

# Hrana na poslu



Kako se manageri i zaposlenici hrane za vrijeme radnog vremena? Dobivamo li hranu dostavom iz restorana ili pak iz podruma?



Krunoslav Čosić, dipl. ing.

Koliko se puta tijekom radnog vremena hranite? Ukoliko radite od 9 sati ujutro te s posla ne izlazite prije 19 ili 20 sati navečer, sigurno imate dva obroka tijekom radnog vremena? Jasno, postoje dani kada jedva da jede-

te i samo jednom, i tada s jednom rukom pridržavate hranu, dok drugom upravljate mišem. Jasno, takav način hranjenja nije nimalo zdrav, jer biste hranu ipak trebali osjećati dok ju jedete, a gledanjem u ekran računala sigurni smo da niti ne znate kakav joj je okus bio. Ili možda baš zato i jedete tako, kako ne biste mislili na ono što jedete.

### DOSTAVA IZ PODRUMA

Ukoliko imate sreće te u blizini vaše tvrtke postoji restoran, tada ste pravi srećkovići. Mnogi se na žalost ne mogu pohvaliti time – možda i postoji restoran, ali je on 10 minuta hoda pješice, a pauza traje samo 30 minuta. Što vam preostaje? Dostava hrane, sendviči, ili pak nositi hranu sa sobom od kuće. A možda imate kuhinju u vašem prostoru! Moderni uredi, izgrađeni u zadnjih nekoliko godina, sve češće posjeduju kuhinje, u kojima se može pripremiti jed-

nostavna hrana, podgrijeti pa čak i skuhati. Ipak, dostava kao da je svima prva u mislima, kad pomisle na hranu na poslu. Jednostavno, otipkate broj, kažete narudžbu, te ako imate sreće, dobit ćete hranu za 10-15 minuta. Ili pak za 45 minuta. Zapitate li se kada zašto morate čekati hranu i po 45 minuta? Iz jednostavnog razloga: kad se skupi određeni broj narudžbi, kreće dostava hrane, i to od bliže prema daljim lokacijama. Ukoliko ste nazvali prvi, a najudaljeniji ste, tada ćete se zaista načekati dostave. Ukoliko se hrana dostavlja iz restorana, barem možete očekivati kvalitetnu, čistu i urednu hranu na stolu. Jeste li se kada zapitali, što još na flyerima piše, osim broja telefona i 20 vrsta pizza, tjestenina, čevapčića, odrezaka i palačinki? Adresa? Ukoliko nema adrese, nego samo naziv dostave, tada je velika vjerojatnost da ćete dobiti hranu koja se priprema u podrumu ili pak nekom stanu, u neadekvatnim prostorijama koje nisu nigdje prijavljene i u koje inspekcija ne ulazi. Tko zna i da li su namirnice svježije, da li im je istekao rok trajanja, radi li se o najlošijoj kvaliteti namirnica. A vi marljivo radite i očekujete da u onih nekoliko minuta

koje odvojite kako biste se nahranili dobijete dostojan obrok. Na žalost, šanse za ovako nešto su zaista velike, a narudžbom takve usluge podržavate i rad na crno.

### RESTORAN U BLIZINI

Ukoliko u blizini vaše tvrtke postoji restoran, uštedjet ćete na vremenu ukoliko prije polaska provjerite jelovnik te naručite hranu telefonski, a kad dođete u restoran, jelo će vam biti posluženo, bez čekanja. Pojedini restorani i dostave imaju svoje internet stranice na kojima oglašavaju dnevni jelovnik, ili pak šalju jelovnik svaki dan na e-mail. Ukoliko svaki dan idete u restoran, te vas ide više iz iste tvrtke, probajte se s restoranom dogovoriti oko popusta, pa čak i oko vrste hrane koju volite jesti. Možda se čak uspijete dogovoriti i oko dostave u vaš prostor. Upravo su u tome pojedini restorani pronašli svoju šansu za dostavu, pa s tvrtkama dogovaraju dostavu hrane u njihov prostor. I to ne pizze, tjestenine, odreske, nego variva, ono što nam je jako potrebno. I to čak i po željama samih klijenata. Naravno, za ovakvu uslugu morate i u vašoj tvrtki imati adekvatan prostor, jer nema ništa gore nego na radnom mjestu koje je okrenuto komunikaciji s klijentima vidjeti kako se netko hrani. Radni stol je ipak radni stol. U automehaničarskim radionicama još možda i očekujemo takvo nešto, ali vidjeti hranu u papiru na stolu managera sigurno nije ugodno i ne ulijeva povjerenje klijenata i partnera. Radije na vratima napišite da se vraćate za 10 minuta.

Iako hrana dolazi iz restorana, povremeno pogledajte kakva je kvaliteta hrane koju jedete. Da li se ulje mijenja tek na kraju radnog vremena ili pak više puta dnevno. Uvjereni smo kako se na internetu mogu pronaći savjeti kako prepoznati nekvalitetnu hranu ili se pak raspitajte malo kod prijatelja. Hrana koja lijepo izgleda može biti i kancerogena. Pojedini restorani tijekom vikenda organiziraju svadbe, krstitke i druge svečanosti. Što se događa s viškom nepojedene hrane? Da li se ona ponedjeljkom podgrijava ili pak postaje miješano meso? Stoga ponedjeljkom budite oprezni, te pazite kakvu vrstu hrane naručujete.

### VLASTITA KUHINJA

Iako postoji kuhinja u tvrtki, treba obratiti pozornost na vrstu hrane koja se priprema.

**Kao što pazimo na kvalitetu benzina kojom «hranimo» naše automobile, tako bismo trebali paziti i na hranu kojom sami sebe hranimo.**

## Kako se hrane hrvatski poslovnjaci



Ivana Vidušin, izvršni direktor za edukaciju i promidžbu u Gastro grupi d.o.o.

### Pazim na prehranu, ali čokolada ostaje moja slabost

Hranim se raznovrsno, iako mi tempo života ne dozvoljava da odvojim dovoljno vremena za razmišljanje o zdravom načinu prehrane.

Često odlazim na poslovne ručkove i večere, ali nastojim paziti da ne pretjerujem s preobilnim porcijama. Trudim se što više izbjegavati junk food! Doručkujem najčešće čokolino, žitarice ili neku voćku, bananu i jogurt ili jabuku. Za ručak uglavnom pojedem kuhanu hranu, najčešće kombinaciju povrća i mesa sa svježom salatoma. Minimalno jednom tjedno jedem ribu i morske plodove. Nešto čega se nikada ne bih mogla odreći su slatkiši, sve što ima veze s čokoladom moja je slabost. Stil života mi je prilično ubrzan i često ne stignem jesti kad sam gladna. Ipak, trudim se izbjegavati kasne i obilne večere, ali koji puta jednostavno pokleknem, što bih svakako voljela promijeniti. U ljetnim mjesecima jedem puno više salata i voća. Smatram da je važno jesti redovito i cjelovito ukomponiranu prehranu, tada se najbolje osjećam.



Edin Mehmedović, koordinator osobnih trenera u World Class Health Academy

### Važno je stvoriti naviku zdrave prehrane

Najveći je problem pridržavati se pravilne prehrane. Stvoriti naviku je teško, ali ako sam dovoljno uporan i svjestan koliko mi to pomaže u očuvanju zdravstvenog statusa, onda ću dati sve od sebe da u tome uspijem.

Prvo i najvažnije, nikako ne biste smjeli imati manje od 3 obroka dnevno i popiti manje od 2,5 litre vode dnevno. Doručak je najvažniji obrok u danu, i ne biste ga smjeli izbjegavati. Moj savjet ako nemate vremena, ili navečer priredite sendvič za ujutro, ili napravite shake bogat namirnicama kao što su žitarice, svježe ili suho voće, mlijeko, med, a možete ubaciti i malo proteina u prahu. To ce vas držati par sati. Međuobrok možete konzumirati cijelo vrijeme dok radite. Ja na radni stol stavim sušeno voće ili orašaste plodove, i obavezno punu čašu vode. Hidracija je izuzetno važna, stoga vodu stavljam na sva mjesta na kojima se zadržavam tijekom dana. Kod ručka smanjujemo ugljikohidrate, povećavam proteine, a to znači više mesa ili tjestenina, riža. Salata je uvijek dobrodošla vitaminizacija i mineralizacija tijela. Ne dajte da vam večera bude glavni obrok. Što god jeli, mora biti tri sata prije spavanja.

Mnogi se «užive» pa na posao ponesu pola svoje kuhinje, zaboravljajući na druge. Jasnno, hraniti se moramo, ali pri tome moramo imati obzira i prema drugima. Brzu juhu možete skuhati, i pri tome koristiti kuhinjsku napu, ali intenzivno mirisna jela ipak nisu prihvatljiva. Nitko vam od kolega ništa nije rekao, i odmah ste pomislili kako nikome ne smeta. Možda su samo pristojni, i neugodno im je reći, iz straha da vas ne povrijede, iako ste vi njih povrijedili. Isto tako, na poslu zaboravite na mesne nereske, tunjevinu, jeftine salame i druga intenzivno mirisna jela. Nakon završenog objeda ostatke je potrebno baciti. Hoćete li ih baciti u kantu za smeće pored vašeg stola, u prostoriji u kojoj radi još nekoliko ljudi? Nemojte.

### CIJENE HRANE

Ukoliko svaki radni dan idete na ručak (i pri tome platite 30 kuna za obrok + 10 kuna za piće), u restoranu ćete mjesečno ostaviti oko 900 kuna. S tim iznosom novca sigurno se može pregovarati oko cijene, pa ako cijenu smanjite za 10 %, isplati vam se. Hranite li se sendvičima i drugom suhom hranom, tada ćete mjesečno potrošiti tri puta manje, oko 350 kuna, ali ćete i ugroziti svoje zdravlje. Ukoliko vas dolaskom kući čekaju ukusna juha i varivo, tada si to i nekako možete priuštiti. Međutim, u današnje vrijeme krize, kad se gleda svaka potrošena kuna, zasigurno će mnogi početi štedjeti upravo na hrani. Naravno, i dalje će se radije voziti sami u svojem automobilu, trošiti na telefonske razgovore i nekoliko stotina kuna mjesečno.

Ono na što treba obratiti pozornost jest i sezonska hrana. Ljeti je razumljivo jesti lubenicu i dinju, ali ne i zimi. Svako godišnje doba nosi sa sobom i vrstu hrane koja je organizmu potrebna. Tijekom godišnjeg doba koje nam dolazi, zime, organizam treba više vitamina i minerala. Ukoliko na poslu naporno radite, ne zaboravite na hranu za mozak. Nije samo želudac najveći izjelića. Stoga dok se hranite, iskoristite tih 10 ili 20 minuta tijekom dana te uživajte u hrani, pri tome ne misleći na posao. Iako mislite kako ćete radeći i istovremeno hraneći se dobiti na vremenu, samo ćete postati sporiji i dekoncentriraniji. Umjesto da tijekom ručka posvetite vrijeme svojem organizmu.

### VLASTITA ZALIHA

Ukoliko na poslu ostajete prekovremeno, iako ste uredno ručali, postoji mogućnost da ćete ogladnjati. Stoga u ladicu imajte rezervu, koja će vam pripomoći u trenucima gladi, kada do odlaska kući preostaje sat ili dva. Naravno, nemojte se opskrbljivati slatkišima koji debljaju, iako će vam povremeno čak i dobro doći, da vas dignu. Možda vas je šef uzrujavao, te ćete upravo u hrani pronaći utjehu. S vremena na vrijeme pristojno je i podijeliti hranu s kolegama na poslu, a naročito će vas cijeniti ukoliko na posao donesete hranu pripremljenu kod kuće. Danas se više nego ikada cijeni domaće. Ali, ne ono domaće koje se reklamira na televiziji u oglasima trgovačkih centara – cijeni se prirodno uzgojena i pripravljena hrana. Koje je sve manje, pa tako i na radnim mjestima. Kao što pazimo na kvalitetu benzina kojom «hranimo» naše automobile, tako bismo trebali paziti i na hranu kojoj sami sebe hranimo. Jer, iako se smatra kako je svaki djelatnik zamjenjiv, treba zapamtiti kako nijedan čovjek nije zamjenjiv. Stoga hranjenju pristupite s oprezom, a tijekom radnog vremena, dok surfate internetom, posjetite i poneki forum te potražite iskustva ljudi koji su naručivali hranu dostavom koju i vi koristite, ili se pak hrane u restoranu u kojem se i vi hranite.

Hrana na poslu ne bi se trebala razlikovati od one koju jedemo kod kuće, u krugu obitelji. I pijte što više vode, možda niste niti svjesni da ste dehidrirali.

### Savjeti Poslovnog savjetnika

- Prilikom narudžbe raspitajte se o adresi restorana, te se nemojte ustručavati i provjeriti da li zaista na toj adresi postoji restoran, kad krenete s posla kući.
- Ukoliko svaki dan idete u restoran, te vas ide više iz iste tvrtke, probajte se s restoranom dogovoriti oko popusta, pa čak i oko vrste hrane koju volite jesti.
- Na poslu zaboravite na mesne nereske, tunjevinu, jeftine salame i druga intenzivno mirisna jela.
- Pijte što više vode, možda niste niti svjesni da ste dehidrirali.