

## המדריך להבראת המטבחון בעבודה



כמי שאמונה על רווחת העובדות.ים בחברה, את בוודאי יודעת שתזונה מאוזנת ובריאה היא ה'דלק' של הגוף והמוח בכל שעות היום.

היא יכולה לספק אנרגיה, חיוניות, יצירתיות ומצב רוח, אך תזונה לא מיטבית עלולה לגרום לתחושת עייפות, מלאות ונפיחות ולתנודות קיצוניות ברמת הסוכר והאנרגיה.

עובדות.ים מבליים שעות רבות במקום העבודה ובד"כ אוכלים בו את רוב הארוחות במהלך היום, לכן כדי לעזור להן.ם לשמור על בריאותם, הכנתי עבורך **מדריך ממוקד להבראת המטבחון וסביבת העבודה:**

### **ארוחת בוקר**

בד"כ זו הארוחה הראשונה שהעובדים יאכלו במהלך היום, ולכן חשוב שהיא תהיה מזינה, בריאה ומשביעה (כדי למנוע נשנושים עד לארוחת הצהריים). ארוחה כזאת תכלול את מגוון המרכיבים הבאים:

- לחם מלא מכוסמין / שיפון / חיטה מלאה / לחם פשתן
- קרקרים מדגנים מלאים
- גרנולה ללא תוספת סוכר לבן / שיבולת שועל
- גבינות וממרחים (פסטו, עגבניות, זיתים, ארטישוק)
- ביצים קשות (אם אפשרי)
- יוגורט (עדיף עיזים / כבשים)
- ירקות 'ביס' (עגבניות שרי, מלפפונים בייבי, פלפלונים, צנוניות, גזרונים, קולורבי חתוך)
- פירות



רצוי להימנע מאריזות של עוגיות, וופלים ושוקולדים. כל אלה על הבוקר הם 'מתכון בטוח' לנשנשת בלתי פוסקת בהמשך היום, לקפיצות ברמת הסוכר שיביאו לרעב ועייפות.

### **ארוחת צהריים**

לרוב מזמינים מבחוץ ורק לזה אפשר להקדיש פרק שלם, אבל במסגרת המטבחון בעבודה, רצוי לאפשר הכנת ארוחה קלה שכוללת:

- ירקות שניתן לחתוך לסלט (או בשקיות לקט מוכנות במקרר)
- תוספת חלבון: טונה / ביצים קשות / אריזות רצועות עוף מוכנות / עדשים מונבטות
- ארוחה חמה, כמו סיר מרק שמזמינים מבחוץ לכולם, או 'תורנות מרק' שבה כל כמה ימים מישהו אחר מביא מהבית.



### **משהו מתוק**

אי אפשר בלעדיו... אבל אפשר בהחלט להבריא גם את הקינוח המתוק:

- פירות
- עוגיות בריאות ללא תוספת סוכר (לקנות או לארגן תורנות)
- חטיפי אנרגיה טבעיים
- שוקולד מריר
- תמרים, משמשים מיובשים טבעיים, צימוקים
- מגוון אגוזים, שבבי קוקוס קלויים ללא סוכר (לא מתוק אבל בהחלט מתאים לנשנוש במידה)

### **שתייה**

כדאי לעודד שתיית מים בכל שעות היום. למשל, להכין שלט ליד מכונת הקפה: "ביד אחת קפה, בשנייה כוס מים" (או משהו בסגנון)

- מתקן מים במקום בולט
- חליטות בשלל טעמים
- משקאות תחליפי חלב, עם כמה שפחות סוכר (סויה, שבולת שועל, שקדים, אורז)



## **חגיגות ואירועים**

כחלק מהבראת סביבת העבודה, אפשר להמיר את העוגות המוגזמות, העוגיות, המאפים והחטיפים במגשי פירות מרהיבים, 'סושי פירות', שייקים טבעיים ועוגיות בריאות.

## **מישהו חזר מחו"ל והביא שוקולד...**

מנהג ידוע אך מקשה לשמור על שיגרה בריאה, לכן אפשר לבקש מהחוזרים מחו"ל לשתף פעולה עם היוזמה ולהביא משהו בריא אותנטי (אתגר מעניין...), או להימנע מלהביא את הטובלרון המסורתי מהדיוטי פרי.

**לרעיונות נוספים אשמח לקבוע פגישה ולהציע:  
תוכנית מסודרת להבראת סביבת העבודה,  
הרצאה בנושא תזונה ואורח חיים בריא לאנשים עסוקים  
ומגוון פעילויות בנושא.**

## **מי אני?**

**אילנית וודינסקי**, נטורופתית מוסמכת בוגרת וינגייט, יועצת לאורח חיים בריא ותזונת ספורט, מרצה בחברות, ארגונים ומועדוני ספורט, רצה למרחקים ארוכים, אימא ל-3. רקע: מנהלת במחלקת כספים בטאואר סמיקונדקטור, בעלת תואר ראשון ושני בכלכלה ומנהל עסקים.

בפברואר 2022 זכיתי **במקום הראשון בתחרות 'מרצה השנה'** – במת תזונה, בריאות ומשפחה, עם הרצאה של 10 דקות: "מי מחליט עלי? כלים מנצחים לבריאות ואיכות חיים".

לצפייה בהרצאה: <https://youtu.be/Rs1KuMzWvzA>

## **ליצירת קשר:**

טל': 052-8747100

אתר: <https://www.ilanitnatural.com/>

אשמח להפנות לממליצים מהרצאות בחברות אחרות.

## **שלך, אילנית**

