



כיבוד אֶפְשֶׁרִיבְּרִיא: כיבוד לישיבות, סמינרים, כנסים ופגישות עבודה

במקומות עבודה רבים נהוג להגיש כיבוד ושתייה במהלך ישיבות עבודה, פגישות, אירועים, סמינרים, כינוסים, ימי עיון וכד'. מקובל להגיש שתייה חמה ושתייה מתוקה, עוגיות ומאפים מתוקים, בורקסים וכד'. קורה שבישיבת עבודה אחת, ובמיוחד בשעת הארוחה, נצרך קלוריות רבות העשירות במרכיבים בעייתיים כגון שומן רווי, סוכר ומלח. כאשר מקום העבודה קובע שבישיבות, פגישות וכו' מציעים דווקא חלופות בריאות הרי הוא מספק סביבה התומכת באכילה בריאה, "כיבוד אֶפְשֶׁרִיבְּרִיא", ומסייע לעובדים לשמור על בריאותם ולמנוע השמנה.

איך אפשר לבצע את השינוי

מדיניות הכיבוד בארגון

מומלץ לבחון נהלי הרכש והתקציב של הכיבוד השנתי במקום העבודה ולעשות בהם שינויים. שימו לב! החל מ-2014 - קניית פירות וירקות העונה היא הוצאה מוכרת לכיבוד במקום העבודה. לפניכם מספר רעיונות לשינויי מדיניות התומכים כיבוד אֶפְשֶׁרִיבְּרִיא:

- עדכון תמהיל אפשרויות הכיבוד ברכש
- קביעת אמות מידה או שינוי אמות מידה קיימים לקבלת החזר כספי לכיבוד.
- כל שיעודדו רכישה של מוצרים בריאים יותר ותופחת רכישה של מוצרים לא בריאים.
- ביטול מתן כיבוד בשעות מסוימות או בסוגי אירועים מסוימים.
- מתן אישור לאכול מזון מהבית בעת הישיבות וכד'.
- אי-קביעת ישיבות החופפות את שעות הפסקות הצהריים.
- יישום מדיניות כיבוד אפשריבריא במקום העבודה הכולל חלופות בריאות יותר והורדת מוצרים לא בריאים תיעשה בהדרגה או בבת אחת, בהתאם לאופי מקום העבודה.

דוגמא לשינוי מדיניות: חוזר מנכ"ל- כיבוד בריא בישיבות, כנסים, ימי עיון ואירועים היוזמים על ידי משרדי הממשלה השונים- נציבות שירות המדינה

תמהיל הכיבוד המומלץ

הכיבוד יהיה תואם את הנחיות התזונה הבריאה. להלן מספר רעיונות לשינוי תמהיל הכיבוד:

- צמצום רכישת משקאות ממותקים.
- צמצום ניכר של הכיבוד המתוק כגון עוגיות ומאפים.
- צמצום מאוד ניכר של מוצרים עתירי-שומן כגון בורקס.
- כריכים מלחם מלא, קרקרים עם פחות מ-5% שומן.
- מים קרים, סודה וחלב עם אחוז שומן נמוך יותר מהקיים.
- ירקות ופירות, מוגשים שלמים או חתוכים, אפשר לרכוש ירקות בגודל זעיר - "מיני".
- לחם מלא וממרחים כגון גבינה 5% שומן, טחינה וחמוס עד 15% שומן. עדיפה הכנה ביתית בתנאים היגייניים.

- כדאי לתכנן מראש כמות מתאימה של מזון לפי מספר המשתתפים למניעת בזבזו והשלכה של מזון לפח. אם נשאר עודף לאחר הישיבה, ניתן לחלק אותו בין העובדים לאכילה בהמשך היום.
- שקילת צ'ופרים כגון מכונת אספרסו במקום שתיה מתוקה ועוד, עציצים עם נענע ועוד.

תקשורת ארגונית

מתכננים לעשות שינוי? חשוב שהעובדים ידעו על כך ויהיו שותפים בבחירת החלופות. קחו בחשבון העדפות והיו גמישים לעשות שינויים. הפכו את השינוי לחגיגה, קיבעו הרגלים חדשים להכנה והגשה, תוך שיתוף הגורמים האמונים על כך. מיצאו הזדמנויות לספר לאורחים שלכם למה אצלכם מגישים כיבוד כזה !