



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 11. 9. 2013 | BeDa

# Jak jíst zdravě při práci na směny?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jak-jist-zdrave-pri-praci-na-smeny\\_\\_s10010x7892.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jak-jist-zdrave-pri-praci-na-smeny__s10010x7892.html)

Bez pravidelného režimu je dost obtížné zhubnout nějaké to kilo. Při třísměnném pracovním provozu řada lidí rezignuje na svoje původní snahy o váhový úbytek. Neříkáme, že je to jednoduché, ale pár rad, jak si i při takto náročném pracovním vytížení udržet štíhlou linii, existuje.



### **Naše tělo vyžaduje pravidelný režim**

Osmihodinové provozy na tři směny zásadně **narušují běžný režim člověka**. Nepravidelný režim, který takovýto způsob života přináší nám příliš nesvědčí. “**Směnný provoz a s ním spojený nepravidelný režim bývá častou příčinou rostoucí tělesné hmotnosti, nebo patří mezi důvody, proč se nedaří hmotnost snižovat,**” uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Důvodů, proč tomu tak je, je řada - **nemožnost se v práci najíst**, celkově **narušený denní rytmus** nebo **opomíjení pitného režimu**. “Pokud se tomuto chcete vyhnout, dodržujte jednoduché pravidlo - zaměřte se na sestavení takového jídelníčku, který bude **co nejvíce odpovídat běžnému jídelníčku,**” radí dietoložka.

### **Co to obnáší?**

Základem je **nosit s sebou jídlo a to i včetně nápojů**, protože by **rozestup mezi jednotlivými jídly měl být 2,5 -3 hodiny**. Vhodnou svačinou je například cottage sýr a zelenina, křehké chleby se žervé nebo tvarohovou pomazánkou, zelenina, ovocný salát s jogurtem, celozrnné pečivo pomazané margarínem, se šunkou a sýrem, zelenina, pudink s ovocem, musli tyčinka s vysokým podílem ovoce a bílá káva.

Problémy se stravování mají například prodavačky, které nesmí opustit své místo. Pro ně je dobrou volbou

**jogurtový nebo jiný zakysaný mléčný nápoj.** Pro zvýšení nutriční hodnoty můžete přisypat namleté vločky, ořechy nebo sušené pšeničné klíčky. **O pauze se rozhodně najezte a napijte.** Z nápojů jsou ideální jsou ovocné nebo zelené čaje, stolní vody ochucené kapkou citrónu, občas ředěný džus s vodou.

**Příklad jídelníčku při směnném provozu od 19:00-03:00**

|                                |                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>večeře</b> 18:00            | 100 g těstoviny, 150 g drůbeží maso, 250 g dušená zelenina |
| <b>přesnídávka</b> 21:00       | jablko                                                     |
| <b>přesnídávka</b> 24:00–01:00 | 50 g celozrnné pečivo, 100 g tvarohová pomazánka, zelenina |
| <b>přesnídávka</b> 03:00       | jogurt                                                     |
| <b>oběd</b> 12:30              | 150 g brambory, 150 g rybí filé, 250 g zeleninový salát    |

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)