

# Stravování pracujících

Pracovní zatížení populace prošlo za posledních 30 let velkými změnami, které by se měly projevit i změnou jejich zaběhlých stravovacích návyků:

- **snížil** se počet pracovníků, kteří jsou vystaveni těžké **fyzické práci** (dnes se s ní setkáváme např. u horníků, dřevorubců, záchranářů),
- **přibýlo zaměstnání s** převážně **sedavým způsobem** (př. administrativa, bankovníctví),
- narostla práce s počítačem (opět sedavá zaměstnání).

Je nutno si uvědomit, že ne ve všech profesích lidé pracují za stejných podmínek, tomu musíme stravu přizpůsobovat (fyzicky náročná práce, práce v kanceláři, práce na směny, noční provozy atd.).

## Příklady výživových doporučení pro některé skupiny pracujících

Výživa zaměstnanců se liší:

- dle typu práce
- dle energetického výdeje při práci
- dle nároků na termoregulaci
- dle výskytu škodlivin na pracovišti
- ve směnných provozech

Všechny skupiny obyvatelstva by měly dbát na dostatečný přísun vitamínu C. Zvláště pak lidé intenzivně duševně pracující či lidé pracující v místech s vyšší mírou znečištění životního prostředí (např. místa s vysokým automobilovým provozem, průmyslové a těžební oblasti). Vitamin C (stejně jako např. vitamin E) je antioxidant, což znamená, že omezuje aktivitu volných kyslíkových radikálů (vyskytujících se ve zvýšeném množství v těchto oblastech a poškozujících lidský organismus) a má zásadní úlohu v adaptační reakci na stres, což je příznivé právě u intenzivně duševně pracujících.

### Strava těžce pracujících

Tento typ práce nacházíme u horníků, některých dělníků, ale také např. u hasičů či záchranářů. Je zřejmé, že jejich **energetický výdej** bude relativně **vyšší**, je proto třeba aby **přijímali více energie**, čehož docílíme zvýšením podílu (kvalitního) tuku ve stravě. Současně dbáme na adekvátní přísun plnohodnotných bílkovin, které zajišťují zvětšení svalové hmoty potřebné pro výkon jejich profese. Pro zajištění vyšší reaktivity a tím i snížení rizika úrazů sledujeme zajištění dostatečného příjmu vitamínů skupiny B. Pro vyšší ztráty tekutin pocením navýšíme i jejich příjem. Stejně jako u všech ostatních skupin lidí by strava měla být pestrá a vyvážená.

### Stravování v horkých provozech

Strava by měla být energeticky přiměřená, s menším zastoupením tuků, ale dostatkem sacharidů a bílkovin v podobě více nízkenergetických příkrmů. Lidé pracující v horkých provozech se více potí, s čímž souvisí nutnost **zvýšeného přísunu** vhodných **tekutin** (s potem odchází nejen voda, ale i určité množství solí – chlorid sodný, draselné soli, vápenaté i hořečnaté) v podobě minerálních vod (u kterých nutno střídat druhy), slabě slazených ovocných či zelených čajů, v případě nutnosti lze pít i iontové nápoje, což ale při jinak pestré a vyvážené stravě není nezbytné. Pro organismus je náročné vyrovnávat se s přechody z horka do chladu; jako prevence infekcím poslouží dostatečné množství vitamínů. Tendenci ke snížené chuti k jídlu (dáno prací v horku) lze minimalizovat zvýšeným ochucováním jídel (koření, sůl).

### Stravování v chladném prostředí

Práce v chladném prostředí je široký pojem. Může se jednat např. o zaměstnance skladovacích prostor, kteří se pohybují po velkou část pracovní směny v chladících či mrazících místnostech, kde se teplota může pohybovat až okolo  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ , nebo neustále přecházejí z prostředí chladného do teplého. Tito pracovníci by, kromě adekvátního oblečení, měli konzumovat stravu lehce bohatší na tuky, než odpovídá zásadám racionální výživy a mít obecně energeticky lehce zvýšený příjem. Během pracovní doby by měli pravidelně pít teplé nápoje a vyvarovat se nápojů obsahujících alkohol.

### Stravování v chemických provozech

Pracovníci v chemických provozech by měli dbát na přiměřený energetický příjem s dostatkem sacharidů a bílkovin, s lehce zvýšeným příjmem vitamínů a minerálů.

### Směnný provoz

Práce ve směnném provozu znamená, že je pracovní doba nepravidelná, v různé denní době. I přes všechna pozitiva z ekonomického hlediska, může tento typ zaměstnání mít i vliv negativní, a to zejména na zdravotní stav pracovníků. Lidské tělo je nastaveno na práci ve dne a režim spánku v noci. Na změnu se dá do určité míry zvyknout, hůře je ale snášena v případě, že zaměstnanec pracuje jednou v noci a jednou ve dne. Proto by

stravovací režim měl být co možná nejvíc podobný normě. Vezmeme-li v potaz např. žaludek, který pracuje během dne a přes noc je relativně v klidu, je nutné tomu podřídit i způsob stravování. V žádném případě to ale neznamená, že v noci by pracovník neměl jíst vůbec. V noci by jídla měla být malá, lehce stravitelná, v pravidelných 2–3 hodinových intervalech, nezapomínat na pitný režim. V případě noční směny by poslední lehké jídlo mělo být okolo 4 hodiny ránní, v rámci zachování metabolického klidu během spánku.

## Legislativa

Zákoník práce (zákon č. 262/2006 Sb.) stanoví, že zaměstnavatel je povinen umožnit zaměstnancům ve všech směnách stravování. Zaměstnavatel je tedy ze zákona povinen umožnit zaměstnanci např. opustit pracoviště za účelem návštěvy restaurace v době zákonné přestávky na jídlo a oddech (tuto povinnost nemá pouze v případě, že je zaměstnanec vyslán na služební cestu – v tomto případě je ale zaměstnavatel povinen platit zaměstnanci tzv. diety, které jsou určeny k pokrytí výdajů na nocleh a stravu, také ale záleží na místě výkonu zaměstnání uvedeného ve smlouvě – pokud je uvedena „Evropa“, zaměstnavatel zaměstnance vlastně ani na služební cestu nevysílá, tudíž není povinen diety hradit).

- Zajištění stravování v průběhu pracovní směny je plně osobní věcí zaměstnance.
- Zaměstnavatel může pomocí vnitřního předpisu blíže specifikovat stravování na pracovišti.
- Zaměstnavatel se může a nemusí na zajišťování stravování organizačně i finančně podílet (poskytnutí příspěvku na úhradu stravování, zajištění prostor pro provoz restauračního stravování a nebo jej i plně zabezpečit – např. závodní stravování či dovoz hotových jídel).
- Zaměstnanec má dále ze zákona právo na přestávku na jídlo a oddech v trvání nejméně 30 minut nejdéle po 6 hodinách nepřetržité práce pracovní doby. Jiné nařízení platí u mladistvých zaměstnanců, tj. u pracovníků mladších 18 let – těm musí být přestávka poskytnuta nejpozději po 4,5 hodinách nepřetržité práce.

Při rozhodování o délce přestávky je nutné přihlížet ke způsobu stravování zaměstnanců. Trvání doby přestávky je třeba stanovit tak, aby umožnilo konzumaci jídla včetně času potřebného na cestu do místa stravování a zpět. Přestávka na jídlo se nezapočítává do pracovní doby. U prací, které nelze přerušovat, musí být zaměstnanci i bez přerušení provozu zajištěna přiměřená doba na oddech a jídlo; tato doba se započítává do pracovní doby. Mladistvému zaměstnanci musí být vždy poskytnuta standardní přestávka, tedy spojená s přerušením práce (nikoliv pouze přiměřená doba na oddech). Přestávka může být rozdělena do několika částí, alespoň jedna z jejích částí musí činit nejméně 15 minut, celková doba odpočinku musí být minimálně 30 minut. Platí, že přestávky v práci na jídlo a oddech se neposkytují na začátku a na konci pracovní doby, slouží k potřebě stravování, nikoliv k pozdějším či časnějším odchodům z a na pracoviště. Využívání zákonné přestávky na jídlo (a oddech) v průběhu pracovní doby ke konzumaci oběda (popř. jiného hlavního jídla v průběhu odpolední, večerní či noční služby) vede k vytváření návyku pravidelného stravování, který je primární v péči o zdraví. Pravidelné a kvalitní stravování přispívá k udržení dobrého fyzického i psychického zdraví zaměstnanců, tím samozřejmě i k zachování pracovní výkonnosti.

## Odkazy

### Související články

- Hygiena pracovního prostředí
- Podpora zdraví v podnicích

### Zdroj

- Česká republika. Zákoník práce 262/2006 Sb. 2006. Dostupné také z URL <<https://hosting.wedos.com/cs/?sid=DizgiVQSoRjF0STCImHvI9AH86oPYKfgQU2HclI57MYb9s>>.
- ILO., *Les environnements froids et le travail au froid : (Chladná prostředí a práce v chladu)* [online]. ILO, [cit. 2012-04-10]. <[http://www.ilo.org/safework\\_bookshelf/french?content&nd=857170518](http://www.ilo.org/safework_bookshelf/french?content&nd=857170518)>.
- KOŠÍN, Martin. *Zjišťování výživových zvyklostí studentů 3. ročníku FSPS* [online]. Brno, 2010, dostupné také z <[https://is.muni.cz/th/m7u7q/Zjistovani\\_vyzivovych\\_zvyklosti\\_studentu\\_3.\\_rocniku\\_FSPS.txt?so=nx](https://is.muni.cz/th/m7u7q/Zjistovani_vyzivovych_zvyklosti_studentu_3._rocniku_FSPS.txt?so=nx)>.

### Použitá literatura

- CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. 1. vydání. Praha : Grada, 2010. ISBN 978-802-4725-123.
- KUDLOVÁ, Eva, et al. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1735-0.