



BİLGİ KARTI 2

GÜVENLİ İNŞAAT

ARA DİNLENMELERİ

BESLENME



Beslenmenin önemi

Beslenme, çalışanların genel sağlık durumlarını etkileyen etmenlerin başında gelmektedir.



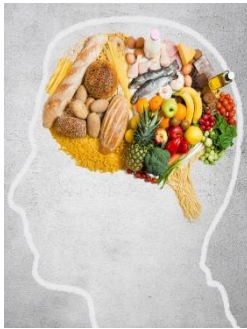
Yetersiz beslenme sonucunda enerji yanında protein, vitaminler ve minerallerin yetersiz alınması vücut direncini düşürmektedir. İyi beslenemeyen bir çalışanın sağlığı bozulmakta ve bu çalışan daha sık hastalanmaktadır.

Ayrıca yetersiz beslenme sonucu hastalıklar ağır seyretmekte ve çalışanın devamsızlık oranı artmaktadır. Çalışanın performansının önemli ölçüde düşmesi (kas gücü, hareket yeteneği, dikkat ve iş uyumunda azalmalar) ve iş kazası riskinin artması da muhtemel sonuçlardır.

Araştırmalar; kanser, diyabet, hipertansiyon, böbrek yetmezliği, kardiyovasküler hastalıklar gibi pek çok hastalığın altında dengesiz ve yetersiz beslenmenin olduğunu göstermektedir.

Önemli hususlar

Kişinin; yaşına, cinsiyetine, özel durumuna ve fiziksel aktivitesine göre gerek duyduğu enerji ile makro ve mikro besin öğelerini (karbonhidrat, protein yağ, vitamin, mineral, su gibi) yeterince alması ve vücudunda kullanması **yeterli ve dengeli beslenme** olarak tanımlanabilir.



Dolayısıyla çalışanların sağlığının korunması ve iş güvenliğinin sağlanması bakımından yapılan işe ve kişinin durumuna göre ilgili besinlerin miktar ve kalite olarak yeterince alınması öncelik olmalıdır.

Çalışanların beslenmesine yönelik dikkate alınabilecek bazı önemli hususlar şunlardır:

- Yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik eğitimler ile çalışanların ve işverenlerin bilgi ve bilinç düzeyi yükseltilmelidir.
- Sadece yüksek enerji içeren menülerden ziyade karbonhidrat, yağ ve protein yönünden dengeli ve yeterli miktarda vitamin ile mineral içeren menüler düzenlenmelidir.
- Sabah kahvaltısı önemlidir. Kahvaltı ve akabindeki ara dinlenmelerinde kaliteli bir ara öğünle performans ve verimlilik olumlu yönde etkilenir.
- İş yerlerinde verilen bir ana öğün, çalışanların günlük enerji gereksinimlerinin en az yarısını karşılayacak nitelikte olmalıdır.

Ağır fiziksel işler yapan yetişkin erkek bir çalışan, günlük yaklaşık **3500 kaloriye** ihtiyaç duyar.

- Yemek hizmeti alınan inşaat iş yerlerinde menüler; çalışanların özel durumları, fiziksel aktiviteleri ve çalışma tempoları ile yapılan iş ve mevsim sıcaklığı gibi unsurlar dikkate alınarak oluşturulmalıdır.
- Çok soğuk veya çok sıcak ortamda çalışanların almaları gereken enerji ihtiyacının arttığı dikkate alınmalıdır.
- Ağır işlerde çalışanlarda artan enerjiyi tamamlamak için şeker ve yağ oranı yüksek yiyecekler yerine ara öğün sayısı artırılmalıdır.

Enerji yükü tek bir öğüne yüklenmemeli, ana öğünlerin yanında yeteri kadar **ara öğün** planlanmalıdır.

- Ağır fiziksel işler yapan çalışanların fazla terleme nedeniyle vücutlarından ciddi oranda su, mineral ve özellikle azot kaybettikleri göz önüne alınmalıdır.
- Çalışanların beslenme ihtiyaçları için yeterli olanaklara sahip, güvenli ve temiz bir alanın olduğundan emin olunmalıdır.

2020 yılına ait inşaat iş kazalarının % **17'si** ara dinlenmeleri sırasında meydana gelmiştir.