

Hur arbetsplatsen matsal påverkar vår hälsa och matvanor

På de flesta företag äter anställda i regel hälften av dagens måltider under arbetsdagen och inom företagets matsalar och cafeterior. Studier visar att äta bra och hälsosam mat inte bara är för hälsan utan maten påverkar även våran prestation.

Arbetsplatsen har erkänts som en viktig plattform relaterat till hälsa och många anställdas välbefinnande. Olika arbetsplatser har varierande strategier för att uppmuntra och förebygga ohälsa bland sina anställda. Vikten av ett väl fungerande kommunikationssystem är en bidragande faktor till att en hälsosam livsstil och hälsosamma matvanor uppkommer. När ca 50 % av dagens intag sker inom arbetstimmar är det viktigt att ha tillgång till en variation av livsmedel och råvaror som tilltalar en mångfald och är hälsosamma. Dock kritiserar matsalar och cafeterior inom arbetsplatser att ofta ha energirika och näringsfattiga alternativ, inte tala om att de ofta är överprisade.

För att få en konsument att på egen hand välja det matalternativ som är bäst för hen är inte alltid så självfallet. Med lite information och kunskap om vad produkter innehåller kombinerat med begränsade utbud gör det svårt för kunden att göra bra och enkla val.

Så vad kan man göra för att påverka personalen inom ett företag att göra bättre och hälsosammare val inom arbetsplatsens matsalar och cafeterior? Och hur stort ansvar har företags ledarna för att se till att hälsosamma val tillgängliga?

Det diskuterats att menyer som tillämpas i matsalar och cafeterior ofta har ett traditionellt och gammalmodigt utseende vilket ger begränsad information om matens innehåll. Idag finns det en tillgång att använda modern teknik för att ge ut information om vad olika livsmedel och maträtter innehåller, såsom appar, streckkodsläsare i mobilen och digitala menyskrmar. Följden av den moderna tekniken gör att man istället kan öka konsumenters medvetande och kunskap genom att lättare sortera bland all information och göra kunden mer engagerad i sitt val.

Följden av att öka kommunikationsverktygen inom företagens livsmedelsutbud kan visa på minskat bruttoresultat i försäljning hos företags cafeterior men ökade hälsoeffekter hos de anställda. Orsaken är mera medvetna val och det är lättare att sortera bland informationen som ges i menyn. Trots en minskad försäljning har matsals- och cafeteriapersonalen en god förståelse om vad som är väsentligt för företagets anställda. Hälsosam mat leder till en hälsosammare och friskare individ, samt piggare och ökar prestationen.

Sammanfattningsvis vill båda parter att arbetsplatsen skall underlätta för anställda att göra hälsosamma val och hålla sig friska. Anställda ställer högre krav på utbudet och lättillgänglig information och resultatet visar att en lättillgänglig information hjälper anställda att hålla motivationen att göra bättre och hälsosammare val. Samt att företagets ledare vill se sina anställda friska och motiverade för att göra bra resultat på arbetet.

Avslutningsvis kan vi anta att företagets ledare har ett viktigt inflytande för att se till att informations och kommunikationsverktyg finns för att underlätta för anställda att göra bättre val under arbetsdagen.

Referens

S, Price. J, Bray. L, Brown. (2017). Enabling healthy food choices in the workplace: the canteen operators' perspective. *International Journal of Workplace Health Management*, (10)4, 318-331. doi:10.1108/IJWHM-12-2016-0087

Kontaktuppgifter

Emelie Fagergren
0761-34 96 44
Emelifagergren@gmail.com

Ämnet som tas upp i denna artikel är för mig ett viktigt dilemma. Idag ligger en normal arbetsvecka på 40 timmar vilket betyder att många av dygnets timmar spenderas på arbetsplatsen. Det är viktigt att alla får de bästa förutsättningarna för att kunna leva och göra hälsosamma val i deras vardag. Genom att ge anställda information och bättre utbud inom arbetsplatsen så kan man hjälpa till att förebygga ohälsa och sjukdomar. Efter att ha läst denna artikel tycker jag det finns mycket som arbetsplatser kan förbättra och eventuella lagstiftningar bör eventuellt korrigeras för att tillämpas på arbetsplatsens cafeterior och matsalar för att vara säkra på att de erbjuder näringsrik och nyttig mat.

Efter min examen ser jag mig själv arbeta inom eventuellt produktutveckling eller som trendspanare inom ett större livsmedel- eller grossistföretag.