.</p>	<p>⇒ Planuojant veiklas būtina įvertinti, ar jos gali būti įgyvendinamos dėl turimų išteklių. Vykdamas veiklas gali būti reikalingos tam skirtos patalpos, CD grotuvas, padalomoji medžiaga, dietologų, sveikatos specialistų konsultacijos ir kt.</p> <p>⇒ Tačiau net jei esamu momentu neturima pakankamai lėšų, galima numatyti galimybes kreiptis į reikiamas paslaugas ar produktus teikiančias įmones, kviečiant jas tapti įmonės rėmėjais arba partneriais, o gal pasiūlyti mainus.</p> <p>⇒ Naudinga apsvarstyti papildomų išteklių pritraukimą, įsijungiant į bendruomenės, miesto ar nacionalines programas bei iniciatyvas, pakviečiant prie planuojamų veiklų prisijungti kitas įmones.</p>
<p>☞ Numatyti paskatinimo ir / ar apdovanojimo už dalyvavimą Programoje priemonės.</p>	<p>Darbuotojus, kurie pasiekė pavyčių, įdėjo daug pastangų ar aktyviai dalyvavo veiklose, atsižvelgiant į įmonės galimybes, rekomenduojama papildomai paskatinti/ apdovanoti:</p> <p>⇒ <i>pasiekimų įvertinimas</i>: padėkos, pažymėjimai;</p> <p>⇒ <i>dovanos ir prizai</i>, pvz., apsilankymo sulčių bare kuponai;</p> <p>⇒ <i>visuomeninis pripažinimas</i>: padėka susirinkimų, renginių metu ar įmonės naujienlaikraštyje.</p>

III. PROGRAMOS ĮDIEGIMAS

SVARBIAUSI DARBAI	PATARIMAI IR PAVYZDŽIAI
<p>☞ Įgyvendinti ir koordinuoti suplanuotas veiklas.</p>	<p>⇒ Į programos koordinavimą reikia įtraukti skirtingų sričių specialistus, darbuotojų bei vadovybės atstovus (labai gerai, jei koordinavimo grupė sudaryta programos planavimo etape).</p> <p>⇒ Turi būti užtikrinta nuolatinė komunikacija tarp atsakingų asmenų.</p> <p>⇒ Svarbu užtikrinti aktyvią aukščiausių, vidurinių ir žemiausių vadovybės grandžių paramą.</p> <p>⇒ Turi būti vykdomas Programos įgyvendinimo eigos stebėjimas, vertinimas, biudžeto valdymas, kylančių problemų sprendimas.</p>
<p>☞ Reguliariai informuoti.</p>	<p>⇒ Informacijos sklaidos būdai: plakatai, lankstinukai, padalomoji medžiaga, vidaus kompiuterių tinklas, radijas, įmonės laikraštis, pranešimai darbuotojų susirinkimuose.</p>
<p>☞ Nuolat motyvuoti.</p>	<p>⇒ Programos veiklos pačios turi būti įdomios, lengvai prieinamos.</p> <p>⇒ Darbuotojai turi suprasti Programos naudą.</p> <p>⇒ Naudoti jau aprašytas skatinimo priemones.</p>

IV. PROGRAMOS VERTINIMAS, ĮGYVENDINIMAS IR TĘSTINUMO GALIMYBĖS

SVARBIAUSI DARBAI	PATARIMAI IR PAVYZDŽIAI
<p>☞ Įvertinti Programos efektyvumą.</p> <p>☞ Siūlomi vertinti aspektai:</p>	<p>⇒ Būtina skelbti ir vertinimo rezultatus, informuojant darbuotojus apie programos sėkmę ir pokyčius, kurie numatomi ateityje.</p>
<p>☞ Programos eigos vertinimas</p>	<p>⇒ Ar visos suplanuotos veiklos buvo įgyvendintos</p> <p>⇒ Kiek darbuotojų susidomėjo programa, kiek darbuotojų pradėjo veiklą, bet jos neužbaigė</p>
<p>☞ darbuotojų požiūris į vykdytą Programą</p>	<p>⇒ Rekomenduojama atlikti darbuotojų apklausą, aptarti diskusijų grupėje.</p> <p>⇒ Ar veiklos atitiko darbuotojų poreikius, kas labiausiai patiko, kokie nusiskundimai, ką siūlytų keisti.</p> <p>⇒ Ar norėtų programos tęstinumo, kokių panašių programų norėtų.</p>
<p>☞ sveikatos rodiklių pokyčiai</p>	<p>⇒ Pakartotinai atlikti sveikatos rodiklių matavimus: ar po Programos veiklų jie pasikeitė (kraujo spaudimas, cholesterolio, cukraus kiekis kraujyje, kūno masės indeksas, kūno masės sudėtis)</p>
<p>☞ fizinės aplinkos pokyčių darbovietėje vertinimas</p>	<p>⇒ Ar įgyvendinant programą padaryti fizinės aplinkos pakeitimai, kurie išliks ateityje (įrengtas valgomasis, išgytys sulčių aparatas)</p>
<p>☞ rezultatų (Programos tikslo pasiekimo) vertinimas</p>	<p>⇒ Ar pagerėjo darbuotojų žinios apie sveiką mitybą.</p> <p>⇒ Ar pagerėjo darbuotojų sveikos mitybos įgūdžiai (daugiau vartoja vaisių, daržovių, valgo reguliariai ir pan.)</p>

☞ įtaka įmonės ekonominiams rodikliams, finansinė nauda	⇒ Įvertinti darbuotojų kaitos, darbingumo, pravaikštų ir laikino nedarbingumo pokyčius, nedarbingumo kompensacijų išmokas ir kt.
🚧 Tęsti Programos veiklas, planuoti naują Programą.	⇒ Atsižvelgiant į vertinimo rezultatus, darbuotojų bei administracijos pageidavimus ir siūlymus bei įmonės galimybes, rekomenduojama tęsti Programos veiklas ir/arba planuoti naują programą. ⇒ Veiklų tęstinumas padeda pasiekti ilgalaikių sveikos mitybos įgūdžių susiformavimo ir teigiamų sveikatos pokyčių. ⇒ Darbuotojai turi būti skatinami nuolat teikti siūlymus dėl kitų sveikatos stiprinimo darbe programų organizavimo ateityje.

Literatūra ir praktinės nuorodos

1. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas. Daktaro disertacijos santrauka. Vilnius, 2011.
2. A. Barzda, R. Bartkevičiūtė, R. Stukas, R. Šatkutė, J.A. Abaravičius. Lietuvos suaugusių mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. Sveikatos mokslai 2010, Nr. 1, p. 2831-2835.
3. A. Barzda, R. Bartkevičiūtė, J.A. Abaravičius, R. Stukas, R. Šatkutė. Suaugusių Lietuvos žmonių faktinės mitybos tyrimas ir vertinimas. Medicinos teorija ir praktika 2009, T. 15 (Nr. 1), 53-58 p.
4. A. Barzda, R. Bartkevičiūtė, R. Šatkutė, R. Stukas, J.A. Abaravičius, L. Berniukevičiūtė. Suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumai. Sveikatos mokslai 2009, Nr. 3, p. 2388-2394.
5. European Agency for Safety and Health at Work. Facts 93 – Workplace Health Promotion for Employers. (<https://osha.europa.eu/en/publications/factsheets/93>)
6. Eičnaitė-Lingienė R., Matevičiūtė T. Darbuotojų sveikos gyvensenos mokymų ir sveikatos stiprinimo rekomendacijos. Higienos institutas, Vilnius, 2013.
(http://www.hi.lt/images/Darbuotoju%C5%B3_sveikatos_stiprinimo_rekomendacijos.pdf)
7. Sveikos mitybos rekomendacijos (Metodinės rekomendacijos). Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (dr. Roma Bartkevičiūtė, Albertas Barzda), Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas (prof., dr. Rimantas Stukas, prof. dr. Algis Abaravičius), Kauno medicinos universitetas (prof., dr. Janina Petkevičienė, prof., dr. Jūratė Klumbienė). Vilnius, 2010.
(http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2010.pdf)
8. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymas Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos poreikio normų tvirtinimo“ (Žin., 1999, Nr. 102-2936).
9. Urbelis A. ir kt. Profesinė sveikata / Stukas R. Darbas ir mityba. Vilnius, 2008, p. 36-38.
10. Vičaitė S. Sveikatos stiprinimo poreikių įmonėje vertinimas. Higienos institutas, Vilnius, 2013, 16 p.
(<http://www.hi.lt/images/Sveikatos%20stiprinimo%20poreikiu%20vertinimas.pdf>)
11. Jankauskas R., Eičnaitė – Lingienė R., Venckienė R., Mačiūnas R. Darbuotojų sveikatos stebėsenos įmonėje rekomendacijos. Higienos institutas, Vilnius, 2013.
(<http://www.hi.lt/images/Darbuotoju%20sveikatos%20stebesenos%20rekomendacijos.pdf>)
12. Julie Anne Mitchell, Barbara Eden, Scott Dunn, Jo Cramp, Kathy Chapman, Vikki Jayewardene, Lesley King, Alexis St. George. Healthy Workplace Guide. Ten steps to implementng a workplace health program, 2011, National Heart Foundation of Australia.
(<http://www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/HF-WorkplaceHealth.pdf>)
13. Preventing Noncommunicable Diseases in the Workplace through Diet and Physical Activity. WHO/World Economic Forum Report of a Joint Event, 2008.
14. Sveikatos apsaugos ministerija: www.sam.lt
15. Informacinės medžiagos parengimo pavyzdžių galite rasti: <http://www.ccohs.ca/>