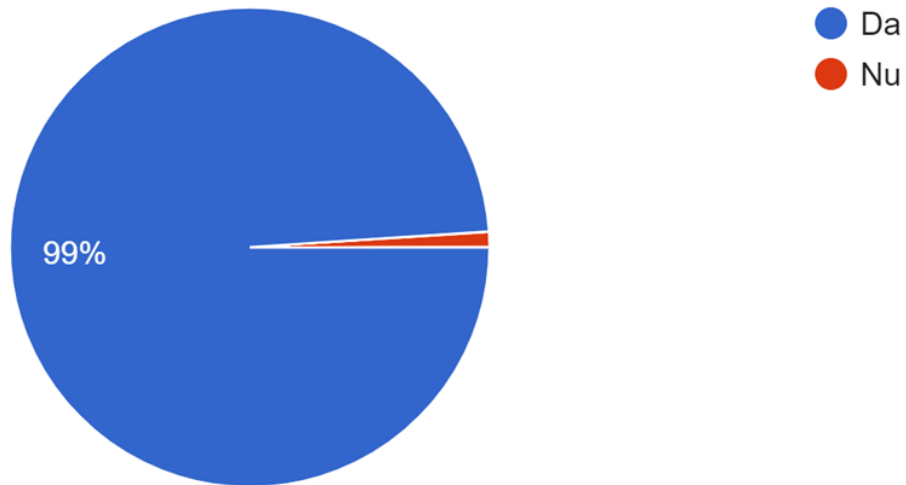


**ALIMENTAȚIA ANGAJAȚILOR DIN  
SISTEMUL DE SĂNĂTATE PE DURATA  
PROGRAMULUI DE LUCRU, 2019**

Sondajul a vizat atitudinile si practicile angajatilor din sistemul de sănătate atât public cât și privat, cu privire la alimentația pe durata programului de lucru, în special aceea privind masa de prânz.

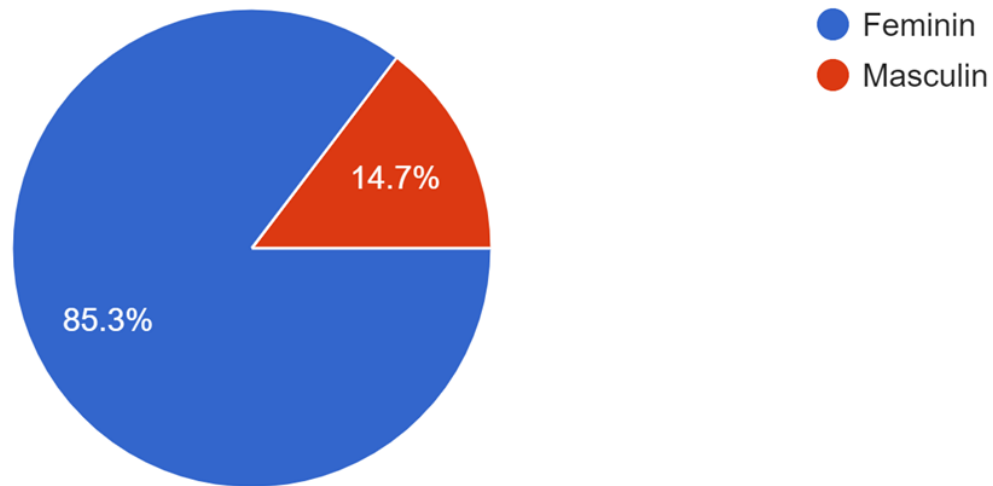
# 1. Lucrati in sistemul de sanatate?

2,199 responses



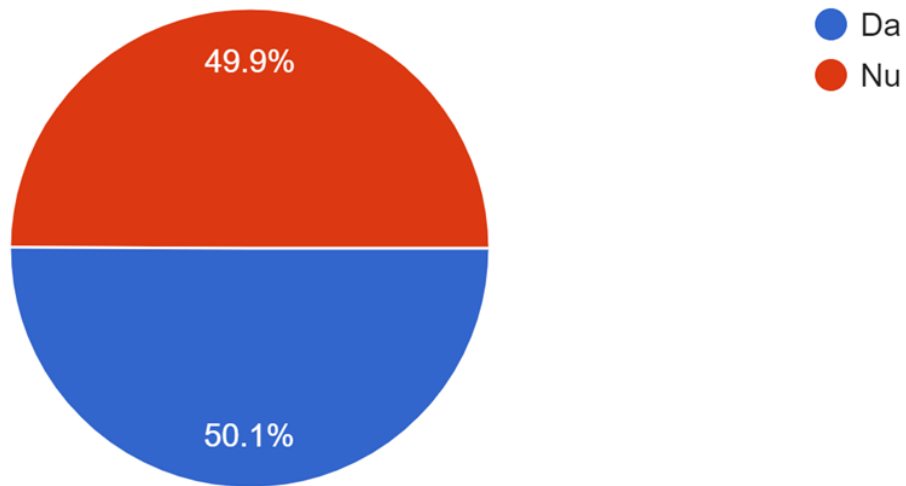
## 2. Care este genul dumneavoastră?

2,191 responses



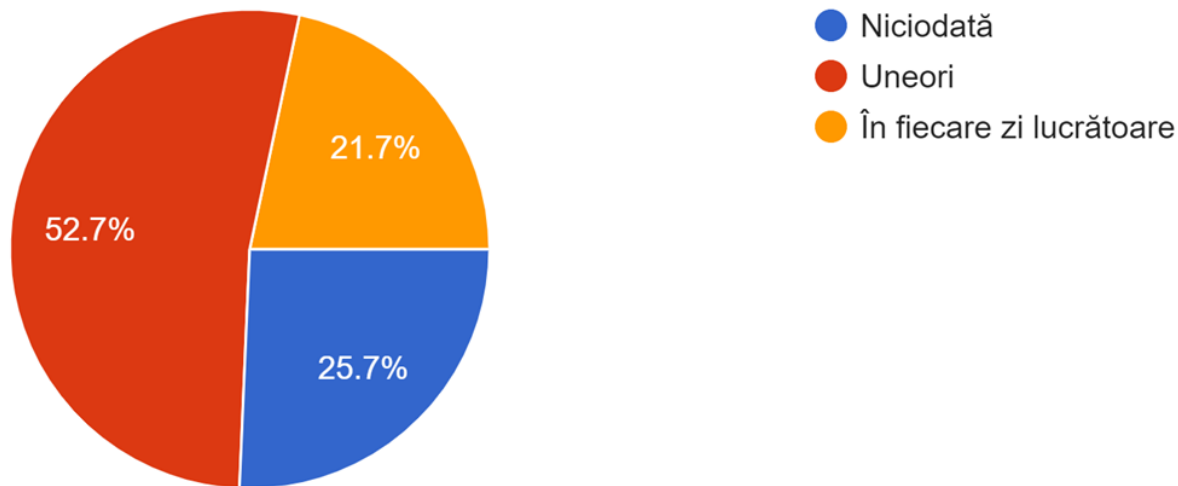
### 3. Pe durata programului de lucru faceți o pauză pentru a lua prânzul ?

2,175 responses



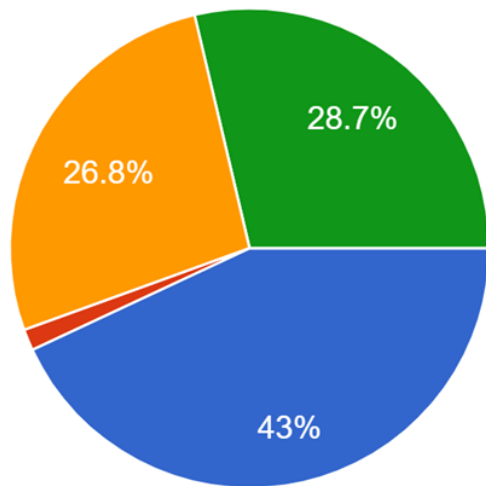
## 4. De câte ori pe săptămână luați masa de prânz pe durata programului de lucru?

2,193 responses



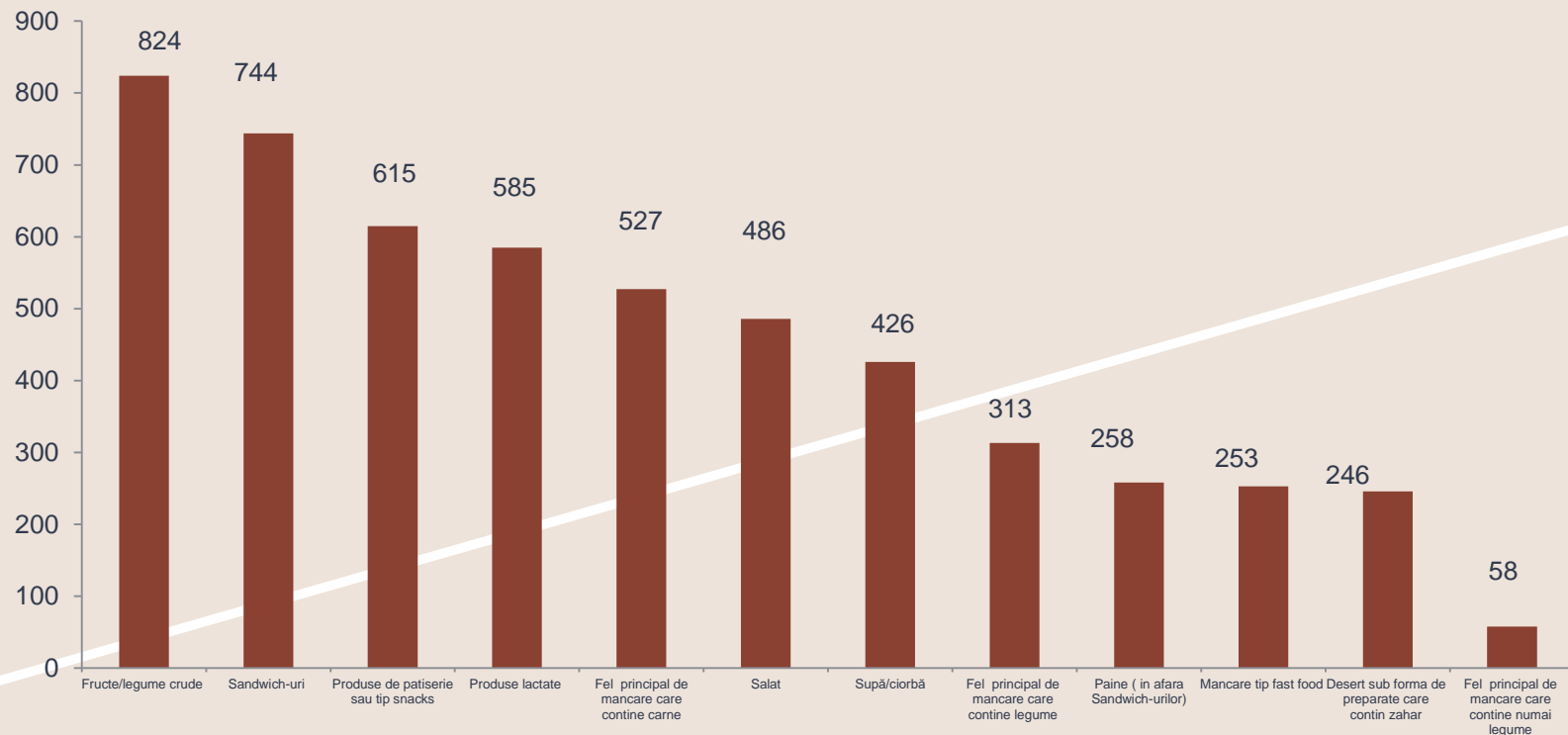
## 5.În timpul zilelor lucrătoare, unde luați de obicei prânzul?

2,091 responses



- În incinta locului de muncă pe biroul pe care lucrez
- În incinta locului de muncă la cantina instituției
- În incinta locului de muncă la bucătăria/sala de mese/alt spațiu dedicat în instituție
- Alt loc

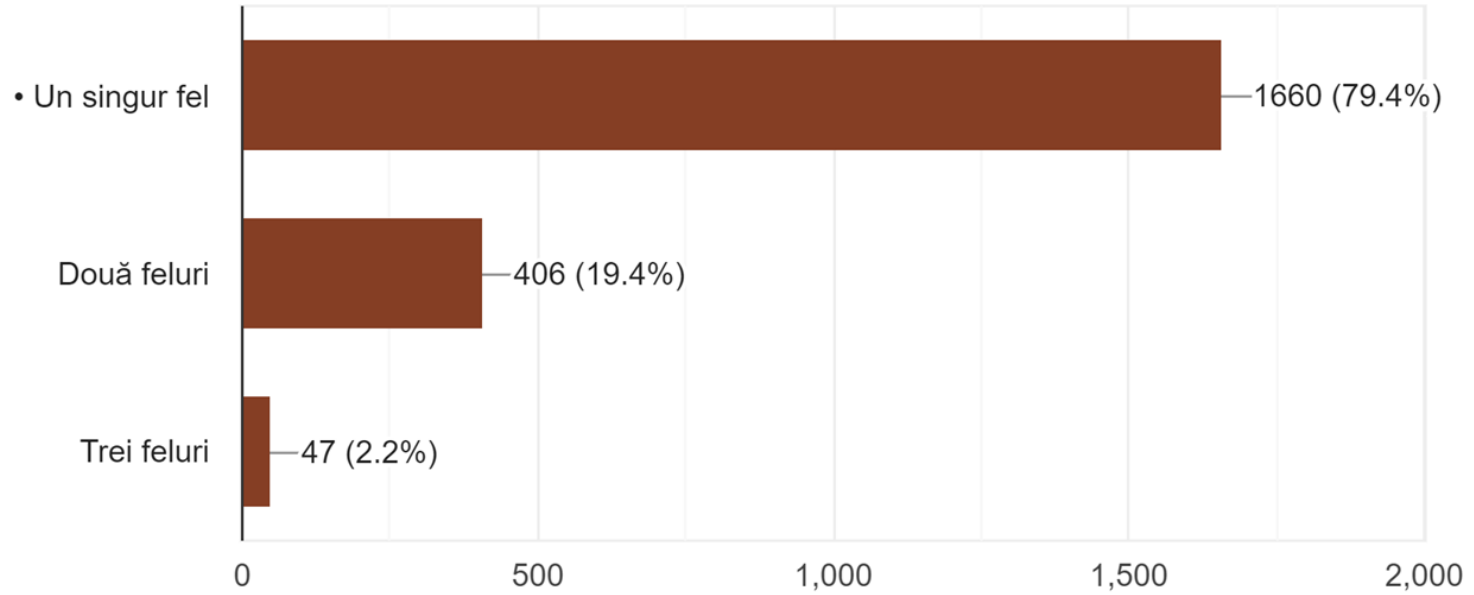
## 6. Care dintre următoarele categorii de alimente le consumați de obicei la prânz, în timpul zilelor lucrătoare:





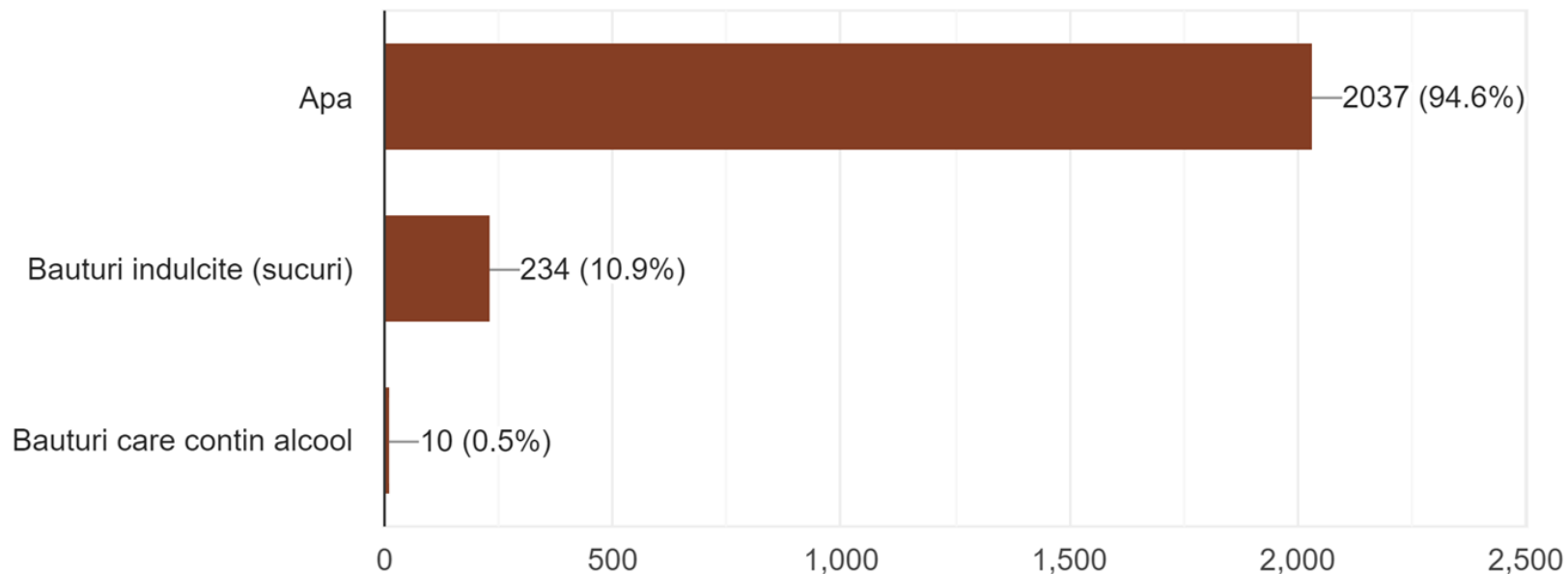
## 7. Câte feluri de mâncare consumați de obicei la prânz, în timpul zilelor lucrătoare:

2,091 responses

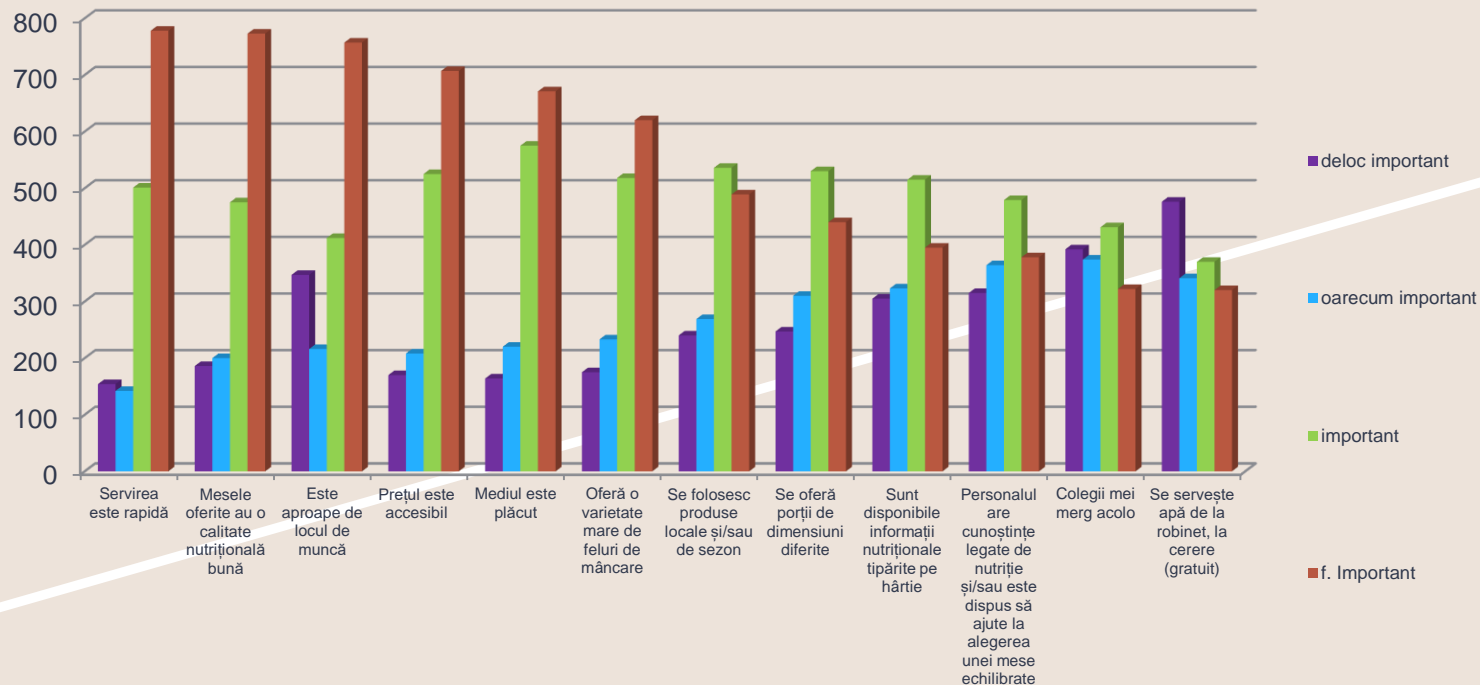


## 8. Care dintre următoarele categorii de băuturi le consumați de obicei la prânz, în timpul zilelor lucrătoare:

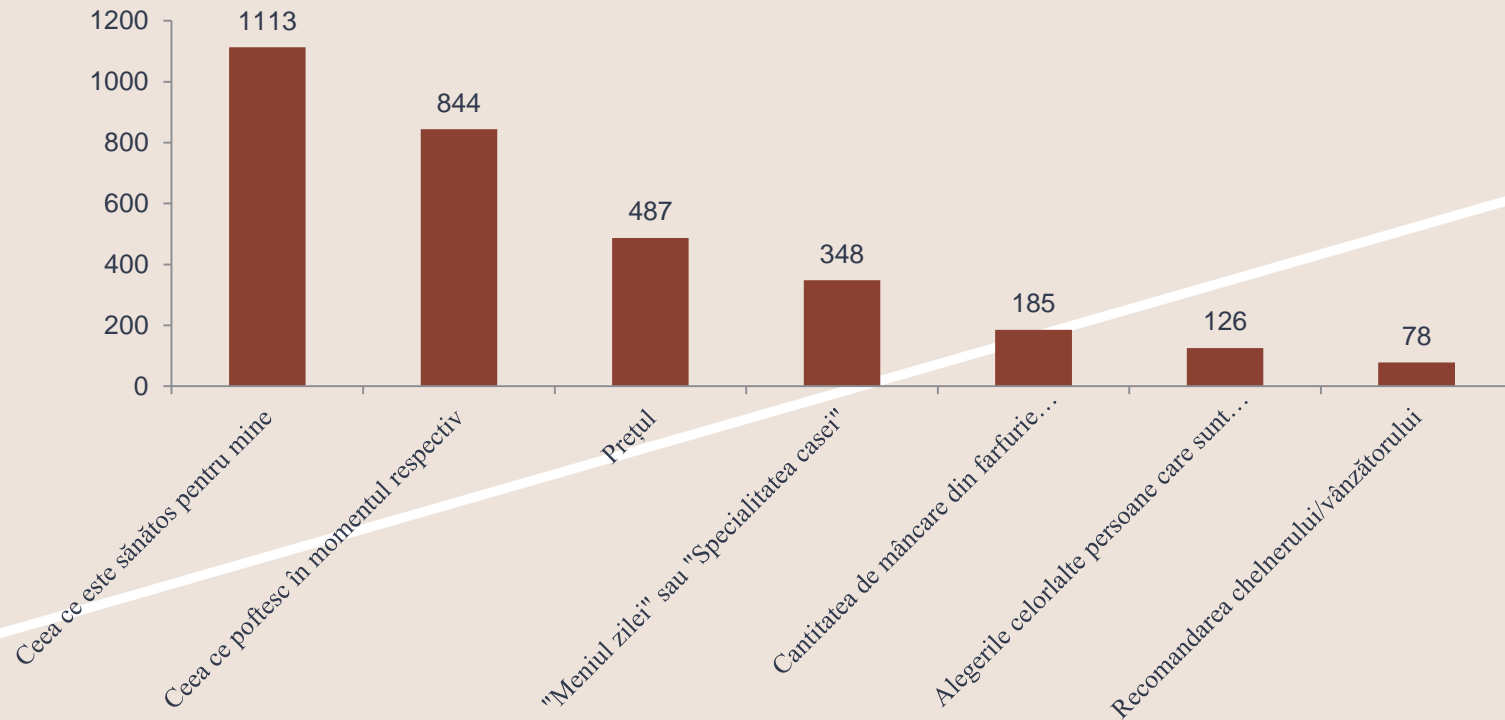
2,153 responses



## 9. În timpul zilelor lucrătoare, cât de importante sunt următoarele aspecte pentru alegerea unei locații alta decât cea în incinta instituției în care lucrați ? (1 - deloc important/ 2 - important într-o oarecare măsură/ 3 - important/ 4 - foarte important)

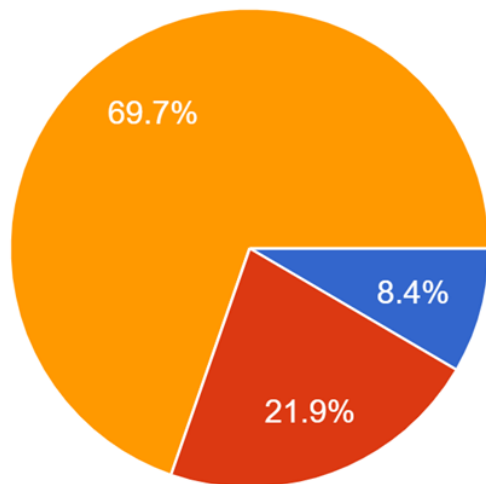


## 10. La prânz, care dintre următorii factori vă pot influența decizia cu privire la ceea ce mâncați:



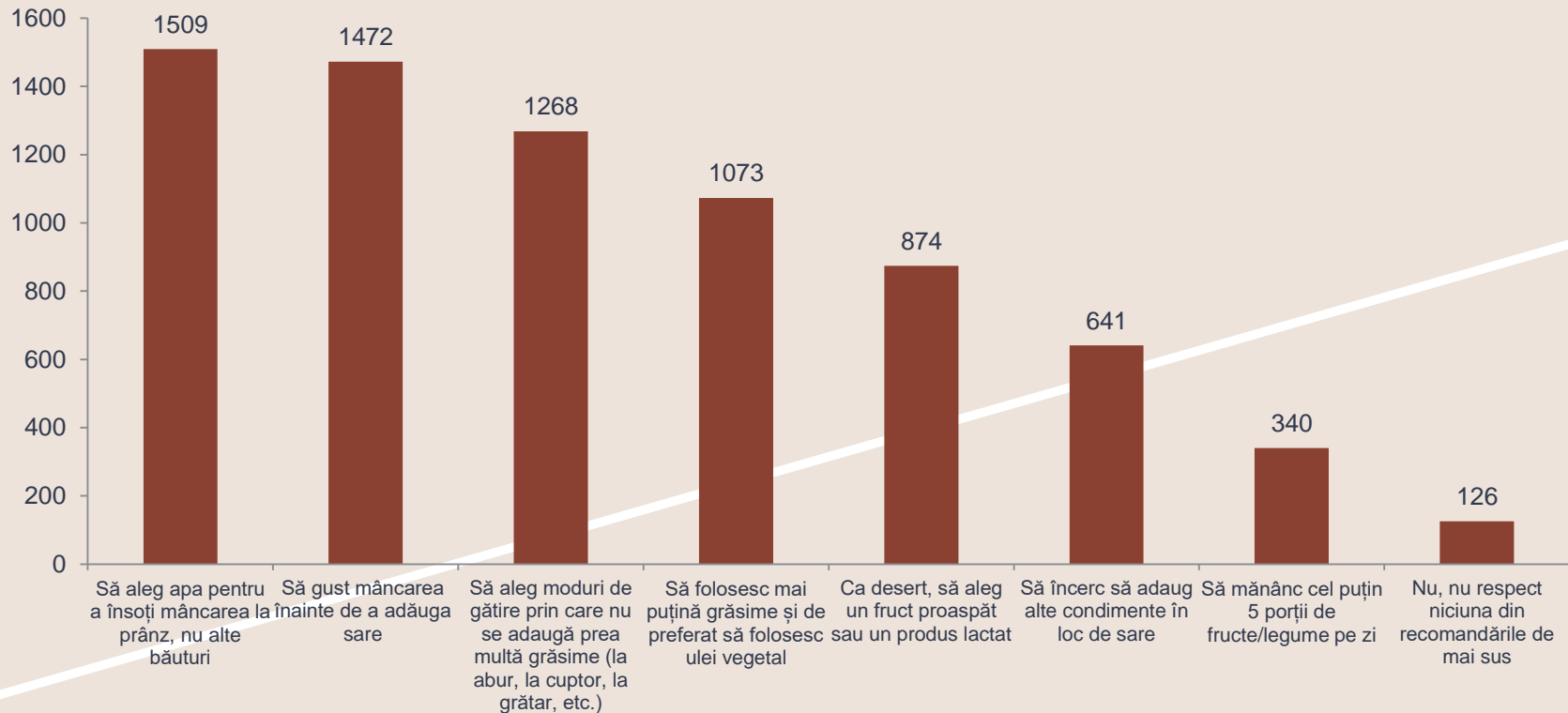
# 11. Mai jos se află sigla programului FOOD\*. Ați văzut această siglă și vă este cunoscut acest program?

2,154 responses



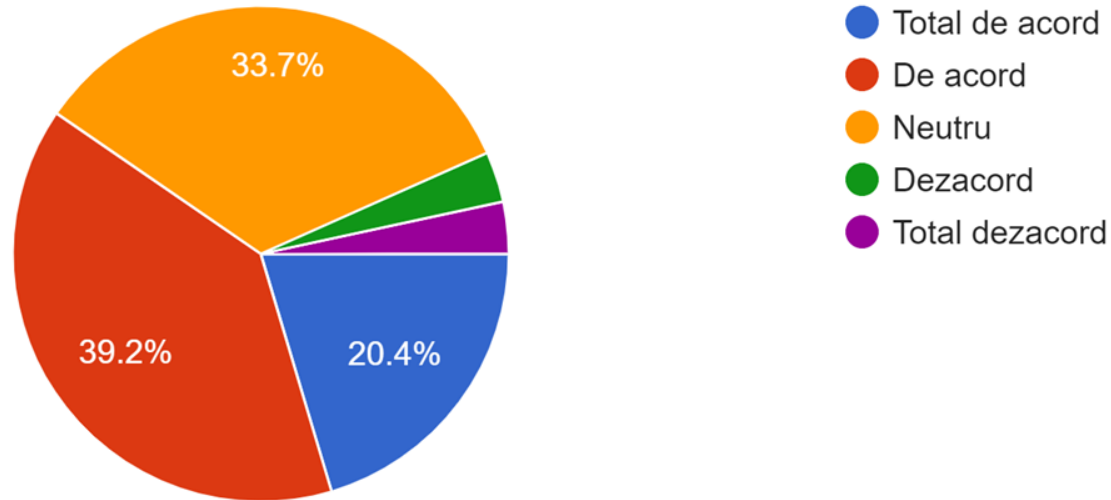
- Am văzut această siglă și cunosc programul
- Am văzut această siglă, dar nu am nicio idee despre ce este programul
- Nu am văzut niciodată sigla și nici nu am auzit vreodată de acest program

## 12. Ați aplicat vreuna din recomandările de mai jos?

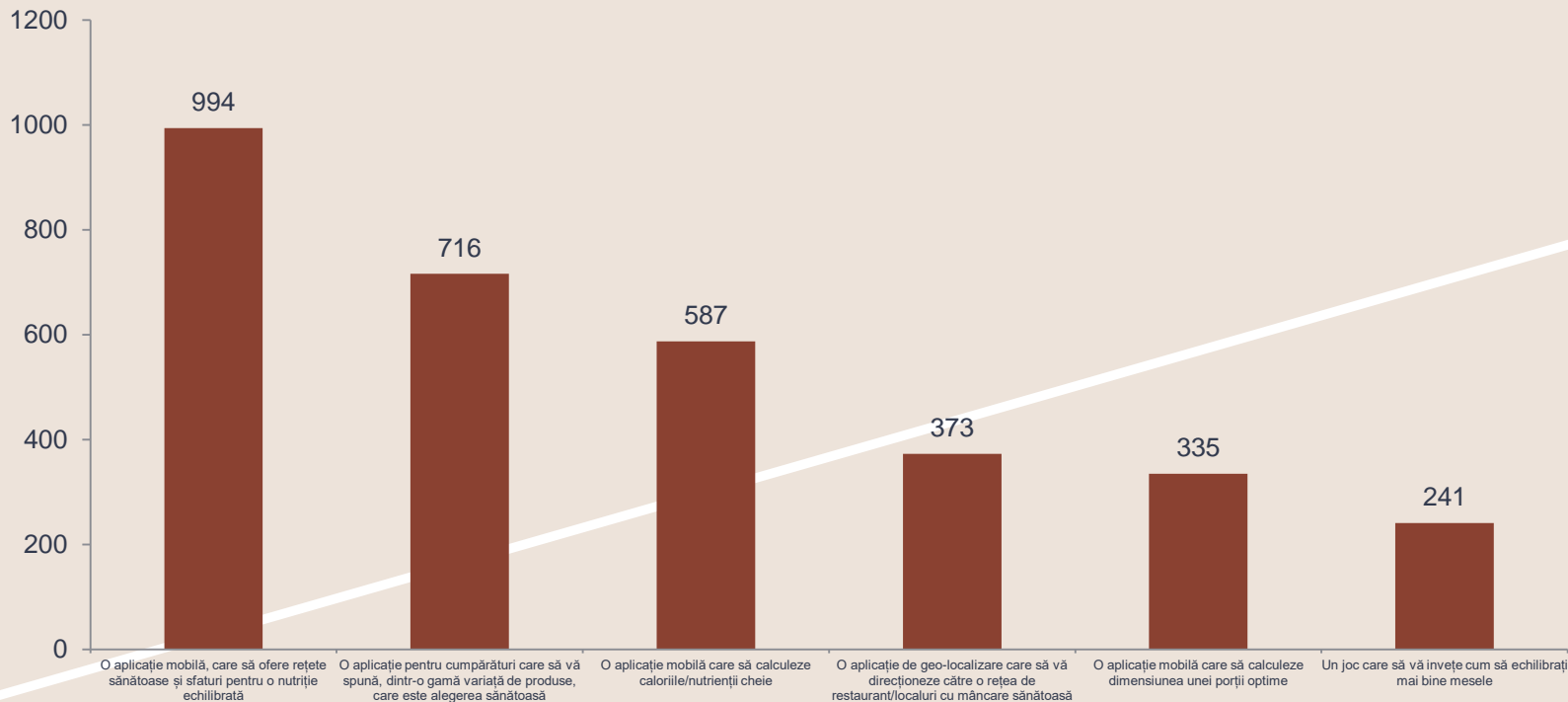


### 13.Noile tehnologii (aplicații mobile, instrumente online) vă pot susține în adoptarea unor obiceiuri alimentare mai sănătoase:

2,153 responses

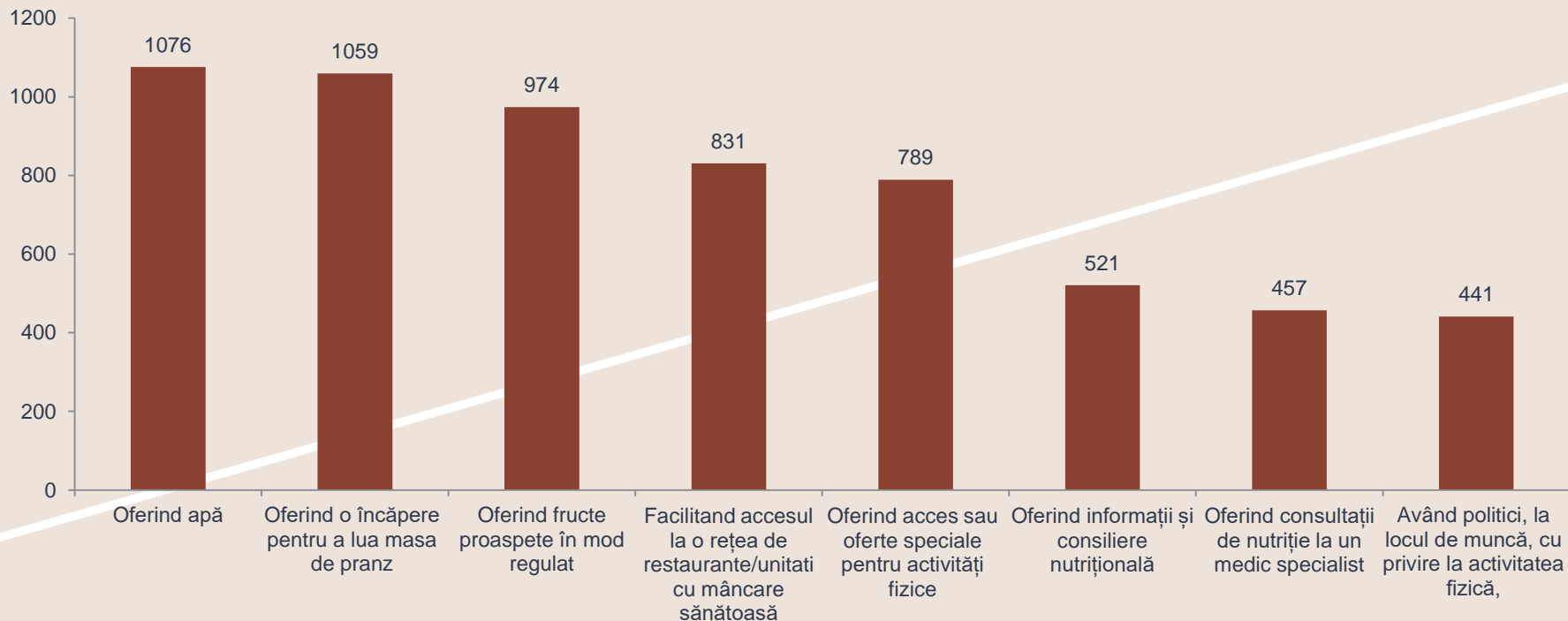


## 14. Ce tip de tehnologie v-ar susține cel mai bine în adoptarea obiceiurilor alimentare mai sănătoase?





## 15. În opinia mea, institutia poate contribui la modul de viață sănătos al angajaților:



# Recomandări

## Pentru angajați

1. Pe durata programului de lucru alocați zilnic un timp pentru a lua prânzul
2. Consumați o cantitate optimă de alimente la prânz
3. Reduceți consumul de produse de patiserie, snacksuri
4. Renunțați la prânzurile cu produse care conține exclusiv carne includeți legume în alimentație)
5. Evitați alimentele care conțin grăsimi ( alegeți preferențial pe cele care conțin grăsimea vegetală)
6. Pentru desert alegeți un fruct în loc de produse care conțin zahăr
7. Evitați consumul de băuturi îndulcite și al celor alcoolice

## Pentru angajatori

1. Asigurați la locul de muncă un spațiu unde angajații pot lua prânzul în condiții optime sau facilitați accesul la o unitate apropiată de locul de muncă care oferă mâncare sănătoasă, la prețuri accesibile
2. Permiteți organizarea activităților aferente luării prânzului astfel încât să optimizați timpul necesar
3. Oferiți angajaților apă și fructe proaspete ( dacă este posibil)