



תזונה בריאה וקיימות במקום העבודה - מזון למחשבה

כללי

בשנים האחרונות קיימת עדות לנזק הסביבתי והאקולוגי הנגרם כתוצאה מגידול, ייצור, עיבוד ושינוע של מזון. פליטת גזי חממה והשינויים האקלימיים הקיצוניים הם בין היתר תוצאה של ייצור יתר של מזון ושינועו למרחקים ארוכים. למשל: שינוע של דגים או פירות באמצעות מטוסים מצריך שימוש בכמויות גדולות של דלק וגורם לפליטה של גזים מזהמים. גידול בקר אף הוא תורם רבות לגזי החממה במדינות מערביות רבות וגם בישראל כמויות גדולות של מזון נזרקות לפח. על מנת לאפשר קיום אנושי סביר ונאות עלינו לקחת אחריות ולהגיע למצב בו אנו רוכשים ומשתמשים במזון בכמות הדרושה לנו ולא יותר מכך. לשם כך מומלץ להכשיר, להדריך ולבנות קורס הדרכה לצרכנות נבונה ולשימוש נאות במוצרי הצריכה בכלל ובמזון בפרט. כמה טיפים יכולים לעזור לנו לקדם את הנושא ולהגביר את המודעות לכך:

- כשהולכים לקניות, כדאי לרשום ולתכנן את הכמויות הדרושות לנו מכל מצרך.
- כדאי להעדיף מוצרי מזון מתוצרת מקומית על פני מזון מיובא. למשל: עדיף לרכוש פירות ישראליים על פני פירות מיובאים. כך נשיג מטרה כפולה- פחות זיהום ועידוד תוצרת מקומית.
- כשמכינים סלט או כל מזון אחר בעבודה או בבית, כדאי להכין כמות סבירה המתאימה למספר הסועדים.
- להימנע מהנוהג הנפוץ של "להעמיס" על הצלחת. כדאי לקחת כמות סבירה בפעם הראשונה ולקום לקחת תוספת אם מרגישים צורך בכך. כך גם לא "נכריח" את עצמנו לאכול מעבר לצרכים שלנו.
- בעיקרון עדיף למלא את הצלחת פעם אחת בלבד.
- אם מכינים כיבוד לעמיתים בעבודה ונשאר עודף, ניתן לאחסן בתנאים היגייניים בכלים מתאימים בקירור לשימוש בהמשך היום ולמחרת.
- השימוש בכלים חד-פעמיים מייצר פסולת רבה, שגם צריך לשנע או למחזר. לכן כדאי להשתמש בכלים רב פעמיים מפלסטיק או מזכוכית.
- לא מומלץ לחמם בכלי פלסטיק שלא נועדו לכך כי הם פולטים חומרים המסוכנים לבריאות.

תכנית טיפול בעודפי מזון

מערכת ההזנה במקום עבודה צריכה להיות בנויה על תכנון שבועי וחודשי, ללא בזבז במוצרי מזון ובעלת תהליך מושכל של טיפול נאות בשאריות המזון מכלי הבישול וההגשה. זריקת שאריות מזון אינה מומלצת ומצריכה ניהול ושימוש נאות במזון בהתאם להנחיות מקובלות. יש לבנות הנחיות מתאימות לקידום בריאות תרתי-משמע; לעובד וכן מול אירגוני איסוף תרומות מזון וחלוקת מזון לאנשים קשיי-יום. חשוב וראוי להקפיד על תרומות מזון המקדמות את בריאות הנזקקים.

גידול צמחי תבלין, צמחי מאכל, ירקות ופירות במקום העבודה

גידול גינת ירק או גינת עציצים במקום העבודה משלבת הנאה, פעילות חברתית וגופנית מלכדת, סביבה מקיימת ובריאות. פעילות שכזו מאפשרת לחבר את העובדים למזון שהם אוכלים, להגביר את המודעות שלהם לצורך בחיסכון ומניעת בזבז מזון. מקום העבודה יכול להקצות, בהתאם למשאבים שלו, אזור או שטח המיועד לשם כך. אפשר להתחיל עם עציץ אחד, ליהנות מהתוצרת שלו ולהמשיך להתרחב ולגדול. במקומות קטנים ניתן להציב עציצים ולשתול בהם צמחים לשתייה כמו נענע, שיבא, גרניום, עשב לימון לימונית וצמחי תבלין כמו פטרוזיליה, כוסברה וריחן לשימוש העובדים. במקומות גדולים יותר אפשר להקצות שטח כמו מרפסת, גג מבנה או גינה הנמצאת בפתח המבנה, ולשתול ירקות בהתאם לעונה כמו עגבניות, כרוב או חסה. את התוצרת אפשר להגיש לעובדים בגאווה כחלק מהארוחה. כדאי שכל העובדים יהיו שותפים לפעילות זו על בסיס תורנות מתוכננת. אפשר להתייעץ עם אנשי מקצוע לגבי תכנון המקום, הטמפרטורה ושיטות הגידול המתאימות בהתאם לתנאים.

הנגשת ירקות ופירות ומזונות נוספים לעובדים

אחת האפשרויות להנגיש מזונות שונים לעובדים היא באמצעות "שוק איכרים", דוכני ירקות, פירות ואגוזים ודוכני צמחי תבלין בעציצים, הנערכים אחת לתקופה. במסגרת זו מציעים לעובדים ולחקלאים מהאזור להביא תוצרת שהם מגדלים בעצמם ולמכור אותה ישירות לעובדים. מזונות הראויים לממכר בשוק שכזה הם ירקות, פירות ומזונות אחרים כמו לחמים מתוצרת בית וכאלו שאינם זקוקים לקירור ואינם רגישים לקלקול. כל זאת בכפוף לתנאי אחסון נאותים והנחיות אנשי תברואה. ארועים כדוגמת "שוק איכרים" מהווים מפגש חברתי נעים ובלתי אמצעי ומעודד קשר בין מקום העבודה לבית. לדוגמה: אפשר להביא את התוצרת של עץ לימונים עמוס בפרי בעונה לאירוע במקום העבודה, למכור את הלימונים או אפילו לחלק אותם חינם אין כסף לעובדים.

אירוע שכזה יכול להחליף מסיבות, למשל במקום מסיבת חנוכה לעובדים אפשר לערוך "שוק איכרים" בשיתוף המנהלים, העובדים ובני משפחותיהם. האירוע מקרב לבבות ומאפשר חיבורים ושיחות חולין באוירה עליזה, נעימה ומקדמת בריאות.