

BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN

Cải thiện chương trình dinh dưỡng
cho người lao động của bạn



THỰC PHẨM LÀNH MẠNH TẠI NƠI LÀM VIỆC

Hướng dẫn thực tiễn cho người sử dụng lao động
để cung cấp cho nhân viên các đồ ăn nhẹ và
bữa ăn lành mạnh tại nơi làm việc

**LIÊN MINH DINH DƯỠNG
CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**Một lực lượng lao động
khỏe mạnh sẽ tạo nên một
doanh nghiệp vững mạnh**

Phiên bản

Phiên bản 1.1

Tháng 5/2021

Bản quyền © 2021

Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động

Địa chỉ

VP GAIN

Đường Varembe 7

CH-1202 Geneva

Thụy sĩ

Lời cảm ơn

Cuốn sách hướng dẫn này được xây dựng với sự hợp tác của IDG, đối tác kỹ thuật của chúng tôi. Nội dung của cuốn sách dựa trên [Cẩm nang Dinh dưỡng tại nơi làm việc](#)¹, do GAIN, Eat Well Global và SUN Business Network xây dựng, cũng như hướng dẫn thực hành tốt nhất của IGĐ về [Ăn uống lành mạnh tại nơi làm việc: Hướng dẫn thực tiễn cho Nhà tuyển dụng và Nhà cung cấp dịch vụ ăn uống](#).²

Nhóm xây dựng nội dung

Eva de Groot (GAIN), Amy van der Kaaij (GAIN), Mirjam Kneepkens (GAIN), Auke Douma (Bopinc) và Sumaiya Bushra (Bopinc)

Biên tập viên

Jennifer Ferguson-Mitchell

Bản quyền đã đăng ký

Toàn bộ ấn phẩm này bị cấm sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào như dưới dạng điện tử, cơ học, sao chụp, ghi âm hoặc bằng cách khác, mà không có sự cho phép trước của Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động.

MỤC LỤC

Nội dung

Giới thiệu	5
<hr/>	
1. Trước khi bạn bắt đầu với cuốn sách này	6
Trước khi bạn bắt đầu	7
Điều hướng sách	8
Bảng chứng tác động	9
Thực hành tốt	11
<hr/>	
2. Những điều cơ bản về thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc	13
Bắt đầu hành trình dinh dưỡng của bạn	14
Các bước hướng tới một bữa ăn lành mạnh	15
Định lượng khẩu phần ăn	16
Những thay đổi ít tốn kém	17
<hr/>	
3. Các giải pháp đơn giản cho đồ ăn nhẹ lành mạnh	18
Các bước hướng tới một bữa ăn nhẹ lành mạnh	19
Các ý tưởng ăn nhẹ lành mạnh	20
Tìm nguồn cung cấp đồ ăn nhẹ lành mạnh	21
<hr/>	
4. Các giải pháp đơn giản cho căng tin	23
Cân bằng thực đơn	24
Cung cấp thông tin dinh dưỡng	26
Sử dụng giá cả, cách bài trí và bộ đồ ăn	28
<hr/>	
5. Theo dõi sự thay đổi	30
Giám sát tiến độ của bạn	31
<hr/>	
6. Tài liệu tham khảo	33
Tài liệu tham khảo	34

Một công cụ thực tiễn

Cuốn sách hướng dẫn này đóng vai trò là một công cụ thực tiễn giúp người sử dụng lao động cung cấp các bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh cho nhân viên trong điều kiện nguồn lực hạn chế. Đây là một phần của việc xây dựng thành công chương trình dinh dưỡng cho người lao động - và một lực lượng lao động khỏe mạnh - trong tổ chức của bạn.

Cuốn sách này là một trong bốn hướng dẫn do Liên minh Dinh dưỡng cho Người lao động biên soạn dựa trên các trụ cột của chương trình dinh dưỡng hiệu quả cho người lao động: hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc, giáo dục dinh dưỡng và kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng.

Tất cả bốn hướng dẫn đều được công khai trên [website](#) của chúng tôi với mục đích hỗ trợ người sử dụng lao động cải thiện các chương trình dinh dưỡng cho người lao động của mình.

Chúng tôi là ai

Liên minh Dinh dưỡng cho Người Lao động do Diễn đàn Hàng tiêu dùng (CGF) và Liên minh Toàn cầu về Cải thiện Dinh dưỡng (GAIN) giới thiệu vào tháng 10 năm 2019. Liên minh đặt mục tiêu tác động đến ba triệu nhân viên trong các tổ chức thành viên và chuỗi cung ứng vào năm 2025.

Chúng tôi khuyến khích các nhà tuyển dụng có mong muốn cải thiện chương trình dinh dưỡng cho người lao động tìm hiểu thêm về hoạt động hỗ trợ triển khai của chúng tôi.



1

Trước khi bạn bắt đầu
với cuốn sách này

GIỚI THIỆU CUỐN SÁCH

Trước khi bạn bắt đầu



Cuốn sách này dành cho ai?

Những người sử dụng lao động hiện đang cung cấp các bữa ăn đơn lẻ, các bữa ăn chính (có trả tiền), đồ ăn nhẹ hoặc đồ uống cho nhân viên trong ngày làm việc và có mong muốn cung cấp đồ ăn tốt cho sức khỏe hơn. Những người sử dụng lao động hiện chưa cung cấp thức ăn cho nhân viên, nhưng có quan tâm đến việc cung cấp đồ ăn lành mạnh, cũng sẽ thấy cuốn sách này hữu ích.

Mặc dù cuốn sách này là một hướng dẫn thực tiễn cho các doanh nghiệp, các đơn vị khác có hoạt động cung cấp thực phẩm cho nhân viên, chẳng hạn như các tổ chức phi lợi nhuận, tổ chức xã hội, cơ sở giáo dục hoặc chính phủ cũng có thể áp dụng theo.



Nội dung cuốn sách này là gì?

Cuốn sách chia sẻ hướng dẫn để cung cấp cho nhân viên các bữa ăn và đồ uống tốt cho sức khỏe. Cuốn sách cũng cung cấp thông tin hữu ích về các lợi ích doanh nghiệp có được khi cung cấp đồ ăn lành mạnh cho nhân viên. Điều này giúp bạn bước những bước đi đầu tiên hướng tới việc cung cấp thực phẩm tốt hơn trong sáng kiến “thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc” - một phần của chương trình dinh dưỡng cho người lao động của bạn.



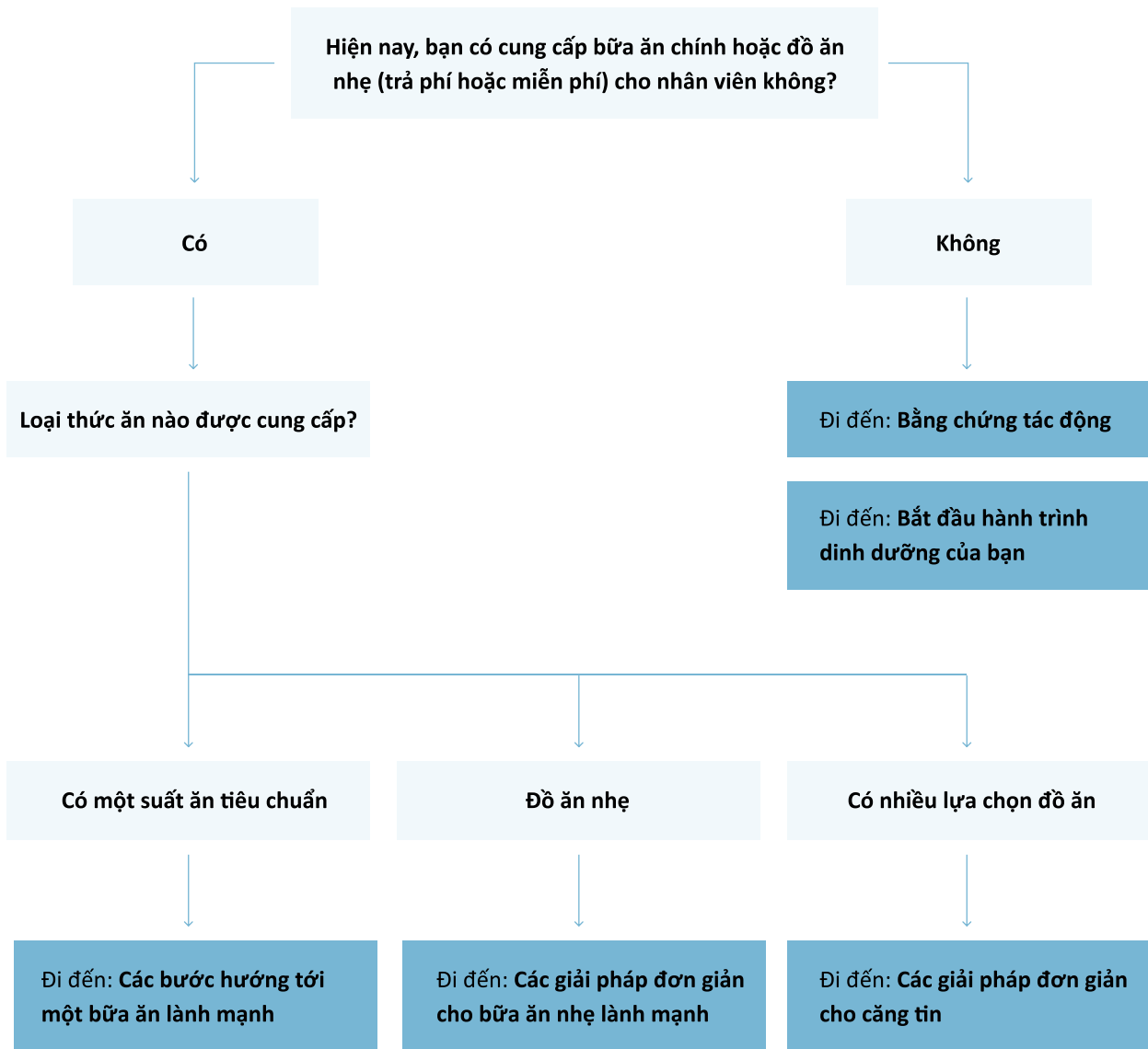
Tại sao cuốn sách này lại quan trọng như vậy?

Tuân theo một chế độ ăn uống bổ dưỡng có thể tác động tích cực đến sức khỏe và sự phát triển toàn diện của nhân viên. Người sử dụng lao động có thể tác động trực tiếp đến sức khỏe của người lao động và từ đó mang lại lợi ích cho doanh nghiệp bằng cách cung cấp thực phẩm lành mạnh trong thời gian làm việc. Đây cũng là cách để góp phần đạt được các chỉ tiêu dinh dưỡng của Mục tiêu Phát triển Bền vững của Liên Hợp Quốc (SDGs), bởi vì các sáng kiến dinh dưỡng lành mạnh giúp cải thiện đáng kể sức khỏe của người lao động.

Điều hướng sách

Các phần có liên quan

Tùy thuộc vào loại đồ ăn được cung cấp trong công ty của bạn để xác định những nội dung phù hợp với bạn trong cuốn sách này. Bước đầu tiên để bạn xây dựng chương trình các bữa ăn lành mạnh là hoàn thành bảng đánh giá dưới đây. Nó sẽ chỉ dẫn bạn đến các nội dung và tài liệu có liên quan cho người lao động của bạn.



Bằng chứng tác động

Tổng hợp lợi ích

Các tổ chức thành công hiểu một điều rằng lực lượng lao động khỏe mạnh sẽ có lợi cho cả công ty còn lực lượng lao động ốm yếu sẽ tác động tiêu cực đến lợi nhuận của công ty.

Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng cho nhân viên là một phần của chương trình dinh dưỡng cho người lao động và có thể bổ khuyết cho các chương trình y tế và chăm sóc toàn diện hiện có của công ty. Nó thường được đánh giá cao bởi cả nhân viên và khách hàng, những người muốn đảm bảo đối xử công bằng với người lao động. Có rất nhiều lợi ích của việc kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng:

Lợi ích của việc cung cấp thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc

 <p>Cải thiện sức khỏe và sự phát triển toàn diện của nhân viên</p>	 <p>Nâng cao năng suất và hiệu quả công việc</p>	 <p>Giảm số ngày nghỉ làm của nhân viên</p>	 <p>Nâng cao tinh thần và sự tham gia của nhân viên</p>
 <p>Tăng khả năng giữ chân nhân viên</p>	 <p>Thu hút nhân viên tiềm năng</p>	 <p>Định vị công ty là một doanh nghiệp có trách nhiệm</p>	

Bằng chứng tác động

Trong tài liệu [Tóm tắt bằng chứng về Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng](#)³, chúng tôi đưa ra bằng chứng của các chương trình thực phẩm tốt cho sức khỏe tại nơi làm việc, và chỉ ra lợi ích của chương trình đối với người lao động.^{5,6} Tùy thuộc vào bối cảnh và nội dung của chương trình, hầu hết các nghiên cứu đều cho thấy một số kết quả tốt trong việc cải thiện chế độ ăn uống hoặc tình trạng sức khỏe của người lao động.⁶ Một trong số những cải thiện phổ biến nhất là thay đổi lượng tiêu thụ trái cây hàng ngày của người lao động, sau khi thay đổi môi trường thực phẩm thực tế tại nơi làm việc.^{5,7}

Trong các nhà máy, việc thay đổi suất ăn ở căng tin đã giúp cải thiện sức khỏe của người lao động ở cả các nước có thu nhập cao và thu nhập thấp. Ở những nơi tồn tại phổ biến vấn đề thiếu cân và thiếu vi chất dinh dưỡng, hoạt động cung cấp miễn phí bữa trưa tốt cho sức khỏe đã giúp cải thiện cân nặng, năng suất và tinh thần làm việc. Trong một trường hợp, sản lượng của nhà máy đã tăng 70% trong vòng bốn năm và thu nhập hàng năm của nhân viên tăng 20%.⁸ Trong một chương trình khác, việc cung cấp cơ sở bổ sung vi chất trong thực đơn lành mạnh và/hoặc viên bổ sung sắt- axit folic giúp giảm 12-32% tỷ lệ thiếu máu ở công nhân nhà máy.⁹ Ở một nhà máy khác, can thiệp cung cấp thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc đã giúp giảm nguy cơ mắc các vấn đề về tim đối với một nhóm công nhân có nguy cơ thừa cân - béo phì.¹⁰

Ngoài việc trực tiếp cung cấp nhiều thực phẩm bổ dưỡng hơn tại nơi làm việc, bao bì thực phẩm cũng ảnh hưởng đến lượng tiêu thụ của nhân viên.^{11,12} Trong một chương trình, một hệ thống đèn giao thông được dùng để đánh dấu các món ăn tốt cho sức khỏe đã giúp các công nhân lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn, từ đó cải thiện được chế độ ăn uống của họ.¹³ Hầu hết các nghiên cứu đều cho thấy rằng điều quan trọng là phải cung cấp thông tin cho nhân viên ở căng tin và người lao động để đảm bảo họ chấp nhận các sáng kiến dinh dưỡng tốt cho sức khỏe và sẵn sàng thay đổi.¹⁰

Môi trường làm việc phi chính thức

Mặc dù cung cấp thực phẩm lành mạnh hơn tại nơi làm việc có thể không phải là một lựa chọn thích hợp trong các môi trường làm việc phi chính thức như các nông trại quy mô nhỏ, các công ty vẫn có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc tăng cường khả năng tiếp cận thực phẩm bổ dưỡng cho công nhân hoặc nông dân thời vụ.

Đối với nhân viên, thực phẩm bổ dưỡng có thể khó tiếp cận vì giá cao, hoặc đơn giản do nguyên nhân về hậu cần. Có thể là chợ ở quá xa nên họ không đi thường xuyên được, do đó hạn chế việc tiêu thụ sản phẩm tươi sống, đặc biệt là khi các hộ gia đình không có các đồ dùng bảo quản thích hợp như tủ lạnh.

Các giải pháp đơn giản mà một công ty có thể thực hiện để tăng khả năng tiếp cận thực phẩm bổ dưỡng bao gồm phát thực phẩm hoặc phiếu mua hàng cho các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng (gạo tăng cường vi chất, bột mì, bột ngô hoặc dầu, sữa, trứng, trái cây và rau củ quả địa phương), phát viên bổ sung vi chất, hoặc áp dụng các giải pháp thị trường như làm việc với các nhà cung cấp địa phương hoặc các doanh nghiệp xã hội để trợ cấp chi phí cho các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng. Có thể khuyến khích những người bán đồ ăn này bổ sung thực phẩm bổ dưỡng và an toàn vào danh sách sản phẩm họ bán ra. Quảng bá thực phẩm bổ dưỡng tại điểm mua hàng, chẳng hạn như cung cấp thông tin về lợi ích đối với sức khỏe, cũng có thể thúc đẩy người lao động lựa chọn những thực phẩm lành mạnh hơn. Tốt nhất, nên kết hợp với một chiến dịch giáo dục dinh dưỡng để tạo ra nhu cầu cho các sản phẩm này. Xem Cuốn sách Hướng dẫn về Giáo dục Dinh dưỡng để biết thêm thông tin về cách xây dựng chiến dịch này.

Một con đường khác giúp cho việc tiếp cận thực phẩm lành mạnh trở nên dễ dàng là thông qua hoạt động quảng bá bếp ăn hoặc vườn cộng đồng và chăn nuôi. Đặc biệt là trong các nông trại nhỏ, người nông dân có thể đã có kỹ năng trồng rau hoặc chăn nuôi gia cầm. Cách tiếp cận này cũng có những hạn chế vì một số người có thể không có đủ đất, nước hoặc thậm chí thời gian để quản lý vườn và/hoặc vật nuôi.



Định nghĩa 'Thực phẩm tốt cho sức khỏe tại nơi làm việc'

Các chương trình thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc tập trung vào việc tăng khả năng tiếp cận của người lao động với các bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh và an toàn tại nơi làm việc. Người sử dụng lao động có thể cung cấp thực phẩm tốt cho sức khỏe bằng cách miễn phí, trợ cấp một phần hoặc yêu cầu nhân viên trả phí toàn bộ. Các chương trình này làm thay đổi môi trường thực phẩm thông qua việc cải thiện các bữa ăn tại căng tin (một số chương trình bao gồm khuyến mãi cùng với các món ăn), cung cấp các đồ ăn nhẹ, các lựa chọn của máy bán hàng tự động theo hướng lành mạnh hơn và cân bằng khẩu phần ăn. Tất cả những điều này giúp mọi người tiếp cận được các loại thực phẩm bổ dưỡng và khuyến khích họ đưa ra các lựa chọn tốt cho sức khỏe hơn. Cung cấp viên bổ sung dinh dưỡng tại nơi làm việc cũng có thể được coi là một phần của các chương trình này.

Thực hành tốt

TRƯỜNG HỢP ĐIỂN HÌNH 1

Giảm thiếu máu ở nữ công nhân ngành may sẵn ở Bangladesh¹⁴



Quốc gia
Bangladesh



Ngành
Dệt may



Tóm tắt trường hợp điển hình

Để giải quyết tỷ lệ thiếu máu cao ở nữ công nhân ngành may sẵn ở Bangladesh, hai chương trình dinh dưỡng đã được tiến hành thử nghiệm.

Chương trình đầu tiên cung cấp gói ăn trưa với một bữa ăn nóng hàng ngày đã được cải thiện dinh dưỡng (gạo bổ sung vi chất, uống bổ sung sắt – axit folic hàng tuần và tư vấn thay đổi hành vi hàng tháng). Chương trình này hướng đến các nhà máy nơi đã có sẵn các cơ sở vật chất để cung cấp bữa ăn. Chương trình thứ hai chỉ bổ sung sắt – axit folic hai lần một tuần và tư vấn thay đổi hành vi hàng tháng như trên. Chương trình hướng đến các nhà máy không có điều kiện cung cấp bữa ăn.

Nghiên cứu này cũng bao gồm một nhóm đối chứng không nhận được bất kỳ hỗ trợ nào.



Kết quả

- Tình trạng thiếu máu ở người lao động trong cả hai chương trình đều giảm đi (23% trong chương trình cung cấp bữa ăn và bổ sung vi chất, 12% trong chương trình chỉ bổ sung vi chất)
- Số lần mắc bệnh ở những người được cung cấp bữa ăn giảm đi
- Năng suất lao động trong cả hai chương trình cung cấp thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc đều tăng lên

TRƯỜNG HỢP ĐIỂN HÌNH 2

Tăng giá trị khách hàng đồng thời cải thiện dinh dưỡng cho nhân viên⁸



Quốc gia
Việt Nam



Ngành
Dệt may



Tóm tắt trường hợp điển hình

Cung cấp bữa trưa hoặc bữa tối miễn phí cho nhân viên, bao gồm cơm, canh, thịt và rau. Công ty cũng trợ cấp bữa sáng để hạn chế nhân viên ăn sáng ở những quán hàng rong, một nguồn gây bệnh qua thực phẩm.



Kết quả

- Tăng năng suất lao động
- Giảm tỷ lệ nghỉ ốm
- Nâng cao tinh thần
- Tăng doanh số của nhân viên
- Tăng chất lượng sản phẩm

TRƯỜNG HỢP ĐIỂN HÌNH 3

Trợ cấp bữa ăn mang lại lợi ích cho người lao động và người sử dụng lao động⁸



Quốc gia
Guatemala



Ngành
Dệt may



Tóm tắt trường hợp điển hình

Để giải quyết vấn đề dinh dưỡng kém của công nhân, các bữa ăn trợ cấp với chất lượng dinh dưỡng được cải thiện đã được cung cấp cho nhân viên; đồng thời, công ty cũng cập nhật các chương trình thực phẩm khác, bao gồm cung cấp bữa ăn nhẹ, cho phép thời gian nghỉ ngơi và xây dựng một khu vực ăn uống mới.



Kết quả

- Năng suất lao động tăng lên
- Chi phí y tế giảm
- Tinh thần được nâng cao
- Thu nhập hàng năm tăng lên
- Tình trạng xin nghỉ giảm



2

Những điều cơ bản về thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH CỦA BẠN

BẮT ĐẦU

Bắt đầu hành trình dinh dưỡng của bạn

Nếu công ty của bạn chưa triển khai chương trình thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc, bạn có thể sẽ tự hỏi vậy phải bắt đầu như thế nào. Những hoạt động này có thể tạo ra tác động lớn với chi phí đầu tư thấp và giúp bạn bắt đầu hành trình dinh dưỡng của công ty mình.



1 Không gian ăn uống tách biệt

Việc tạo cho người lao động một không gian sạch sẽ dành riêng để uống nước, rửa tay bằng xà phòng và ăn nhẹ hoặc ăn giữa ngày có thể giúp họ thư giãn trong thời gian nghỉ ngơi và cảm thấy tràn đầy năng lượng cho thời gian làm việc còn lại.



2 Căng tin hoặc cửa hàng có trả tiền

Việc bán thực phẩm lành mạnh trong căng tin hoặc cửa hàng tại nơi làm việc giúp tăng khả năng tiếp cận nguồn thực phẩm bổ dưỡng cho người lao động. Hoạt động này sẽ có tác động hơn nữa nếu người lao động có thể mua thực phẩm tốt cho sức khỏe để mang về nhà cho bản thân và gia đình.



3 Bữa ăn nhẹ lành mạnh hàng ngày

Cung cấp đồ ăn nhẹ lành mạnh vào một hoặc hai thời điểm trong ngày giúp người lao động duy trì mức năng lượng và đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của họ (xem phần Các giải pháp đơn giản cho đồ ăn nhẹ lành mạnh). Một số công ty xây dựng mối quan hệ lâu dài với các nhà cung cấp tại địa phương vì họ có thể giao đồ ăn nhẹ lành mạnh vào thời gian nghỉ giữa giờ.



Dinh dưỡng tốt hơn cho mọi người

“Một điểm thú vị của việc này là hiệu ứng cấp số nhân của nó. Nếu chúng tôi đào tạo 2.000 nhân viên về cải thiện sức khỏe và dinh dưỡng, chúng tôi sẽ tác động đến 2.000 gia đình. Nếu mỗi gia đình có 5 người thì tổng số 10.000 người đã được hưởng lợi tích cực. Và nếu mỗi người trong số đó chỉ kể cho một người khác về những gì họ đã học được, chúng tôi đã tiếp cận được 20.000 người. Thật thú vị khi có thể làm cho cuộc sống của mọi người tốt hơn và phục vụ đất nước cũng như người dân của mình bằng cách này.”

Major Murtaza, Tổng Giám đốc Nhân sự của Công ty TNHH Lenny Fashions

Truy cập trang [Kết nối dinh dưỡng](#) để đọc toàn bộ cuộc phỏng vấn với Major Murtaza.

CÁC THÀNH TỐ THAY ĐỔI

Các bước hướng tới một bữa ăn lành mạnh

Phục vụ một bữa ăn lành mạnh trong phạm vi ngân sách của bạn có khó khăn không? May mắn thay, bạn không cần phải thay đổi toàn bộ menu cùng một lúc. Ngay cả khi bạn chỉ thực hiện một bước hướng tới bữa ăn lành mạnh hơn cũng có thể tác động lớn đến sức khỏe của nhân viên. Chúng tôi khuyên bạn nên thực hiện những thay đổi sau, với lộ trình phù hợp cho doanh nghiệp của mình.



Thêm rau củ và trái cây

Hầu hết mọi người không ăn đủ rau củ và trái cây. Hãy giúp người lao động giữ gìn sức khỏe bằng cách tăng dần số lượng và sự đa dạng của các loại rau củ trong bữa ăn và cung cấp trái cây như một bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe. Chia sẻ các lợi ích của rau củ và trái cây với người lao động để khuyến khích họ ăn nhiều hơn.



Chuyển sang sử dụng sản phẩm tăng cường vi chất

Một số loại ngũ cốc và dầu được tăng cường vi chất, có nghĩa là các chất dinh dưỡng bổ sung đã được thêm vào trong quá trình chế biến. Các sản phẩm này có thể cải thiện việc hấp thụ các chất dinh dưỡng thiết yếu thông qua ăn uống và hạn chế rủi ro thiếu hụt vi chất cho người lao động. Luôn chia sẻ với người lao động lý do tại sao lại sử dụng các sản phẩm tăng cường vi chất trước khi đưa chúng vào thực đơn.



Cung cấp đa dạng các loại thực phẩm giàu protein

Thực phẩm giàu protein cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cần thiết. Thay đổi loại protein được cung cấp trong suốt tuần có thể giúp đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của người lao động. Sử dụng các loại thực phẩm giàu protein nhưng có giá thành rẻ hơn, như đậu hoặc trứng, để kiểm soát ngân sách của bạn.



Chuyển hướng sang bữa ăn cân bằng

Thường rất dễ để chuẩn bị các suất ăn có quá nhiều món chính giàu tinh bột và không đủ đồ ăn giàu protein và/hoặc rau củ. Chuyển dần thực đơn theo hướng cân đối các nhóm thực phẩm. Phân bổ lại số lượng của mỗi nhóm thực phẩm trong thực đơn là một thay đổi hiệu quả về chi phí có thể giúp các công ty tiết kiệm tiền.

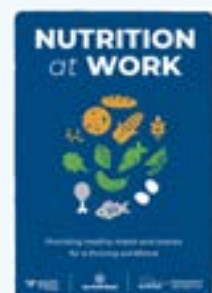


Cung cấp nước uống

Nên cung cấp nước uống sạch và an toàn cho người lao động. Cung cấp nước uống trong bữa ăn và trong suốt cả ngày. Tránh cung cấp đồ uống có đường do chúng không có giá trị dinh dưỡng và có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe.

i Hướng dẫn từng bước

Cuốn [Cẩm nang Dinh dưỡng tại nơi làm việc](#)¹ là hướng dẫn thực tiễn về việc cung cấp các bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh cho người lao động trong môi trường hạn chế về nguồn lực. Nó được thiết kế dành cho các doanh nghiệp có cung cấp đồ ăn nhẹ hoặc một bữa ăn cho người lao động trong ngày làm việc. Cuốn cẩm nang này cung cấp thông tin để giúp các nhà quản lý, bếp trưởng, đầu bếp và các đơn vị cung cấp đồ ăn quyết định phục vụ món gì và với số lượng bao nhiêu.



ĐIỀU CHỈNH

Định lượng khẩu phần ăn

Chúng ta cần ăn đúng và đủ thức ăn để có một cơ thể khỏe mạnh. Định lượng khẩu phần ăn bao gồm rau củ, thực phẩm giàu tinh bột và thực phẩm giàu protein có thể giúp bạn có được khẩu phần và tỷ lệ thức ăn thích hợp.

Kỹ thuật bàn tay

Chúng ta có thể sử dụng bàn tay để định lượng khẩu phần ăn một cách hữu hiệu. Sử dụng cách này để hướng dẫn người lao động về khẩu phần ăn thích hợp và giúp họ lựa chọn thực phẩm lành mạnh tại nhà.



Cỡ lòng bàn tay

Thịt
Thịt gia cầm
Cá



Cỡ một nắm tay

Ngũ cốc
Cơm (nấu chín)
Rau củ giàu tinh bột
Đậu đỗ (nấu chín)



Cỡ hai nắm tay

Rau củ màu xanh
Rau củ màu đỏ
Rau củ màu cam
Các loại rau củ khác

Tìm hiểu thêm

Một số người có thể cần ăn nhiều hơn hoặc ít hơn để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của họ. Xem Khuyến nghị về Bữa ăn và Bữa ăn nhẹ lành mạnh¹⁷ trong [Cẩm nang Dinh dưỡng tại nơi làm việc](#) để biết thông tin chi tiết về cách lên thực đơn. Tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng tại địa phương để xác định khẩu phần ăn phù hợp cho người lao động trong ngành của bạn.



Bạn có biết?

Sử dụng cốc hoặc muỗng đo tiêu chuẩn giúp người lao động lấy đúng lượng thức ăn cần thiết và kiểm soát chi phí.

Những thay đổi ít tốn kém

Chuyển bị một bữa ăn lành mạnh với nguồn lực hạn chế có vẻ là một nhiệm vụ khó khăn. Tuy nhiên, có nhiều cách để giảm chi phí cung cấp và chế biến thức ăn. Hãy sử dụng các mẹo này để chế biến và cung cấp các bữa ăn tiết kiệm chi phí hơn.



Kỹ thuật nấu ăn

Giảm lượng dầu khi chế biến thức ăn. Nếu thấy thức ăn đang nấu hơi bị khô, hãy cho thêm một chút nước nóng thay vì dầu ăn.

Làm nóng chảo trước khi cho dầu vào. Điều này làm cho dầu nóng nhanh hơn và trải đều hơn, do đó sẽ cần ít dầu hơn.

Giữ nguyên vỏ rau củ. Gọt vỏ sẽ loại bỏ các chất dinh dưỡng quan trọng có trong vỏ rau củ và làm giảm lượng thức ăn có thể dùng. Rửa sạch và nấu chín rau củ giúp loại bỏ bệnh lây truyền qua thực phẩm.



Mua thực phẩm

Mua thực phẩm không dễ hư hỏng với số lượng lớn.

Mua thực phẩm sống và chế biến tại chỗ, thay vì mua thực phẩm đóng gói hoặc chế biến sẵn.

Mua rau đông lạnh (hoặc đông lạnh rau tươi) nếu có thể, để giảm thiểu thất thoát thực phẩm.



Kiểm soát khẩu phần

Đo lượng thức ăn được phục vụ, vừa để cải thiện sức khỏe của người lao động vừa để quản lý chi phí.

Tăng số lượng rau củ trong khẩu phần ăn. Rau củ thường rẻ hơn các loại thực phẩm giàu protein và tinh bột, có thể giúp tăng lượng thức ăn và chất dinh dưỡng cho bữa ăn.



Lãng phí thực phẩm và an toàn thực phẩm

Bảo quản các loại thực phẩm không dễ hư hỏng trong các hộp có thể đậy kín ở chỗ tối và thoáng khí. Đặt các đồ đựng thực phẩm lên cao (trên thùng hoặc hộp) để tránh sâu bọ hoặc nhiễm khuẩn.

Sử dụng tủ lạnh hoặc tủ đông để kéo dài thời hạn sử dụng.

Dự trữ lượng thức ăn tùy thuộc vào số người ăn và chỉ chế biến những thứ cần thiết.

Giám sát lượng thực phẩm bị bỏ đi trong quá trình chế biến và phục vụ và can thiệp để giảm thiểu sự lãng phí này.



Các món ăn trong thực đơn

Đưa vào các loại trái cây và rau quả có sẵn tại địa phương và theo mùa.

Sử dụng các nguyên liệu còn thừa cho bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ của ngày hôm sau, chẳng hạn như dùng các loại hạt trong khi chế biến bữa ăn hôm nay và sử dụng phần còn lại làm bữa ăn nhẹ của ngày hôm sau.

3

Các giải pháp đơn giản cho bữa ăn nhẹ lành mạnh

BIẾN KẾ HOẠCH THÀNH HÀNH ĐỘNG

LUÔN TRÀN ĐẦY NĂNG LƯỢNG

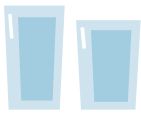
Các bước hướng tới một bữa ăn nhẹ lành mạnh

Đồ ăn nhẹ là một phần quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh nhưng thường bị bỏ qua. Mặc dù chỉ có một lượng thực phẩm nhỏ, nhưng chúng cung cấp khá nhiều năng lượng và chất dinh dưỡng trong chế độ ăn uống tổng thể của chúng ta.



Thực hiện chuyển đổi lành mạnh

Nếu bạn đang phục vụ đồ ăn nhẹ nhiều muối, đường hoặc chất béo như đồ chiên rán, bim bim, bánh ngọt hoặc bánh quy, hãy chuyển sang các loại đồ ăn nhẹ lành mạnh.



Uống nước

Cung cấp miễn phí nước sạch thay vì đồ uống có đường. Cà phê và trà cũng có thể được cung cấp. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải hạn chế lượng đường được thêm vào các loại đồ uống này.



Cung cấp nhiều loại đồ ăn nhẹ lành mạnh

Dần dần thay đổi thực đơn của bạn để cung cấp nhiều loại đồ ăn nhẹ lành mạnh khác nhau trong suốt cả tuần.



Cung cấp những lựa chọn lành mạnh

Công ty của bạn có cửa hàng, căng tin hoặc máy bán hàng tự động bán đồ ăn nhẹ không? Những khu vực này thường bán các loại đồ ăn không tốt cho sức khỏe như bánh ngọt, bánh quy, bim bim hoặc kẹo ngọt. Hãy kiểm tra chất lượng dinh dưỡng của những mặt hàng đó và cân nhắc chuyển sang những lựa chọn lành mạnh hơn.

i Lý do đầu tư vào đồ ăn nhẹ lành mạnh

Cung cấp một bữa ăn nhẹ lành mạnh trong ngày làm việc có thể tác động tích cực đến sức khỏe và năng suất của người lao động. Hãy xem xét những lý do sau đây để đầu tư vào một bữa ăn nhẹ tốt cho sức khỏe.

Dinh dưỡng

Đồ ăn nhẹ lành mạnh có thể cung cấp hàm lượng chất dinh dưỡng cao giúp người lao động luôn tràn đầy năng lượng.

Tập trung

Đồ ăn nhẹ lành mạnh có thể giúp duy trì tốt lượng đường trong máu, giảm cảm giác đói và cải thiện khả năng tập trung.

Lựa chọn

Đồ ăn nhẹ thiếu lành mạnh thêm một lượng lớn calo và chất béo vào chế độ ăn uống. Cung cấp đồ ăn nhẹ lành mạnh trong ngày làm việc có thể giúp người lao động đưa ra những lựa chọn tốt hơn.

Thức ăn duy nhất

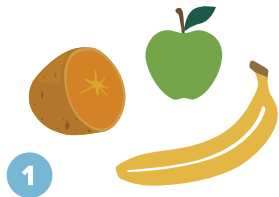
Đồ ăn nhẹ có thể là thức ăn duy nhất mà người lao động ăn trong một thời gian dài, vì vậy điều quan trọng là chúng phải tốt cho sức khỏe.

THỜI GIAN ĂN NHẸ

Các ý tưởng ăn nhẹ lành mạnh

Người lao động có hay bỏ bữa sáng hoặc chịu đói đi làm không? Nếu có, cung cấp một bữa ăn nhẹ vào đầu ngày làm việc có thể giúp giảm cảm giác đói và tăng năng suất lao động.

Nếu người lao động cần làm thêm giờ, cung cấp một bữa ăn nhẹ vào những giờ muộn để duy trì năng lượng và hiệu quả công việc là điều quan trọng nên làm.



1

Trái cây và rau củ

Trái cây và rau củ chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ mà người lao động cần để giữ gìn sức khỏe.

Trái cây

Theo mùa và sẵn có ở địa phương

Hoa quả sấy khô

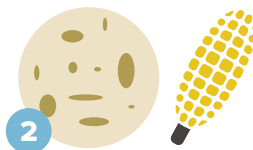
Chọn các món không chiên giòn, không thêm đường hoặc muối

Khoai lang

Ruột vàng, luộc

Rau củ theo mùa

Ví dụ: cà rốt



2

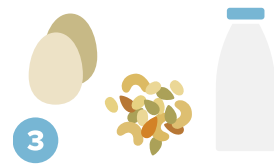
Thực phẩm giàu tinh bột

Món ăn chính giàu tinh bột giúp nhân viên có đủ năng lượng. Chọn các sản phẩm tăng cường vi chất hoặc làm từ ngũ cốc nguyên cám khi có thể.

Bánh mì hoặc bánh quy làm từ ngũ cốc nguyên cám hoặc tăng cường vi chất

Chọn các đồ ăn ít đường và giàu chất xơ

Cháo tăng cường vi chất



3

Thực phẩm giàu protein

Món ăn chính giàu tinh bột giúp nhân viên có đủ năng lượng. Chọn các sản phẩm tăng cường vi chất hoặc làm từ ngũ cốc nguyên cám khi có thể.

Các loại hạt

Các loại không dễ hỏng, chọn các loại ít muối

Trứng

Luộc

Sản phẩm bơ sữa

Các sản phẩm không đường hoặc ít ngọt (ví dụ như sữa, sữa chua)



Tìm hiểu thêm

Xem Khuyến nghị về Bữa ăn và Bữa ăn nhẹ lành mạnh¹⁷ trong [Cẩm nang dinh dưỡng tại nơi làm việc](#) để biết thông tin chi tiết về việc lên kế hoạch cho một bữa ăn nhẹ lành mạnh, hoặc tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để có thêm những ý tưởng ăn nhẹ lành mạnh có sẵn tại địa phương và ít tốn kém hơn.

ĐỒ ĂN NHẸ CHẤT LƯỢNG

Tìm nguồn cung cấp đồ ăn nhẹ lành mạnh

Đồ ăn nhẹ lành mạnh thường là đồ dễ hỏng có thời hạn sử dụng ngắn hơn các đồ ăn không tốt cho sức khỏe. Điều này có thể gây ra những thách thức cho việc tìm nguồn cung ứng và bảo quản các món ăn nhẹ. Nếu bạn phải đối mặt với thách thức này, hãy xem xét các phương án sau:

Mẹo tìm nguồn cung ứng



Thỏa thuận về sức khỏe

Nếu bạn cần một số lượng lớn đồ ăn nhẹ mỗi ngày, hãy thương lượng với một nhà cung cấp địa phương để cung cấp đồ ăn nhẹ lành mạnh.



Làm việc với các nhà cung cấp địa phương

Một số công ty thấy hữu ích khi tạo quan hệ với các nhà cung cấp tại địa phương vì họ có thể giao đồ ăn nhẹ lành mạnh vào giờ giải lao. Nếu doanh nghiệp của bạn có thể làm được điều này, hãy cân nhắc làm việc với những người bán hàng rong để cải thiện chất lượng dinh dưỡng của các đồ ăn mà họ bán.



Hạn sử dụng

Khi có thể, hãy tìm nguồn thức ăn nhẹ lành mạnh mà lâu hỏng, có thời hạn sử dụng lâu hơn như các loại hạt và trái cây sấy khô.

Thay đổi chương trình ăn nhẹ của bạn có thể dẫn đến những hậu quả không mong muốn bao gồm chi phí cao hơn, vấn đề nguồn cung ứng và thắc mắc từ người lao động, mặc dù những điều này có thể khắc phục được. Các hướng dẫn về an toàn thực phẩm cũng cần được xem xét.

Tìm hiểu thêm về an toàn thực phẩm trong [tờ thông tin](#)¹⁵ của WHO và sử dụng [Năm chìa khóa để thực phẩm an toàn hơn](#)¹⁶ khi xử lý và chế biến thực phẩm.

Mẹo tiết kiệm ngân sách

Mua đồ ăn nhẹ lành mạnh với chi phí thấp có thể là một thách thức. Các mẹo tiết kiệm ngân sách này có thể giúp bạn giảm chi phí:



Mua với số lượng lớn

Mua đồ ăn nhẹ với số lượng lớn thay vì các đồ được đóng gói riêng lẻ để giảm chi phí.



Có sẵn tại địa phương và theo mùa

Chọn thực phẩm có sẵn tại địa phương và đang vào mùa để có giá tốt nhất, vì sản phẩm địa phương thường rẻ hơn các mặt hàng nhập khẩu (ví dụ như táo nhập khẩu).



Hợp đồng mua bán

Nếu có thể, hãy thương lượng với nhà cung cấp để có giá thấp thông qua một hợp đồng mua bán dài hạn.



Giảm thiểu lãng phí

Giảm thiểu lãng phí bằng cách thử nghiệm với một số người lao động xem họ có chấp nhận các đồ ăn nhẹ lành mạnh không, trước khi áp dụng cho tất cả mọi người. Xem phần Cải tiến Chất lượng trong [Cẩm nang Dinh dưỡng tại nơi làm việc](#)¹ để biết thêm thông tin.

i Tối ưu hóa chi phí dinh dưỡng

Bạn có đánh giá giá trị của thực phẩm thông qua giá thành không? Nếu vậy, hãy xem xét một góc độ khác: Thực phẩm chúng ta ăn cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho sự sống. Tuy nhiên, một số loại thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng hơn những loại khác. Thực phẩm như bánh ngọt và bánh quy có giá trị dinh dưỡng thấp so với giá thành của chúng. Trong khi các loại thực phẩm như trứng, ngũ cốc tăng cường vi chất hoặc ngũ cốc nguyên cám và nông sản thường giàu chất dinh dưỡng hơn so với giá thành của chúng. Phục vụ các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao có thể giúp nhân viên giữ gìn sức khỏe, đồng thời tránh được những chi phí không cần thiết.

u Cung cấp trái cây làm tăng lượng tiêu thụ

“Một công ty đã thiết lập một chương trình để tăng khả năng tiếp cận trái cây của công nhân trong ngày làm việc. 64% nhân viên được khảo sát cho biết họ đã ăn nhiều trái cây hơn nhờ sáng kiến này¹⁸”.

4

Các giải pháp đơn giản cho căng tin

BIẾN KẾ HOẠCH THÀNH HÀNH ĐỘNG

Cân bằng thực đơn

Trong trường hợp tổ chức của bạn phục vụ nhiều món cho bữa ăn ở căng tin thì việc tăng số lượng các sản phẩm tốt cho sức khỏe là một lộ trình đã được chứng minh hiệu quả để khuyến khích ăn uống lành mạnh hơn. Tuy nhiên, nó cần phải được thực hiện một cách khéo léo. Mỗi nơi làm việc đều là duy nhất, và người lao động cũng vậy. Cần đảm bảo rằng nhà hàng của bạn có đủ món để hấp dẫn những người có sở thích ăn uống khác nhau và đáp ứng các nhu cầu khác nhau. Đồng thời, việc cung cấp thông tin để hiểu rõ về các món ăn là đặc biệt quan trọng.



Lời khuyên toàn diện

Thay thế những món không tốt cho sức khỏe

Có thể khởi đầu dễ dàng bằng cách thay thế một số đồ ăn thức uống không tốt cho sức khỏe của bạn bằng các sản phẩm tốt hơn. Thậm chí, bạn cũng có thể tạo ra một phiên bản lành mạnh hơn của cùng một món ăn, ví dụ như thêm rau củ, giảm lượng muối và đường, và chọn một phương pháp nấu ăn tốt hơn, chẳng hạn như nướng chứ không chiên.

Tạo các lựa chọn lành mạnh

Đảm bảo các lựa chọn lành mạnh chiếm ít nhất một nửa số món được cung cấp đối với mỗi loại bữa ăn hoặc thời điểm ăn uống như bữa trưa, bữa ăn nhẹ, đồ uống, bữa tối.



Giải pháp đơn giản

Lập kế hoạch

Lên thực đơn với các món ăn lành mạnh trước. Bạn sẽ thấy dễ dàng hơn trong việc cân bằng thực đơn và lên danh sách những nguyên liệu tốt cho sức khỏe trước.

Không chiên rán

Nếu có thể, hãy mặc định sử dụng các phương pháp nấu ăn tốt cho sức khỏe hơn như nướng hoặc hấp thay vì chiên rán.

Thay đổi nguyên liệu thông minh

Kiểm tra xem lúc nào bạn có thể thay đổi nguyên liệu dễ dàng, chẳng hạn như sử dụng các loại thảo mộc để tạo hương vị thay cho muối.

Thay đổi từ từ

Thay đổi dần dần các món ăn tốt cho sức khỏe để nhân viên có thể làm quen với thực đơn mới. Họ thậm chí có thể không nhận ra các thay đổi này.

Thử nghiệm

Thử nghiệm với nhiều món lành mạnh hơn và sau đó xem món nào được ưa thích nhất. Đừng giữ những sản phẩm không bán được.

Giám sát

Thu thập dữ liệu và đánh giá kết quả để xem cái gì có hiệu quả và cần thay đổi ở đâu. Đầu ra cần giám sát có thể bao gồm lượng tiêu thụ, lượng thực phẩm bỏ đi, chi phí và sự chấp nhận của nhân viên.

Thu thập thông tin phản hồi

Thu hút nhân viên tham gia vào quá trình này và xem xét các đề xuất của họ để đảm bảo những thay đổi này sẽ được toàn bộ người lao động chấp nhận.

Cú hích

Tận dụng giá cả, cách bài trí và bộ đồ ăn để khuyến khích nhân viên chọn các món ăn lành mạnh hơn. Tìm hiểu thêm trong phần Sử dụng giá cả, cách bài trí và bộ đồ ăn.



Hướng dẫn thực hành

Bảng 01

	Nguyên tắc cơ bản	Các món ăn lành mạnh hoặc lựa chọn thay thế
Bữa ăn hoàn chỉnh	Sử dụng kích thước khẩu phần tiêu chuẩn dựa theo nhu cầu của nhân viên. Xem khuyến nghị bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh . ¹⁷	Sử dụng ít nhất một loại từ mỗi nhóm thực phẩm sau: Protein, tinh bột, chất béo và rau củ.
Món ăn phụ	Các món ăn phụ từ rau, thực phẩm giàu protein và tinh bột, không thêm chất béo và muối.	Đề xuất kết hợp các món ăn phụ tốt cho sức khỏe.
Đồ ăn ngọt	Mỗi khẩu phần chỉ có một món và giảm lượng đường.	Cung cấp trái cây như món ăn thay thế lành mạnh.
Đồ ăn mặn	Mỗi khẩu phần chỉ có một món và giảm lượng chất béo bão hòa và muối.	Thêm các loại hạt, cung cấp rau củ như món ăn thay thế/bổ sung lành mạnh.
Đồ uống	Giảm lượng đường trong đồ uống.	Cung cấp nước uống sạch.

i Ăn uống lành mạnh tại nơi làm việc

IGD hợp tác với Đơn vị Nghiên cứu Hành vi và Sức khỏe (BHRU) tại Đại học Cambridge để thực hiện một thử nghiệm lớn với 17.000 người để đánh giá các cách khuyến khích mọi người đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn. [Hướng dẫn](#) của họ bao gồm các mẹo thiết thực và hiệu quả để khuyến khích mọi người đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn tại nơi làm việc dựa trên kết quả thử nghiệm. Nó đặc biệt phù hợp cho các doanh nghiệp cung cấp nhiều món ăn trong căng tin của họ.



i Phân loại đồ ăn thức uống

Đánh giá việc cung cấp thực phẩm cho người lao động trong Phụ lục A là một tài liệu hữu ích để lựa chọn thực phẩm bổ dưỡng vì nó cung cấp một hệ thống mã hóa theo màu. Các đồ ăn thức uống trong danh mục màu xanh là nền tảng của một chế độ ăn uống lành mạnh và việc cung cấp những thực phẩm này góp phần tạo nên một môi trường thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc.

NÂNG CAO NHẬN THỨC

Cung cấp thông tin dinh dưỡng

Thông tin dinh dưỡng giúp người tiêu dùng đưa ra những lựa chọn sáng suốt. Khi cung cấp dịch vụ ăn uống, việc hiển thị các thông điệp đơn giản được ưu tiên vì thông tin dinh dưỡng chi tiết thường rất khó nhớ đối với người lao động.



Lời khuyên toàn diện

Nhấn mạnh hàm lượng dinh dưỡng

Làm nổi bật hàm lượng dinh dưỡng của sản phẩm lành mạnh như vitamin và khoáng chất, chất xơ, protein,... tại thời điểm người tiêu dùng đang cân nhắc lựa chọn. Đồng thời hiển thị hàm lượng dinh dưỡng của các sản phẩm không tốt cho sức khỏe như hàm lượng đường hoặc natri và/hoặc chất béo.

Làm cho thông tin bắt mắt

Ghi thông tin này trên các bảng hiệu dễ nhìn thấy đặt trên quầy hoặc treo cao, ghi trên menu hoặc trên bảng menu, gắn ở mép kệ và ghi trên bao bì sản phẩm.



Giải pháp đơn giản

Ghi nhãn một cách nhất quán

Ghi các nhãn sản phẩm theo cách nhất quán để dễ nhận biết.

Ghi nhãn theo khẩu phần

Đảm bảo rằng thông tin dinh dưỡng trên nhãn đúng với khẩu phần được phục vụ, ví dụ như suất ăn chính hoặc phần ăn nhẹ.

Ghi nhãn một cách rõ ràng

Kiểm tra xem khách hàng có thể đọc rõ nội dung nhãn từ nơi họ đứng hay không, hãy nhớ rằng một số người có thể không có thị lực tốt như bạn. Đồng thời sử dụng màu sắc hoặc các dấu hiệu giúp thông tin dễ hiểu hơn.

Ghi nhãn một cách hiệu quả

Đừng chỉ ghi là 'lành mạnh' mà hãy nghĩ đến các lựa chọn khác như 'tươi mới' hoặc 'tự làm'. Hãy cẩn thận khi đưa ra các tuyên bố về thực phẩm hoặc dinh dưỡng như "ít chất béo", "giàu protein" hoặc "tốt cho bạn". Đảm bảo rằng việc ghi nhãn này tuân thủ các yêu cầu pháp lý ở quốc gia của bạn. Hãy cẩn thận để không đưa ra các tuyên bố về dinh dưỡng hoặc sức khỏe chưa được khoa học chứng minh (ví dụ: hãy nói 'vitamin A quan trọng đối với thị lực và sức khỏe của mắt' thay vì 'ăn món này sẽ cải thiện thị lực của bạn!'). Xem Sách Hướng dẫn về Giáo dục Dinh dưỡng để giúp bạn cân nhắc thông tin nào nên chia sẻ và ở định dạng nào.



Hướng dẫn thực hành

Ghi gì trên nhãn

Ghi tên của mặt hàng và kết hợp với thông tin liên quan về: Hàm lượng calo, hàm lượng vitamin cao (như vitamin A cho rau củ màu xanh và màu cam hoặc vitamin C cho trái cây), hàm lượng khoáng chất cao, chẳng hạn như sắt và kẽm, hàm lượng chất xơ

Đặt nhãn ở đâu

Đặt nhãn trên giá, sau quầy hoặc dán vào sản phẩm. Cũng có thể ghi thông tin trên menu.

Dấu hiệu cảnh báo

Cần nhắc sử dụng các dấu hiệu cảnh báo cho các sản phẩm có nhiều muối hoặc đường.



Hệ thống ghi nhãn

Cần nhắc áp dụng hệ thống ghi nhãn để nhận biết như hệ thống đèn giao thông hoặc Điểm dinh dưỡng. [Đánh giá cung cấp thực phẩm cho người lao động](#)¹⁹ có thể giúp bạn xác định mã màu thích hợp.

BẮT MẮT

Sử dụng giá cả, cách bài trí và bộ đồ ăn

Việc định giá các sản phẩm thực phẩm lành mạnh và vị trí đặt chúng trong căng tin ảnh hưởng đến khả năng người lao động của bạn sẽ mua các mặt hàng này. Bộ đồ ăn được sử dụng cũng ảnh hưởng đến lựa chọn của nhân viên đối với các phần thức ăn và đồ uống được phục vụ. Thử nghiệm với những yếu tố này để xem điều gì phù hợp với căng tin của bạn.



Lời khuyên toàn diện

Định giá

Nhu cầu của khách hàng bị ảnh hưởng bởi giá cả trong nhà ăn tại nơi làm việc, cũng như trong bất kỳ môi trường nào khác. Vì vậy, bạn có thể trợ giá cho các món ăn lành mạnh hơn và tăng giá một chút cho các đồ ăn khác, để duy trì doanh thu.

Cách bố trí

Nếu bạn đặt sản phẩm trong tầm nhìn và trong tầm với của mọi người, nhiều khả năng họ sẽ lấy chúng hơn. Ngay cả những người có ý chí mạnh mẽ nhất cũng có thể khó cưỡng lại lời mời chào lúc thanh toán. Hãy suy nghĩ về cách bạn có thể sử dụng điều này để quảng cáo các sản phẩm lành mạnh hơn thay vì các sản phẩm không tốt.

Bộ đồ ăn

Có một số bằng chứng cho thấy mọi người sẽ lấy nhiều đồ ăn hơn nếu họ sử dụng bộ đồ ăn lớn hơn, bao gồm đĩa, bát, chai và ly. Sử dụng bộ đồ ăn nhỏ hơn cho các sản phẩm không tốt cho sức khỏe, bất cứ ở đâu và khi nào có thể.



Giải pháp đơn giản

Định giá

Xem lại cơ cấu giá của bạn và hãy định giá đồ ăn lành mạnh một cách thích hợp hoặc rẻ hơn so với các món còn lại, tốt nhất là rẻ hơn. Ví dụ, hãy kiểm tra xem một phần hoa quả có rẻ hơn đồ chiên rán không.

Hãy cân nhắc những cách khác mà bạn có thể mang lại cho khách hàng giá trị lớn, có thể khuyến khích các lựa chọn lành mạnh hơn như áp dụng giảm giá hoặc chương trình khách hàng thân thiết, cung cấp trái cây miễn phí hoặc đưa các sản phẩm lành mạnh vào ưu đãi bữa ăn hoặc lập nên 'bữa ăn tiêu biểu của ngày'.

Cách bố trí

Đảm bảo rằng các món ăn tốt cho sức khỏe sẽ được trình bày thú vị và hấp dẫn và giới thiệu chúng là món ăn tiêu chuẩn.

Cần nhắc bố trí sản phẩm để khuyến khích các hành vi tốt cho sức khỏe hơn như đặt nước sạch và an toàn ở nơi dễ nhìn và miễn phí cũng như mời mua trái cây khi thanh toán.

Tránh đặt thức ăn và đồ uống có nhiều chất béo, đường hoặc muối gần điểm thanh toán hoặc ở những khu vực dễ lấy khác.

Bộ đồ ăn

Nếu bạn có khu vực tự phục vụ, hãy xem có thể sử dụng đĩa hoặc hộp đựng nhỏ hơn để khuyến khích mọi người lấy ít hơn những món không tốt cho sức khỏe hay không.

Nếu bạn có bát đĩa riêng để đựng trái cây và rau củ, đừng giảm kích thước của chúng.



5

Theo dõi sự thay đổi

GIÁM SÁT TIẾN ĐỘ CỦA BẠN

THEO DÕI THAY ĐỔI

Giám sát tiến độ của bạn

Giám sát là yếu tố thành công then chốt đối với bất kỳ chương trình dinh dưỡng nào cho người lao động. Thu thập dữ liệu và đánh giá kết quả có thể giúp bạn xác định tác động của chương trình và đưa ra các quyết định trong tương lai. Hoạt động giám sát cũng có thể cảnh báo bạn về những thách thức sắp tới trước khi chúng trở thành vấn đề. Đặt ra một kế hoạch giám sát ngay từ đầu sẽ giúp chương trình đi đúng hướng.



Trước tiên, hãy trả lời những câu hỏi sau:

Bạn muốn biết điều gì?

Bạn sẽ thu thập và đo lường dữ liệu như thế nào?

Ai sẽ chịu trách nhiệm cho quá trình này?

Kết quả thành công trông như thế nào?

Bạn sẽ làm gì với thông tin thu thập được?

Chúng tôi đã đưa ra một số ví dụ (xem trang tiếp theo) để giúp bạn cân nhắc các kết quả đầu ra bạn muốn giám sát để xác định xem chương trình của bạn có thành công hay không và có cần điều chỉnh gì không. Công ty của bạn có thể đã thu thập dữ liệu rồi, chẳng hạn như dữ liệu mua sắm trong căng tin hoặc khảo sát sự hài lòng của nhân viên hàng năm. Hãy tận dụng tối đa các phương thức thu thập dữ liệu hiện có, làm cho quá trình này trở nên hiệu quả nhất.

1. Độ bao phủ

Bắt đầu với việc theo dõi số lượng nhân viên tiếp cận được các món ăn tốt mà bạn đang cung cấp.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ người lao động được tiếp cận với đồ ăn thức uống bổ dưỡng và an toàn tại nơi làm việc.

2. Lượng tiêu thụ

Theo dõi lượng tiêu thụ giúp bạn hiểu liệu mọi người có đang hưởng lợi từ các lựa chọn lành mạnh hơn mà bạn cung cấp hay không. Số liệu mua sắm có thể là một chỉ số tốt thể hiện lượng tiêu thụ.

Các ví dụ đo lường

Tỷ lệ người lao động trả lời rằng họ tiêu thụ nhiều thực phẩm bổ dưỡng hơn như trái cây và rau củ.

Tỷ lệ doanh thu quán ăn hoặc căng tin thu được từ các món ăn chính hoặc ăn nhẹ lành mạnh.

3. Sức khỏe

Theo dõi kết quả sức khỏe liên quan đến dinh dưỡng giúp bạn hiểu liệu chương trình của bạn có tác động đến sức khỏe của người lao động hay không. Xem Hướng dẫn Kiểm tra Sức khỏe Dinh dưỡng để biết thêm thông tin về chủ đề này.

Các ví dụ đo lường

Tỷ lệ người lao động có số đo nhân trắc học được cải thiện (cân nặng, chỉ số khối BMI, vòng eo, v.v.).

Tỷ lệ người lao động có các dấu hiệu sinh học được cải thiện (huyết sắc tố, cholesterol, đường huyết, huyết áp, v.v.).

4. Chất lượng thực đơn lành mạnh

Theo dõi chất lượng dinh dưỡng trong thực đơn của bạn có thể cung cấp dữ liệu đáng giá về những thay đổi thành công.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ đồ ăn và thức uống được phục vụ thuộc danh mục màu xanh lá cây theo [công cụ đánh giá cung cấp thực phẩm cho người lao động](#).¹⁹

5. Sự chấp nhận của nhân viên

Tạo cơ hội cho nhân viên góp ý vào thực đơn có thể giúp họ dễ chấp nhận chương trình hơn.

Các ví dụ đo lường

Tỷ lệ chấp nhận (tỷ lệ người lao động đánh giá tích cực về bữa ăn, thực đơn hoặc các thay đổi)

Tỷ lệ tham gia (tỷ lệ người lao động lựa chọn các món ăn lành mạnh hơn)

6. Sự lãng phí

Theo dõi lượng đồ ăn thừa có thể cung cấp những hiểu biết có giá trị về mức độ hiệu quả của chương trình. Cần nhắc xem nhân viên có đang bỏ dở phần lớn đồ ăn hay do lượng thức ăn chế biến quá nhiều.

Các ví dụ đo lường

Đồ ăn thừa trên đĩa hoặc lãng phí khi chế biến.

7. Chi phí

Giám sát thực phẩm và chi phí chế biến có thể giúp bạn quyết định khi nào cần thay đổi thực đơn hoặc nhân sự.

Các ví dụ đo lường

Chi phí thực phẩm, chi phí chế biến hoặc tổng chi phí.



Cải tiến chất lượng

Cải tiến Chất lượng là quá trình giúp bạn xác định các vấn đề tiềm ẩn và thử nghiệm các giải pháp, trước khi thực hiện những thay đổi lớn. Xem phần Cải tiến Chất lượng trong [Cẩm nang Dinh dưỡng tại nơi làm việc](#)¹ để biết thêm thông tin.



6

Tài liệu tham khảo

CÔNG CỤ ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

TÌM HIỂU THÊM

Tài liệu tham khảo

1. GAIN, Eat Well Global, SUN Business Network

Nutrition at Work Handbook (2020).

2. IGD, Behaviour and Health Research Unit (BHRU) at the University of Cambridge

Healthy Eating in the Workplace: A Practical Guide for Employers and Catering Providers (2018).

3. Dhillon, C. N.; Stone, G.

The evidence for workforce nutrition programmes. GAIN (2019).

4. Speelman L, Saab W, Koole C, Phillips J, Lofthouse J, van der Zijden M, Weiligmann B, Nyhus Dhillon C.

Making the business case: Garment worker nutrition programmes. NewForesight and the Global Alliance for Improved Nutrition (2019).

5. Geaney, F. et al.

The effectiveness of workplace dietary modification interventions: a systematic review. Prev. Med. 57, 438–447 (2013).

6. Schliemann, D. & Woodside, J. V.

The effectiveness of dietary workplace interventions: a systematic review of systematic reviews. Public Health Nutr. 1–14 (2019). doi:10.1017/S1368980018003750

7. Lake, A. A. et al.

Exploring the dynamics of a free fruit at work intervention. BMC Public Health 16, 839 (2016).

8. Wanjek, C.

Food at work: workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. (ILO, 2005).

9. GAIN

Improving the Nutritional Status and Work Productivity of female Garment Workers in Bangladesh: A Pilot Study. (2017).

10. Thorsteinsson, R., Johannesson, A., Jonsson, H., Thorhallsson, T. & Sigurdsson, J. A.

Effects of dietary intervention on serum lipids in factory workers. Scand. J. Prim. Health Care 12, 93–99 (1994).

11. Pechey, R. et al.

Impact of increasing the proportion of healthier foods available on energy purchased in worksite cafeterias: A stepped wedge randomized controlled pilot trial. Appetite 133, 286–296 (2019).

12. Lassen, A. D. et al.

Effectiveness of offering healthy labelled meals in improving the nutritional quality of lunch meals eaten in a worksite canteen. Appetite 75, 128–134 (2014).

13. Chen, H.-J. et al.

The application of traffic-light food labelling in a worksite canteen intervention in Taiwan. Public Health 150, 17–25 (2017).

14. Hossain, M., Islam, Z., Sultana, S., Rahman, A. S., Hotz, C., Haque, M., & Ahmed, T.

Effectiveness of workplace nutrition programs on anemia status among female readymade garment workers in Bangladesh: a program evaluation. Nutrients, 11(6), 1259. (2019).

15. World Health Organization.

Factsheet on food safety (2020).

16. World Health Organization.

Promoting safe food handling: five keys to safer food (2019).

17. GAIN, Eat Well Global, SUN Business Network

Healthy meal and snack recommendations (2020).

18. Díaz-García, et al.

Program to improve fruit availability in a workplace and its effect on the perception of consumption by employees. (2017).

Phụ lục

A

CÔNG CỤ ĐÁNH GIÁ

CUNG CẤP THỰC PHẨM CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG

Phân loại đồ ăn thức uống

Sử dụng thông tin có sẵn từ thực đơn, hoạt động mua bán thực phẩm, hàng tồn của máy bán hàng tự động hoặc các điểm bán lẻ khác tại nơi làm việc, kiểm kê các mặt hàng ăn uống cung cấp cho nhân viên và ước tính khối lượng mua bán. Phân loại đồ ăn thức uống¹ theo hướng dẫn sau đây và đánh giá tỷ lệ các đồ màu xanh lá cây, màu vàng và màu đỏ trong số lượng mua bán ước tính. Bạn nên đặt mục tiêu có trên 70% đồ màu xanh và dưới 10% màu đỏ.

Công cụ đánh giá tập trung vào sự đa dạng của thực phẩm được cung cấp tại nơi làm việc để giảm số lượng đồ ăn thức uống thuộc nhóm màu đỏ và tăng nhóm màu xanh lá cây, tạo cơ sở cho một chế độ ăn uống lành mạnh và do đó tạo ra một môi trường thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc. An toàn thực phẩm là điều kiện tiên quyết đối với tất cả các mặt hàng ăn uống được cung cấp, mặc dù không được đánh giá trực tiếp ở đây.²

Thực phẩm giàu tinh bột

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Ngũ cốc nguyên cám và các sản phẩm của chúng (ví dụ: bánh mì nguyên cám, ngũ cốc/bánh mì ăn sáng không đường, gạo lứt, mì ống nguyên cám, hạt kê, cao lương, diêm mạch, yến mạch, lúa mạch đen, ngô, lúa mạch, lúa mì, bột mì semolina, hạt teff)

Các sản phẩm thay thế sữa thuần chay được chế biến tối thiểu (ví dụ: sữa gạo/yến mạch/diêm mạch, sữa chua và phô mát)³

Các loại **ngũ cốc nguyên chất tăng cường vi chất và các sản phẩm của chúng** (bột mì/ngô tăng cường vi chất, ngũ cốc ăn sáng tăng cường vi chất, gạo tăng cường vi chất)

Các loại củ quả giàu tinh bột được luộc hoặc nướng bằng lò nướng (ví dụ: khoai lang, khoai tây, sắn, khoai môn, khoai mỡ, khoai nưa, chuối)

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

Các loại ngũ cốc tinh chế không tăng cường vi chất và các sản phẩm của chúng (ví dụ: cơm trắng không tăng cường vi chất, bánh mì trắng/bánh quy giòn, mì ống trắng hoặc mì, ngũ cốc ăn sáng tinh chế)

Các sản phẩm ngũ cốc tăng cường vi chất, giàu chất xơ, ít dầu mỡ, ít đường/natri (ví dụ: ngũ cốc/cháo ăn sáng tăng cường vi chất, bánh quy/bánh quy giòn tăng cường vi chất)⁴

Các loại củ giàu tinh bột đông lạnh đã sơ chế như khoai tây, có thêm muối và dầu mỡ

Các sản phẩm thay thế sữa thuần chay có đường (ví dụ: đồ uống có hương vị/sô cô la, sữa chua ăn thuần chay có hương vị/sô cô la và sữa chua uống, sốt phô mai kem thuần chay có đường)

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Đồ ngọt làm từ bột, chẳng hạn như các loại bánh ngọt (ví dụ: bánh quy, bánh ngọt, bánh nướng xốp, bánh quế, bánh mochi)

Thực phẩm giàu tinh bột chiên giòn như bánh mì chiên, các loại củ quả chiên giòn (ví dụ: khoai tây chiên và bim khoai tây, bánh chuối, bánh ngô, mì chiên, các loại bánh ngọt chiên như bánh rán, bánh bao chiên)

Các sản phẩm thuần chay siêu chế biến (ví dụ: bánh mì kẹp thịt làm từ thực vật, gà viên/chả gà, cá viên/chả cá, thịt xông khói, giăm bông, xúc xích, lát và sợi phô mai, thịt viên)

Trái cây và rau củ

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Trái cây (tươi hoặc đông lạnh)

Rau củ và nấm (tươi, đông lạnh hoặc khô không thêm muối và/hoặc dầu mỡ)

Trái cây và rau củ muối lên men tự nhiên, ít natri

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

Trái cây sấy khô và các loại rau củ sấy khô có muối và/hoặc dầu mỡ

Trái cây và rau đóng hộp/đóng chai (ví dụ: ngâm muối hoặc giấm, ướp, cô đặc, bảo quản trong xi-rô, bảo quản trong dầu, nghiền và làm sốt)

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Các loại trái cây và rau củ chiên giòn (tẩm bột hoặc không tẩm bột) (ví dụ: táo chiên, đào chiên, đậu tây chiên, bim bim chuối/táo, atisô chiên, bí ngòi chiên, cà tím chiên hành tây chiên, bông cải xanh chiên, nấm chiên, hành tây chiên)

Các đậu đỗ, quả hạch và hạt

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Các loại **đậu đỗ** tươi, khô hoặc đông lạnh (tất cả các loại đậu, đậu gà, đậu lăng, đậu nành, đậu Hà Lan, v.v.)

Sốt hummus đậu gà tự nhiên

Các loại quả hạch và hạt nguyên vị (không muối, không đường và không thêm dầu mỡ)

Bơ từ các loại quả hạch và hạt tự nhiên, không đường, không muối và không thêm dầu mỡ (ví dụ: bơ vừng, bơ hạnh nhân/hạt điều/đậu phộng/hạt phỉ)

Bột đậu và quả hạch nguyên vị và các sản phẩm của chúng (bột đậu lăng/đậu xanh/đậu/đậu nành, bánh mì, mì ống/mì sợi, bột hạnh nhân/dừa, bánh mì, v.v.)

Đậu phụ và tempeh (tương nén nguyên vị)

Các sản phẩm thay thế sữa thuần chay được chế biến tối thiểu (ví dụ: sữa đậu nành/hạnh nhân/hạt điều/nước cốt dừa, sữa chua và pho mát)

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

Các loại quả hạch và hạt rang muối, đường và/hoặc thêm dầu mỡ

Các sản phẩm thay thế sữa thuần chay có đường (ví dụ: đồ uống có hương vị/sô cô la, sữa chua ăn thuần chay có hương vị/sô cô la và sữa chua uống, sốt phô mai kem thuần chay có đường)

Các loại đậu đỗ muối **đóng hộp/đóng chai**

Các loại bơ hạt và quả hạch vị mặn, ngọt và/hoặc thêm béo.

Sốt hummus ngọt và các loại sốt đậu ngọt khác (ví dụ: sốt đậu đỏ/đậu đen/đậu xanh có đường)

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Các món có nguồn gốc từ thực vật chiên giòn (ví dụ: đậu phụ/tempeh chiên giòn, pho mát làm từ thực vật chiên giòn, falafel (bánh viên) chiên giòn)

Các sản phẩm thuần chay đã qua chế biến (ví dụ: bánh mì kẹp thịt làm từ thực vật, gà viên/chả gà, thanh cá/chả cá, thịt xông khói, giăm bông, xúc xích, lát và sợi phô mai, thịt viên)

Thịt và cá

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Thịt nạc tươi hoặc đông lạnh (ví dụ: ức gà hoặc gà tây, thỏ, thịt thú rừng, thịt nạc bò, cừu, lợn, ngựa, lạc đà hoặc hươu)

Nội tạng tươi hoặc đông lạnh (ví dụ: gan, thận, dạ dày, lòng/ruột, tim, phổi, não, tiết, lưỡi)

Cá tươi/đông lạnh (cá nước ngọt hoặc nước mặn)

Động vật có vỏ tươi hoặc đông lạnh (ví dụ: động vật giáp xác như tôm, tôm hùm, cua, tôm đồng; và động vật thân mềm như ngao, sò, vẹm)

Cá khô nhỏ ít natri

Cá đóng hộp tự nhiên và động vật có vỏ ngâm muối hoặc dầu (ví dụ: cá ngừ, cá hồi, bạch tuộc, cá mòi, cá trích, cá thu, tôm)

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

Thịt mỡ đã qua chế biến tối thiểu của các loại thịt như thịt bò, thịt lợn, thịt cừu, thịt gà (ví dụ: ba chỉ lợn, đùi và cánh gà)

Thịt ngâm muối hoặc dầu **đóng hộp tự nhiên** (ví dụ: thịt bò, thịt lợn, thịt gà, gà tây)

Cá hun khói và/hoặc cá khô có thêm muối và gia vị (ví dụ: cá hồi/cá ngừ hun khói, cá tuyết/cá thu muối khô)

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Các loại thịt, cá và động vật có vỏ siêu chế biến (ví dụ: thịt ướp muối, tẩm gia vị, hun khói và/hoặc phơi khô như giăm bông nấu chín, giăm bông treo khô, thịt lợn muối xông khói, ức gà/gà tây, bánh thịt xay, xúc xích khô, xúc xích, thịt bò ướp hun khói, thịt/cá nghiền và pa tê, thanh cua, thanh cá/cá viên/chả cá, thịt viên ướp muối, tẩm gia vị)

Thịt, cá và động vật có vỏ tẩm bột/không tẩm bột **chiên giòn** (ví dụ: gà chiên giòn hoặc ức gà tây/gà viên/cánh gà/gà mềm/chả gà chiên, thịt lợn chiên, thịt bò chiên, thịt cừu chiên giòn, cá tuyết, cá da trơn, cá bơn, cá chẻm, cá hồi chiên giòn, tôm/vẹm chiên giòn, sườn cá ngừ chiên giòn, cá viên/thịt viên hoặc chả cá/chả thịt chiên giòn)

Trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Trứng

Sữa không đường và các sản phẩm từ sữa (ví dụ: sữa, sữa bột/sữa cô đặc nguyên chất, sữa chua, nậm sữa kefir, kumis (sữa lên men), sữa chua lên men, phô mai ít béo ít muối dạng kem như phô mai quark, sữa chua Iceland (Skyr), phô mai ricotta, phô mai tươi, phô mai Thụy Sĩ)

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

Các sản phẩm từ sữa có đường (ví dụ: sữa có vị/sữa sô cô la, sữa đặc có đường, sữa chua có vị/sữa chua sô cô la và sữa chua uống, sốt phô mai có đường)

Các sản phẩm sữa có hàm lượng natri và/hoặc chất béo cao (ví dụ: phô mai tươi mascarpone, kem, phô mai kem, kem Pháp (crème fraiche), kem chua, phô mai Ấn Độ (paneer), phô mai khoa, phô mai stilton, phô mai brie, phô mai camembert, phô mai dê, phô mai cứng như phô mai cheddar, phô mai parmesan)

Các chế phẩm từ sữa chua được thêm muối và/hoặc thêm dầu mỡ (ví dụ: phô mai sữa chua (labnah), sốt tzatziki, nước sốt raita)

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Trứng, các sản phẩm từ sữa và đồ ngọt làm từ sữa chiên giòn (ví dụ: phô mai que/viên tằm bột chiên giòn, bánh sữa tươi chiên giòn, phô mai mozzarella chiên, kem chiên)

Các sản phẩm từ sữa đã qua chế biến (ví dụ: phô mai lát Mỹ, phô mai lát cheddar, phô mai nacho, sốt phô mai, phô mai sợi)

Đồ ngọt làm từ sữa (ví dụ như sữa trứng, bánh pudding, kem, sữa lắc, đồ ăn nhẹ từ sữa, viên phô mai/sữa nấu trong siro, kẹo viên hoặc bánh bao như peda, bánh gối nhân ngọt guija, bánh bao rasgulla, mứt sữa dulce de leche, sữa chua đông lạnh)

Dầu mỡ

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Dầu ô liu nguyên chất

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

Dầu mỡ từ động vật (ví dụ: mỡ lợn, mỡ động vật, bơ, dầu cá)

Dầu mỡ từ thực vật khác (ví dụ: dầu hướng dương, dầu hạt cải, dầu/bơ dừa, dầu cọ, dầu lạc, dầu đậu nành, dầu bơ, dầu mè, dầu hạt lanh, dầu ngô, dầu hạt nho, bơ ca cao, dầu hạt bông, dầu đậu phộng)

Dầu thực vật tăng cường vi chất (ví dụ: tăng cường vitamin A, D, E)

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Chất béo hydro hóa (ví dụ như bơ thực vật, bơ thuần chay)

Gia vị

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Giấm không đường nguyên chất (ví dụ: giấm trắng/giấm táo/giấm gạo/giấm balsamic)

Các loại thảo mộc và gia vị tươi hoặc khô (ví dụ: lá oregano, mùi tây, rau mùi, hạt tiêu, ớt, gừng, nghệ, quế)

Nước chanh

Sốt dầu giấm nguyên chất

Sốt cà chua ít natri nguyên chất

Sốt Salsa nguyên chất

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

Muối

Tương cà chua tự nhiên ít muối, ít đường và **sốt mayonnaise**

Nước tương nguyên chất

Tương ớt

Tabasco và các loại **tương ớt** khác

Tương cà chua và sốt pesto có hàm lượng natri cao hơn

Mù tạc

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Các loại nước sốt siêu chế biến (ví dụ: các loại sốt salad trộn kem, sốt bơ sữa/sốt thịt nướng/sốt teriyaki/sốt buffalo, siro bánh kẹo, sốt phô mai nacho)

Chất tạo ngọt và bánh kẹo

ĐỒ ĂN MÀU XANH

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Sô cô la đen 70% trở lên

Mứt trái cây/mứt cam ít đường hoặc làm từ 100% trái cây

Đường và chất tạo ngọt (ví dụ: đường tinh luyện/đường nâu, đường thốt nốt, đường dừa, mật ong, mật thích/mật cây thùa/mật ngô, rỉ đường, cô ngọt, chất làm ngọt nhân tạo)

Bánh kẹo (ví dụ: kẹo cứng/kẹo dẻo, thạch trái cây, kẹo hạnh nhân, caramel, kẹo mút, đồ ăn vặt/thanh kẹo, nước sốt và lớp phủ đồ tráng miệng, sô cô la sữa/trắng, kẹo nhân hạt, sốt sô cô la, trái cây và hạt bọc tằm đường/bọc sô cô la, kẹo bơ cứng)

Đồ uống

ĐỒ ĂN MÀU XANH

Nước sạch và an toàn không giới hạn⁵

100% nước ép rau củ/rau củ nghiền, có ít hoặc không thêm nước hoa quả

Trà nguyên chất không đường, trà thảo mộc, cà phê, cà phê sâm/lúa mạch, ca cao

ĐỒ ĂN MÀU VÀNG

100% nước ép trái cây/trái cây nghiền hoặc nước ép rau củ quả/rau củ quả nghiền hoặc nước ép rau củ quả ít đường, sinh tố, nước cô đặc

Trà, trà thảo mộc, cà phê, cà phê sâm/lúa mạch, ca cao ít ngọt

ĐỒ ĂN MÀU ĐỎ

Đồ uống có đường và/hoặc có ga (ví dụ: nước ngọt như nước coca và nước ngọt có hương vị trái cây, nước uống thể thao/tăng lực, nước ép trái cây nhiều đường/nước cô đặc)

Đồ uống có cồn (ví dụ như rượu vang, bia, rượu trái cây, rượu mạnh, cocktail, punch, rượu sangria, rượu trái cây lên men)

1 Hướng dẫn phân loại đồ ăn thức uống đã được Liên minh Toàn cầu về Cải thiện Dinh dưỡng (GAIN) xây dựng, dựa trên việc xem xét các phương pháp luận khác nhau được sử dụng để đánh giá hoạt động cung cấp thực phẩm tại nơi làm việc hoặc các cơ sở khác, trong đó bao gồm hệ thống đèn giao thông của tổ chức Tư vấn Ăn uống Lành mạnh (Healthy Eating Advisory Service) của Úc.

2 GAIN định nghĩa thực phẩm “an toàn” là thực phẩm không làm tăng xác suất gây ra các vấn đề sức khỏe khi nó là một phần của chế độ ăn được khuyến nghị rộng rãi tại nơi nó được tiêu thụ. Thực phẩm an toàn là thực phẩm mà trong đó các thuộc tính có nguồn gốc từ chuỗi giá trị (mầm bệnh, ký sinh trùng và chất gây ô nhiễm, bao gồm hóa chất nông nghiệp và độc tố nấm mốc trong chuỗi thực phẩm), có thể gây ra các vấn đề sức khỏe xấu, không vượt quá ngưỡng đã được quốc tế thống nhất, theo tiêu chuẩn Codex Alimentarius.

3 Thuật ngữ “bổ sung vi chất cho thực phẩm” dùng để chỉ việc bổ sung một hoặc nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu (ví dụ như sắt, axit folic, canxi, vitamin A) vào một loại thực phẩm được tiêu thụ rộng rãi.

4 Đã dẫn (Ibid)

5 Bất cứ khi nào có thể, GAIN đều thúc đẩy việc tiêu thụ nước máy sạch và an toàn, vốn không được đưa vào ước tính khối lượng mua sắm.



Xin mời truy cập www.workforcenutrition.org để xem các sách hướng dẫn khác của chúng tôi.

BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN