**ZA ORGANIZATORJE PREHRANE, KUHARJE IN DELIVCE**

**ŠIRŠA VSESLOVENSKA KAMPANJA IZBOLJŠEVANJA PREHRANJEVANJA ZAPOSLENIH**

Spoštovani,

**gotovo se boste strinjali, da prehrana med delovnim časom vpliva na počutje, zdravje in produktivnost delavca. Zato se obračamo na vas, ki ste ključni pri pripravi zdravih, pestrih in uravnoteženih obrokov za zaposlene v vašem podjetju.**

**S primerno izbranimi obroki omogočate zaposlenim dobro izbiro in jih na tak način tudi spodbujate k bolj zdravem prehranjevanju na delovnem mestu, kakor tudi k izboljšanju njihovih prehranjevalnih navad izven podjetja.**

V okviru projekta promocije zdravja na delovnem mestu Zdravi na kvadrat bi z vašo pomočjo pričeli s širšo vseslovensko kampanjo izboljševanja prehranjevanja zaposlenih.

Vabimo vas, da z majhnimi, morda za zaposlene neopaznimi spremembami pri pripravi obrokov, pripomorete k njihovem bolj zdravem prehranjevanju.

*Podrobnejši opis kampanje*

Kampanja bo potekala čez daljše časovno obdobje in vključevala različne teme s področja zdravega in uravnoteženega prehranjevanja. Začeli bi v decembru s spodbujanjem primernega prehranjevanja že v prazničnih dneh. V novem letu pa planiramo še sledeče akcije:

* Zajtrk, najpomembnejši obrok
* Uživajmo več vode
* Uživajmo manj soli
* Uživajmo več polnozrnatih izdelkov ter sadja in zelenjave

Uvedene spremembe naj ne bi bile vezane le na posamezno obdobje, pač pa bi postale navade.

Vabimo vas, da začnete že v teh prazničnih dneh s ponudbo manj mastne in sladke hrane ter porcijami primernih velikosti.

Z majhnimi spremembami lahko veliko naredite za zdravje tistih, ki jim pripravljate obroke.

Ekipa projekta Zdravi na kvadrat