

BỘ SÁCH **HƯỚNG DẪN**

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



GIÁO DỤC DINH DƯỠNG

Hướng dẫn thực tiễn cho người sử dụng lao động
để củng cố chương trình dinh dưỡng cho
người lao động với phần giáo dục dinh dưỡng

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

Dinh dưỡng tốt tạo ra sự khỏe mạnh trong mọi lĩnh vực của cuộc sống

T. Collin Campbell Nhà khoa học dinh dưỡng xuất sắc

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 BDA Work Ready, đối tác kỹ thuật của chúng tôi.

Nhóm xây dựng nội dung

Eva de Groot (GAIN), Amy van der Kaaij (GAIN), Mirjam Kneepkens (GAIN), Flaminia Ortenzi (GAIN), Auke Douma (Bopinc), Sumaiya Bushra (Bopinc), Jo Lewis (Chương trình BDA Work Ready) và Sue Baic (Chương trình BDA Work Ready).

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
Bằng chứng tác động	9
<hr/>	
2. Những điều cơ bản về giáo dục dinh dưỡng	11
Thiết lập mục tiêu giáo dục dinh dưỡng	12
<hr/>	
3. Xây dựng chương trình giáo dục dinh dưỡng của bạn	13
Tìm hiểu bối cảnh của bạn	14
Giáo dục dinh dưỡng và thay đổi hành vi	16
Rào cản thay đổi hành vi	17
Các động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi	19
Xây dựng thông điệp của bạn	20
<hr/>	
4. Hình thức và thu hút	22
Chọn đúng hình thức	23
Lập kế hoạch thu hút	26
<hr/>	
5. Theo dõi sự thay đổi	27
Giám sát tiến độ của bạn	28
<hr/>	
6. Tài liệu tham khảo	29
Tài liệu tham khảo	30

Giới thiệu

Một công cụ thực tiễn

Cuốn sách hướng dẫn này đóng vai trò là một công cụ thực tiễn cho những người sử dụng lao động có mong muốn xây dựng một chiến dịch giáo dục dinh dưỡng để củng cố chương trình dinh dưỡng tại nơi làm việc của mình. Đây là một phần của việc xây dựng thành công chương trình dinh dưỡng cho người lao động trong tổ chức của bạn - và một lực lượng lao động khỏe mạnh.

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 đăng ký tham gia một trong các chương trình 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 đang tìm cách củng cố các chương trình dinh dưỡng cho người lao động của mình bằng cách bổ sung hoặc mở rộng hợp phần giáo dục sẽ thấy hướng dẫn này hữu ích. Cho dù bạn đã có chương trình giáo dục dinh dưỡng được tích hợp sẵn trong chương trình chăm sóc toàn diện cho nhân viên hay chưa bắt đầu, thì cuốn sách hướng dẫn này đều sẽ phù hợp.

Mặc dù cuốn sách này là một hướng dẫn thực tiễn cho các doanh nghiệp, các đơn vị khác có hoạt động hỗ trợ dinh dưỡng, 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?

Giáo dục dinh dưỡng có thể có nhiều hợp phần, từ cung cấp thông tin dinh dưỡng, đến các chiến dịch truyền thông thay đổi hành vi hoặc tư vấn cá nhân. Cuốn sách này đặc biệt tập trung vào xây dựng một chiến dịch nhằm hướng dẫn người lao động lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn và hỗ trợ họ trong quá trình hướng tới chế độ ăn lành mạnh hơn. Giáo dục dinh dưỡng hiệu quả nhất khi nằm trong một chương trình dinh dưỡng tổng thể hơn cho người lao động và tốt nhất là kết hợp với việc cung cấp thực phẩm lành mạnh hơn tại nơi làm việc (xem sách hướng dẫn Thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc), kiểm tra và tư vấn sức khỏe dinh dưỡng (xem sách hướng dẫn Kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng) và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ (xem sách hướng dẫn Hỗ trợ Nuôi con bằng sữa mẹ).

Cuốn sách này bao gồm năm phần, sẽ giới thiệu với người sử dụng lao động hoặc người quản lý chương trình một quy trình đơn giản để giáo dục dinh dưỡng cho nhân viên.

Đầu tiên, bạn sẽ được hướng dẫn quá trình lựa chọn một **chủ đề dinh dưỡng** làm trọng tâm. Phần này khuyến khích bạn tìm hiểu tình hình thực tế trong công ty và xác định các vấn đề then chốt có thể giải quyết thông qua các hoạt động giáo dục dinh dưỡng. Chúng tôi đưa ra một danh sách các vấn đề dinh dưỡng phổ biến có tác động tiêu cực đến sức khỏe và hiệu quả công việc của người lao động và vạch ra lợi ích khi giải quyết những vấn đề này theo hướng hỗ trợ.

Thứ hai, chúng tôi chỉ cho bạn cách giúp nhân viên chuyển đổi từ hành vi dinh dưỡng kém sang hành vi dinh dưỡng tốt, cùng với các giải pháp để phá vỡ các rào cản thay đổi. Chúng tôi làm điều này bằng cách xác định

các **động cơ thúc đẩy sự thay đổi**. Đây có thể là động cơ kích hoạt, động cơ hỗ trợ hoặc động lực.

Một khi bạn đã biết cần tập trung vào vấn đề gì và có những cơ hội nào để cung cấp kiến thức dinh dưỡng cũng như tác động tích cực đến hành vi dinh dưỡng, chúng tôi sẽ giúp bạn **xây dựng thông điệp** phù hợp, để nhân viên tích cực tham gia vào sáng kiến của bạn.

Sau đó, chúng tôi sẽ giúp bạn xác định đúng **hình thức và kế hoạch thu hút** cho chiến dịch của bạn. Chúng tôi sẽ đưa ra những gợi ý đơn giản về các can thiệp và các kênh hiệu quả để thu hút mọi người, nêu ra ví dụ thành công của những doanh nghiệp khác và giúp bạn lên kế hoạch thu hút nhân viên.

Cuối cùng, chúng tôi đưa ra hướng dẫn cơ bản về **giám sát** chương trình để giúp bạn hiểu rõ hơn và đánh giá được tác động. Nó cũng giúp bạn hiệu chỉnh chương trình khi cần thiết và đưa ra các quyết định trong tương lai.



Tại sao cuốn sách này lại quan trọng như vậy?

Hiểu biết cơ bản về dinh dưỡng lành mạnh kết hợp với các sáng kiến thúc đẩy thay đổi và cải thiện hành vi dinh dưỡng sẽ giúp người lao động lựa chọn thực phẩm tốt hơn và nhờ đó, họ trở nên khỏe mạnh hơn và làm việc hiệu quả hơn. Cuốn sách này giúp bạn hỗ trợ nhân viên đạt được mục tiêu đó.

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.

Giáo dục dinh dưỡng là trụ cột chính của chương trình dinh dưỡng hiệu quả 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. Giáo dục dinh dưỡng giúp bạn hỗ trợ nhân viên hiểu được và tham gia vào các sáng kiến dinh dưỡng tổng thể hơn, cả ở nơi làm việc và ở nhà. Có rất nhiều lợi ích của thói quen ăn uống lành mạnh tại nơi làm việc thông qua giáo dục dinh dưỡng:

Lợi ích của thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc



Cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của nhân viên



Tăng cường hiểu biết về dinh dưỡng lành mạnh và hiệu quả



Thay đổi hành vi theo hướng dinh dưỡng lành mạnh



Hỗ trợ gia đình của nhân viên



Định vị công ty là một doanh nghiệp có trách nhiệm

Bằng chứng tác động

Trong tài liệu [tóm tắt bằng chứng](#)¹ về Giáo dục Dinh dưỡng, chúng tôi tổng kết lại các bằng chứng cho các chương trình giáo dục dinh dưỡng. Có thể thấy, các chương trình giáo dục ngắn hạn không được cá nhân hóa tuy có thể cải thiện kiến thức dinh dưỡng nhưng chưa chắc có thể dẫn tới các hành vi ăn uống tốt hơn.

Các chương trình dinh dưỡng cho người lao động thường khuyến khích các lựa chọn ăn uống lành mạnh. Một số đánh giá kết luận rằng mặc dù điều này có thể thay đổi kiến thức và hành vi ở một mức độ nào đó, để có những thay đổi có thể đo lường được và bền vững hơn trong chế độ ăn của nhân viên, điều quan trọng là phải triển khai một chương trình giáo dục dinh dưỡng tổng thể bao gồm khả năng tiếp cận và khả năng chi trả cho thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc.^{2,3,4}

Ví dụ, một chương trình đã sử dụng các tín hiệu từ môi trường xung quanh để thay đổi hành vi bằng cách đặt các tờ thông tin khuyến khích ăn uống lành mạnh gần căng tin văn phòng và các máy bán hàng tự động. Điều này dẫn đến những thay đổi đáng

kể về khả năng chấp nhận đối với chế độ ăn uống lành mạnh và ý định cải thiện chế độ ăn uống của mọi người, nhưng nó không tác động đến lượng tiêu thụ chất béo, trái cây và rau củ được báo cáo.⁵ Nhìn chung, khi kết hợp giáo dục dinh dưỡng với những thay đổi về môi trường thực phẩm thực tế tại nơi làm việc để cải thiện khả năng tiếp cận các thực phẩm bổ dưỡng, các chương trình luôn có hiệu quả.

Hiểu được những rào cản cụ thể và động lực cần thiết để thúc đẩy sự thay đổi lâu dài trong một nhóm nhân viên đặc thù là một phần quan trọng trong thiết kế chương trình. Một nghiên cứu về chương trình tại công sở cho cán bộ y tế cho thấy rằng những nhân viên tham gia có khả năng giảm cân cao hơn nếu họ thuộc một nhóm hỗ trợ lớn hơn.⁶ Trong các trường hợp khác, các nhóm nhỏ hoặc tư vấn cá nhân phát huy hiệu quả hơn trong việc thực hiện các mục tiêu về sức khỏe.^{7,8} Nhìn chung, kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng việc xác định các mục tiêu phù hợp cho chương trình và đánh giá kỹ lưỡng thái độ, niềm tin về dinh dưỡng hiện tại và các động lực tương tác của người lao động sẽ giúp chương trình truyền thông thay đổi hành vi có khả năng thành công cao hơn.

Một báo cáo của BDA Work Ready cho thấy rằng các phương pháp tiếp cận được thiết kế riêng đã đem lại những tác động tích cực, bao gồm kết hợp chặt chẽ với người lao động trong quá trình xây dựng thông điệp đặc thù tại từng nơi làm việc, sử dụng các biện pháp nâng cao sức khỏe và tăng cường hiểu biết về sức khỏe cho người lao động ở nhiều vị trí khác nhau.⁹ Hơn nữa, tùy vào nhóm người lao động, giáo dục trực tuyến có thể phát huy hiệu quả - và thậm chí còn hơn thế nữa nếu có thể kết hợp với tư vấn trực tiếp. Các can thiệp đa cấp về dinh dưỡng có tác động lớn nhất nếu giải quyết được cả các yếu tố cá nhân và môi trường quyết định đến sức khỏe.

Tóm lại, nếu chỉ tiến hành riêng lẻ, giáo dục dinh dưỡng chỉ có thể tác động nhỏ đến việc thay đổi hành vi về lâu dài, cho dù nó có được người lao động đánh giá cao. Tuy vậy, nó vẫn là một phần quan trọng trong các chương trình hỗ trợ sức khỏe dinh dưỡng. Nó khuyến khích thay đổi tích cực và trao đổi thông tin cơ bản quan trọng về thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc, kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng hoặc hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ. Do đó, lời khuyên của chúng tôi là hãy triển khai một chiến dịch giáo dục dinh dưỡng như đã giải thích trong cuốn sách này trong khuôn khổ một chương trình dinh dưỡng bao quát hơn cho người lao động.

Định nghĩa về 'giáo dục dinh dưỡng'

Giáo dục dinh dưỡng có thể được định nghĩa là bất kỳ loạt can thiệp nào được thiết kế để thúc đẩy việc thực hành các hành vi dinh dưỡng lành mạnh. Đây là một phần không thể thiếu trong hoạt động cung cấp dịch vụ dinh dưỡng cho người lao động của bạn và là một trong bốn trụ cột của chương trình dinh dưỡng hiệu quả cho người lao động, cùng với thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc, kiểm tra sức khỏe dinh dưỡng và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.



2

Những điều cơ bản về giáo dục dinh dưỡng

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH CỦA BẠN

BẮT ĐẦU

Thiết lập mục tiêu giáo dục dinh dưỡng

Các mục tiêu giáo dục dinh dưỡng cho người lao động có thể khác nhau giữa các tổ chức và chương trình, nhưng thường có một số đặc điểm chung.



Kiến thức đầy đủ

Cung cấp đầy đủ kiến thức và kỹ năng tư duy phản biện cần thiết liên quan đến chế độ ăn uống và sức khỏe để hỗ trợ nhân viên lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn ngay cả ở môi trường thiếu thốn nguồn lực.



Chăm sóc chu đáo

Nuôi dưỡng nhân viên và trao quyền cho họ chăm sóc bản thân và gia đình, khiến họ cảm thấy được trân trọng hơn.



Mong muốn thay đổi

Xây dựng văn hóa tổ chức luôn sẵn sàng hướng tới chế độ dinh dưỡng tốt hơn. Từ giám đốc đến nhân viên đều hiểu rõ hơn về chế độ dinh dưỡng tốt, từ đó mở ra cơ hội thay đổi hành vi và thay đổi tổ chức.



Thái độ và động lực

Tạo thái độ tích cực đối với chế độ dinh dưỡng tốt và tạo động lực để cải thiện chế độ dinh dưỡng, có lợi cho việc thúc đẩy và duy trì chất lượng sức khỏe thể chất và tinh thần ở mức cao cho nhân viên.

3

Xây dựng chương trình giáo dục dinh dưỡng của bạn

TÌM TRỌNG TÂM CHO KẾ HOẠCH CỦA BẠN

Tìm hiểu bối cảnh của bạn

Bước đầu tiên khi xây dựng chương trình giáo dục dinh dưỡng của bạn là xác định các vấn đề dinh dưỡng chính thường xảy ra với người lao động. Các thông điệp, kênh truyền thông và lựa chọn chiến dịch trong chương trình của bạn sẽ tập trung giải quyết các vấn đề đã được xác định.

Có một số vấn đề dinh dưỡng phổ biến đã được xác định ở nhiều công ty khác nhau, đáng để tập trung giải quyết. Các lĩnh vực trọng tâm này được nêu ra trong bảng dưới đây cùng với các khuyến nghị phổ biến.

Trọng tâm**Khuyến nghị dinh dưỡng phổ biến****Bảng 01****Chế độ ăn uống lành mạnh**

Nhiều người vật lộn để có một chế độ ăn uống cân bằng, với đủ lượng rau củ, nhiều nguồn thực phẩm giàu protein và ngũ cốc tăng cường vi chất hoặc ngũ cốc nguyên cám. Có thể sẽ khó khăn khi xác định kích cỡ khẩu phần thích hợp cho từng cá nhân để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Vì vậy, chúng tôi khuyên bạn nên tuyên truyền các thông điệp chính này đến tất cả các nhóm đối tượng mục tiêu và môi trường làm việc, vì những khuyến nghị này là cơ sở tạo nên một chế độ ăn uống lành mạnh.

Chuyển sang một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm nhiều loại thực phẩm từ các nhóm thực phẩm khác nhau.

Nếu có thể, hãy chọn các sản phẩm chính giàu tinh bột được tăng cường vi chất và ngũ cốc nguyên cám.

Tiêu thụ đa dạng các loại thực phẩm giàu protein (từ động vật hoặc thực vật) trong suốt cả tuần.

Tiêu thụ nhiều loại rau củ và trái cây, ít nhất năm khẩu phần mỗi ngày tính tất cả các bữa chính và bữa phụ.

Các bệnh liên quan đến chế độ ăn uống

Nhân viên của bạn có ăn thức ăn có quá nhiều calo hay quá nhiều đường, muối hoặc chất béo không? Tất cả nhân viên, đặc biệt là những người có nguy cơ thừa cân, béo phì và các bệnh không lây nhiễm liên quan đến chế độ ăn uống (chẳng hạn như tiểu đường, đột quỵ và bệnh tim) có thể được hưởng lợi từ chế độ ăn uống cân bằng, ít đường, muối và chất béo. Cân nhắc đưa ra những thông điệp chính này nếu đây là những vấn đề phổ biến trong công ty bạn.

Để giúp duy trì cân nặng khỏe mạnh và tăng cường sức khỏe tổng thể, hãy hạn chế thực phẩm bổ sung nhiều đường, chất béo bão hòa và muối.

Uống nhiều nước sạch hoặc chọn các loại đồ uống không đường như trà thay vì đồ uống có đường.

Sức khỏe phụ nữ

Nếu công ty bạn có nhiều lao động nữ, thì có thể bạn sẽ muốn đưa vào thêm các thông điệp đặc biệt phù hợp với họ như thông tin về dinh dưỡng bà mẹ (khuyến nghị về chế độ ăn uống trong khi mang thai và cho con bú), nuôi con bằng sữa mẹ và dinh dưỡng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, cũng như thông tin về bệnh thiếu máu.

Tăng cường tiêu thụ thực phẩm giàu sắt.

Tăng cường tiêu thụ thực phẩm tươi giàu dinh dưỡng trong khi mang thai và cho con bú, để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể và của con bạn. Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn đến sáu tháng tuổi và tiếp tục bú mẹ đến hai tuổi kết hợp với ăn bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.



NHIỆM VỤ CỦA BẠN

Xác định bối cảnh dinh dưỡng phù hợp nhất với người lao động của bạn và tìm hiểu những khuyến nghị mà bạn muốn tập trung trong chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình. Điều này sẽ giúp bạn có được kết quả tốt nhất vì nó tăng khả năng thu hút nhiều người hơn, xứng đáng với công sức đầu tư bạn bỏ ra.

Chúng tôi khuyên bạn chỉ nên tập trung vào một vấn đề và một khuyến nghị tại một thời điểm. Ví dụ: nếu quan sát và thảo luận với nhân viên chỉ ra vấn đề ở chế độ ăn uống không cân bằng, có thể bạn sẽ muốn bắt đầu tập trung vào lợi ích của việc ăn rau củ và trái cây. Như vậy, truyền thông sẽ có hiệu quả hơn và nhân viên sẽ dễ dàng thực hiện hơn.

Bạn sẽ hiểu được một số vấn đề y tế công cộng trong lĩnh vực của mình; tuy nhiên, có thể cân nhắc thực hiện những điều sau đây để quyết định xem bạn cần ưu tiên vấn đề nào:



Lắng nghe

Tạo cơ hội lắng nghe nhân viên thông qua các đại diện tiêu biểu, khảo sát hoặc thảo luận nhóm tập trung để tìm hiểu sở thích và khó khăn của họ liên quan đến thói quen ăn uống và các vấn đề sức khỏe do chế độ ăn uống của bản thân và gia đình họ.



Tư vấn

Tham khảo ý kiến của nhân viên y tế (nếu phù hợp với bối cảnh) để tìm hiểu về các vấn đề sức khỏe phổ biến liên quan đến dinh dưỡng của nhân viên, đồng thời tôn trọng các bí mật y tế cá nhân.



Quan sát

Xem hồ sơ nhân viên để quan sát các kiểu xin nghỉ ốm – ví dụ: nếu là xin nghỉ chăm con ốm, bạn có thể tập trung vào tầm quan trọng của việc cho con bú đối với các bà mẹ có con nhỏ.



Cần hỗ trợ thêm?

Cuốn sách hướng dẫn này được thiết kế để cung cấp cho bạn những thông tin cơ bản cần thiết để xây dựng một chương trình giáo dục dinh dưỡng, nhưng có thể bạn sẽ muốn thuê một chuyên gia hoặc bác sĩ dinh dưỡng để hỗ trợ hoạt động này.

Giáo dục dinh dưỡng và thay đổi hành vi



Thay đổi hành vi

Nhiều người trong chúng ta cảm thấy khó đưa ra những lựa chọn lành mạnh hơn, ngay cả khi chúng ta muốn, mặc dù biết những lợi ích lâu dài của một lối sống lành mạnh. Thay đổi hành vi không phải là việc đơn giản, vì bộ não của chúng ta thường ưa thích lộ trình quen thuộc nhất. Thói quen có xu hướng làm cho cuộc sống của chúng ta dễ dàng hơn, vì điều này cho phép chúng ta tự động điều khiển các tác vụ lặp đi lặp lại như lựa chọn thực phẩm, giải phóng năng lực não bộ cho những vấn đề phức tạp hơn mà chúng ta phải đối mặt hàng ngày. Mặc dù cơ chế này làm tăng thêm giá trị cho cuộc sống của chúng ta, nhưng nó đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực nhiều hơn nếu muốn phá vỡ những khuôn mẫu nhất định và thay thế chúng bằng những hành vi lành mạnh hơn. May mắn thay, chúng ta có thể thúc đẩy quá trình này bằng cách giải quyết các rào cản và động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi.

Một chiến dịch giáo dục dinh dưỡng được thiết kế tốt và phù hợp có thể hỗ trợ nhân viên thích nghi với các hành vi mới. Sẽ rất hữu ích nếu hiểu được điều gì đang cản trở chúng ta chấp nhận một hành vi lành mạnh hơn và điều gì sẽ thúc đẩy chúng ta tích hợp hành vi đó vào cuộc sống của mình. Chương này giải thích quá trình xác định các hành vi mong muốn và vạch ra con đường để đạt được điều đó.

Trong phần trước, bạn đã xác định được các vấn đề dinh dưỡng mà một nhóm người lao động cụ thể phải đối mặt. Bây giờ, hãy tìm hiểu xem điều gì thúc đẩy lực lượng lao động này thay đổi hành vi dinh dưỡng của họ, những rào cản nào có thể tồn tại và chiến dịch giáo dục dinh dưỡng có thể hỗ trợ họ lựa chọn thực phẩm bổ dưỡng hơn như thế nào. Thu hút các thành viên đại diện cho người lao động, hoặc tất cả lao động tham gia vào quá trình này sẽ giúp bạn thiết kế được một chiến dịch hiệu quả và được chấp nhận rộng rãi nhất.

Rào cản thay đổi hành vi



Hành vi hiện tại

Con đường tốt nhất để học một hành vi mới là thay thế một hành vi hiện tại. Do đó, tất cả bắt đầu bằng việc xác định 'hành vi hiện tại' mà người lao động muốn thay đổi. Trong phần trước, bạn đã xác định được các vấn đề dinh dưỡng thường gặp nhất với người lao động của mình. Thảo luận với người lao động xem những lựa chọn thực phẩm nào của họ hiện nay góp phần gây ra các vấn đề này và liệu họ có sẵn sàng thay đổi hay không. Có thể bạn sẽ muốn thuê một chuyên gia hoặc bác sĩ dinh dưỡng để giúp cung cấp thông tin cho bạn, cũng như người lao động, về những yếu tố tạo thành một hành vi tốt hơn.

Ví dụ về hành vi hiện tại

Chuyên gia dinh dưỡng của bạn có thể phát hiện ra rằng nhân viên đang ăn một bữa trưa thịnh soạn, khiến họ nạp nhiều năng lượng và cuối cùng dẫn đến thừa cân hoặc béo phì. Trong các cuộc thảo luận, họ đã tiết lộ rằng họ sẵn sàng thay đổi điều này, vì họ nhận thức được rằng thừa cân hoặc béo phì đi liền với sức khỏe kém và có thể một số người cũng biết rằng về lâu dài họ có nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm cao hơn.



Rào cản

Để thay đổi hành vi hiện tại, cần phải giảm bớt hoặc loại bỏ một số rào cản. Những rào cản này là những thứ ngăn cản một người chấp nhận hành vi mới. Có rất nhiều loại rào cản và chúng thường liên quan đến một số thiếu sót nhất định. Trong đó có một vài thiếu sót có thể khắc phục được bằng giáo dục thích hợp. Có thể kể tên một số vấn đề: thiếu kiến thức, thiếu nguồn lực, ít nguồn cung hoặc khả năng tiếp cận thực phẩm lành mạnh, không có động lực hoặc sự khích lệ để thay đổi. Giáo dục dinh dưỡng đóng một vai trò đặc biệt trong việc giải quyết tình trạng thiếu kiến thức cũng như nỗ lực nâng cao nhận thức và khuyến khích các hành vi lành mạnh. Một giải pháp toàn diện hơn giáo dục dinh dưỡng là phương pháp tiếp cận thay đổi hành vi nhằm giải quyết triệt để hơn những rào cản này chứ không phải chỉ cung cấp thông tin.

Ví dụ về rào cản

Nhân viên ăn trưa và không biết rằng các món ăn họ chọn chứa nhiều calo hơn nhu cầu cần thiết của cơ thể để duy trì cân nặng hiện tại hoặc không biết những ảnh hưởng lâu dài của việc thừa cân đối với sức khỏe và chất lượng cuộc sống của họ.



Hành vi mong muốn

Bước cuối cùng là xác định một số hành vi tốt hơn hoặc tối ưu mà bạn muốn áp dụng. Đây là hành vi tốt cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của con người về lâu dài. Một chiến dịch giáo dục dinh dưỡng có thể hỗ trợ người lao động thực hành và thích nghi với hành vi mới này, bằng cách hướng dẫn họ đi đúng hướng. Một cách tốt để định hình một hành vi mong muốn là làm cho nó càng cụ thể càng tốt. Thảo luận với người lao động về những điều họ muốn thay đổi để có bữa trưa lành mạnh hơn: họ muốn ăn gì, không muốn ăn gì, ăn khi nào, ăn bao nhiêu, v.v. Có thể bạn sẽ muốn thuê một chuyên gia hoặc bác sĩ dinh dưỡng để giúp cung cấp thông tin cho bạn và nhân viên về những yếu tố tạo thành một hành vi tốt hơn. Bạn có thể thấy rằng cấu phần giáo dục này có thể phù hợp như thế nào với hoạt động cung cấp thực phẩm tại nơi làm việc của bạn.

Ví dụ về hành vi mong muốn

Nhân viên chọn cách giảm khẩu phần ăn của họ hoặc quyết định chuyển sang một bữa ăn có nhiều trái cây và rau củ hơn.

Lưu ý về các chiến dịch có nội dung quản lý cân nặng

Để tránh kỳ thị những cá nhân không có cân nặng khỏe mạnh, các chiến dịch nên tập trung vào cảm giác hạnh phúc và tích cực.



NHIỆM VỤ CỦA BẠN

Nếu bạn muốn hỗ trợ người lao động thay đổi hành vi dinh dưỡng hiệu quả, bạn nên xác định hành vi hiện tại và hành vi sau khi cải thiện, đồng thời liệt kê những rào cản có thể ngăn cản sự thay đổi này.

Thu hút người lao động tham gia vào quá trình này, vì họ sẽ biết rõ nhất họ muốn thay đổi thói quen nào, điều gì đang cản trở họ và đâu là thay đổi mang tính thực tế để có chế độ ăn uống lành mạnh hơn.

THÚC ĐẨY SỰ THAY ĐỔI

Các động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi

Để giúp người lao động thực hiện hành vi mong muốn và cải thiện dinh dưỡng của họ, có ba động cơ thúc đẩy có thể phá vỡ các rào cản: động cơ kích hoạt, động cơ hỗ trợ, và động lực.



Động cơ kích hoạt

Động cơ kích hoạt khiến mọi người bắt đầu một hành vi mới. Khi cố gắng xác định điều gì kích hoạt mọi người hành động, hãy tìm kiếm những thứ thúc đẩy họ bắt đầu làm điều gì đó mới. Thông thường, bạn sẽ tìm kiếm những cách khác để thưởng cho họ. Ví dụ, khuyến khích nhân viên ăn nhiều rau củ hơn bằng cách giảm giá cho các suất ăn nhiều rau.



Động cơ hỗ trợ

Động cơ hỗ trợ giúp mọi người thực hiện hành vi mới. Trên thực tế, có thể có những lý do khiến cho người lao động không thể bắt đầu với hành vi mới của họ. Ví dụ: nếu mọi người đã nhận ra rằng họ muốn đưa thực phẩm tăng cường vi chất vào chế độ ăn uống của mình, thì việc tiếp cận dễ dàng với các loại thực phẩm này với giá cả phải chăng là vô cùng cần thiết. Việc gì càng dễ làm thì khả năng tiếp nhận càng cao. Các ví dụ đơn giản về động cơ hỗ trợ là tính khả dụng, khả năng tiếp cận, sự chấp nhận và khả năng chi trả. Với tư cách là nhà tuyển dụng hoặc người thiết kế chương trình, bạn cần phải tạo ra môi trường và bối cảnh cho phép sự thay đổi hành vi được diễn ra.



Động lực

Động lực là điều giúp mọi người kiên trì với hành vi mới. Trong bối cảnh đặc thù liên quan đến thực phẩm, mọi người có xu hướng dễ dàng quay trở lại thói quen cũ, do đó động lực là rất quan trọng. Các ví dụ phổ biến về động lực là thẻ khách hàng thân thiết, tư cách thành viên, trở thành một phần của cộng đồng thay đổi hoặc được vinh danh sự tiến bộ hoặc thành công (không phải các động lực tiêu cực khiến mọi người xấu hổ).



NHIỆM VỤ CỦA BẠN

Hãy nghĩ về ba động cơ kích hoạt, ba động cơ hỗ trợ và ba động lực giúp phá vỡ từng rào cản mà bạn đã xác định. Thật tuyệt nếu có thể biến điều này thành một hoạt động thảo luận giữa các nhóm và giữa các nhân viên. Khi bạn đã hoàn thành công việc này, hãy chọn những động cơ có nhiều khả năng gặt hái thành công nhất. Xác nhận và hoàn thiện kết quả cuối cùng với người lao động.

Xây dựng thông điệp của bạn



Thông điệp cốt lõi

Sau khi đã xác định được các vấn đề dinh dưỡng và động cơ chủ chốt để thay đổi hành vi, bạn có thể bắt đầu suy nghĩ về thông điệp bạn muốn chia sẻ với nhân viên trong chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình. Tất nhiên, thông điệp của bạn cần dựa trên nền tảng dinh dưỡng vững chắc và thực tế.



NHIỆM VỤ CỦA BẠN

Để giúp bạn định hướng và soạn thảo thông điệp của mình, chúng tôi đã xây dựng mô hình đơn giản dưới đây. Nếu bạn điền thông tin vào từng phần của mô hình, bạn sẽ có thông điệp cốt lõi của mình.

1. Mục đích

Viết ra mục đích của thông điệp giáo dục dinh dưỡng của bạn. Có thể bạn muốn nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của nuôi con bằng sữa mẹ hoặc có thể bạn muốn hỗ trợ nhân viên chuyển sang một bữa ăn cân bằng. Đây là những mục tiêu khác nhau. Mục đích của bạn thường liên quan đến việc chuyển từ hành vi hiện tại sang hành vi mong muốn.

Ví dụ

Mục đích của chiến dịch này là khuyến khích mọi người ăn các đồ ăn vặt lành mạnh thay vì đồ chiên rán.

2. Biết, cảm nhận và làm

Bạn muốn mọi người biết gì, cảm nhận gì và làm gì nếu họ nhận được thông điệp của chiến dịch giáo dục dinh dưỡng? Viết ra những câu trả lời ngắn gọn và đơn giản cho mỗi câu hỏi này. Bạn càng làm cho nó trở nên phức tạp thì mọi người càng khó tiêu hóa được nội dung.

Ví dụ

Một thông điệp cốt lõi cần giúp mọi người biết rằng đồ ăn vặt lành mạnh có thể góp phần tạo nên một chế độ ăn uống lành mạnh. Nó cần giúp họ cảm thấy tràn đầy năng lượng, tập trung và làm việc hiệu quả. Nó cần giúp họ bắt đầu ăn một bữa phụ lành mạnh.

3. Thông điệp

Hãy xem những nội dung bạn đã viết cho phần 'làm' và 'cảm nhận'. Điều này sẽ đưa bạn đến rất gần với thông điệp cốt lõi của mình, đơn giản vì đây chính xác là những nội dung trọng tâm mà thông điệp của bạn cần tập trung vào. Sau đó, bạn nên biến những câu đó thành một thông điệp cốt lõi. Thông thường thì việc này chỉ đơn giản như vậy thôi.

Ví dụ

Ăn một bữa phụ lành mạnh trong ngày làm việc để luôn tràn đầy năng lượng và tập trung.

Bây giờ thì bạn có thể tăng cường thông điệp cốt lõi này bằng lập luận mà bạn thường tìm thấy ở phần 'biết'. Vì vậy, trong trường hợp này, có rất nhiều lý do khiến cho việc bổ sung đồ ăn vặt lành mạnh có lợi cho sức khỏe của người lao động. Bạn nên cố gắng tìm ra những lý lẽ nhận được nhiều sự đồng tình của nhân viên. Có thể người lao động trong công ty của bạn ăn các bữa chính cách xa nhau dẫn đến lượng đường trong máu giảm và khả năng tập trung giảm nên có thể cải thiện bằng cách bổ sung một bữa phụ lành mạnh trong ngày làm việc. Các động cơ thúc đẩy được xác định trong phần trước có thể cung cấp thêm cho bạn gợi ý và hướng dẫn.

Ví dụ

Bạn có biết rằng đồ ăn vặt có thể cung cấp một lượng đáng kể năng lượng và dinh dưỡng cho chế độ ăn uống tổng thể của chúng ta? Ăn một bữa phụ lành mạnh để luôn tràn đầy năng lượng và tập trung trong suốt cả ngày làm việc.

Bạn có thể thấy chiến dịch này biến hành vi mong muốn trở nên phù hợp với nhân viên, thời gian làm việc tại công ty và chất lượng cuộc sống cá nhân của họ như thế nào.

Bằng cách tránh phương pháp tiếp cận chỉ huy và tiêu cực, chẳng hạn như “Đừng ăn đồ ăn vặt không lành mạnh vì chúng có hại cho sức khỏe của bạn”, chiến dịch của bạn có thể sẽ hiệu quả hơn. Bạn có thể tiến xa hơn bằng cách làm cho thông điệp có liên quan cụ thể đến công việc của họ.

Ví dụ

BDA Work Ready là một chương trình triển khai các hoạt động giáo dục được thiết kế riêng cho các nơi làm việc ở Vương quốc Anh và sử dụng các nguyên tắc ăn uống lành mạnh để gắn vào nhiều chủ đề khác nhau, ví dụ như thức ăn và tâm trạng, sức khỏe đường ruột, hiệu suất nơi làm việc, v.v. Hội thảo của họ về khả năng tập trung và năng suất lao động lấy bằng chứng từ những hiểu biết về các loại thực phẩm giúp con người làm việc thông minh hơn và gắn nó vào một từ viết tắt hữu ích:

F O C U S là một cách hay để thể hiện điều này

- F (Fluid) Đồ uống – uống đủ**
- O (Optimise) Tối ưu hóa lượng dinh dưỡng tiêu thụ**
- C (Consider) Cân nhắc chất bột đường ('nhiên liệu cho não bộ')**
- U (Use) Sử dụng giờ nghỉ trưa để nghỉ ngơi & nạp nhiên liệu**
- S (Snack) Ăn vặt thông minh**

**Chú thích của người dịch: FOCUS có nghĩa là TẬP TRUNG*



4

Hình thức và thu hút

BIẾN KẾ HOẠCH THÀNH HÀNH ĐỘNG

HÌNH THỨC KHÁC BIỆT

Chọn đúng hình thức

Bây giờ, khi bạn đã chọn được thông điệp cốt lõi của mình, đã đến lúc chọn kênh truyền thông và can thiệp dinh dưỡng phù hợp để đem giáo dục dinh dưỡng đến với người lao động và giúp họ cải thiện các hành vi ăn uống đã xác định. Bạn có thể thực hiện chương trình giáo dục dinh dưỡng của mình theo nhiều hướng khác nhau. Chương này có thể đóng vai trò là nguồn cảm hứng để những can thiệp và kênh truyền thông trở nên phù hợp và hiệu quả với bối cảnh của bạn.

Can thiệp dinh dưỡng

Trong bảng dưới đây có các loại can thiệp dinh dưỡng khác nhau mà bạn có thể áp dụng để hỗ trợ người lao động thích ứng với các hành vi lành mạnh hơn. Chúng tôi đã đưa ra một số ví dụ đơn giản về các can thiệp đã được thực hiện thành công. Thông thường, những can thiệp này được thúc đẩy bởi các động cơ mà bạn đã xác định trước và nhằm mục đích giúp vượt qua các rào cản đã xác định.

Các loại can thiệp dinh dưỡng

Ví dụ về can thiệp dinh dưỡng

Bảng 02

Giáo dục

Nâng cao kiến thức hoặc hiểu biết về dinh dưỡng

Nhãn thực phẩm, những điều cần biết về thực phẩm, câu đố, bảng ghi chú, áp phích, hướng dẫn, nhóm trò chuyện, bài viết, bài đăng trên mạng xã hội

Động lực

Sử dụng truyền thông để tạo cảm xúc tích cực hoặc kích thích hành động

Chiến dịch áp phích, tin nhắn ảnh và video, số liệu thống kê nổi bật

Phần thưởng

Đưa ra các phần thưởng khích lệ để lựa chọn các đồ ăn lành mạnh

Rút thăm trúng thưởng, chương trình khách hàng thân thiết, quà tặng, phần thưởng, kích hoạt nhóm, cuộc thi, thử thách, game hóa, nudging (cú hích)*

Tập huấn

Tạo cơ hội để học các kỹ năng mới

Các lớp học nấu ăn, cuộc thi nấu ăn, hội thảo hoặc hội nghị chuyên đề về dinh dưỡng lành mạnh, tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ, các buổi gặp gỡ chuyên gia

Thay đổi bối cảnh

Thay đổi bối cảnh vật chất hoặc xã hội cho người lao động

Tạo một không gian an toàn để cho con bú hoặc kiểm tra sức khỏe. Nếu nơi làm việc của bạn có sẵn thực phẩm, hãy để thực phẩm lành mạnh ở nơi dễ thấy hơn hoặc thay thế thực phẩm không tốt cho sức khỏe bằng những thực phẩm tốt cho sức khỏe hơn.

Nêu gương

Hãy đưa ra một tấm gương để người lao động ao ước hoặc noi theo

Bài phát biểu, cam kết, trình diễn, chuyên gia, xây dựng cộng đồng, sáng kiến nhân viên

Trao quyền

Hỗ trợ người lao động trong quá trình thích nghi với các hành vi mới

Hỗ trợ hành vi, huấn luyện, tư vấn cá nhân, cơ chế hỗ trợ nhóm

*Chú thích của người dịch: Nudging được hiểu là sự can thiệp nhằm định hướng các hành vi cá nhân mà không tạo nên mặc cảm tội lỗi hay ép buộc cá nhân đó.

Lựa chọn kênh

Có nhiều loại kênh khác nhau mà bạn có thể xem xét sử dụng để tiếp cận người lao động. Có một số kênh rất dễ dàng thiết lập còn có kênh yêu cầu bạn bỏ nhiều công sức hơn và tốn nhiều nguồn lực. Có thể mới đầu bạn sẽ muốn tận dụng các kênh truyền thông hiện có để tuyên truyền cho người lao động.

Trong bảng dưới đây, chúng tôi nêu ra những điểm khác nhau của sáu loại kênh chính. Chúng tôi cũng đưa ra ví dụ cho từng loại. Bảng này nhằm mục đích giúp bạn chọn đúng kênh. Lý tưởng nhất là chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của bạn không chỉ có các kênh kéo (pull) và đẩy (push) tương đối tĩnh mà bao gồm các kênh tương tác giúp thúc đẩy các cuộc trò chuyện, cộng đồng, sự tương tác và tham gia.

	Loại kênh	Mô tả	Ví dụ về các kênh	Bảng 03
Kênh tĩnh	Kênh đẩy	Các kênh hiển thị thông tin. Người lao động không bắt buộc phải thực hiện bất kỳ hành động nào.	Email, cửa sổ bật lên, áp phích, tờ rơi, buổi vệ sinh, người quản lý trực tiếp, màn hình TV, ứng dụng nhắn tin.	
	Kênh kéo	Các kênh giúp mọi người tìm kiếm thông tin khi cần.	Báo cáo, hướng dẫn sử dụng, quầy dịch vụ, quản lý dinh dưỡng.	
Kênh tương tác	Kênh đàm thoại	Các kênh thúc đẩy các cuộc trò chuyện để tăng hiểu biết.	Các cuộc họp, sự kiện, cuộc gọi, nhóm làm việc, trình diễn, diễn đàn thảo luận, trình diễn lưu động, ứng dụng nhắn tin, truyền miệng, cửa sổ trò chuyện tự động.	
	Kênh cộng đồng	Các kênh giúp mọi người bắt đầu cảm thấy mình là một phần của cộng đồng công ty.	Làm cho hành vi lành mạnh trở thành một chủ đề tích cực và thú vị để thảo luận giữa các đồng nghiệp.	
	Kênh tương tác	Các kênh truyền cảm hứng và tạo sự tương tác.	Lớp học nấu ăn, cuộc thi nấu ăn, bài học dinh dưỡng lành mạnh, tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ, buổi gặp gỡ chuyên gia, buổi ăn thử.	
	Kênh có sự tham gia	Các kênh cho phép người lao động chia sẻ quan điểm và mối quan tâm.	Khảo sát, thăm dò ý kiến, thảo luận nhóm, họp nhóm, phiên đồng sáng tạo.	

Đa kênh

Hãy nhớ rằng việc thay đổi hành vi đòi hỏi nhiều hơn là chỉ nghe một thông điệp một lần. Ví dụ: việc gửi một thông điệp bằng văn bản rất hiệu quả để nâng cao nhận thức của một lượng lớn người xem nhưng lại không có tác dụng lâu dài với mục đích thay đổi hành vi. Do đó, nó có thể là một phần của chiến dịch giáo dục dinh dưỡng tổng thể chứ không nên triển khai như một can thiệp độc lập. Cách tiếp cận hiệu quả nhất thường là chọn nhiều kênh và lặp lại cùng một thông tin dưới các hình thức khác nhau trong một khoảng thời gian nhất định. Lý tưởng nhất thì đây là một phần của chương trình dinh dưỡng tổng thể hơn cho người lao động, bao gồm các yếu tố như tư vấn cá nhân miễn phí hoặc lựa chọn thực phẩm lành mạnh tại nơi làm việc.



NHIỆM VỤ CỦA BẠN

Tìm hiểu ví dụ về các can thiệp và các kênh được nêu trong phần này và chọn kênh thích hợp để thúc đẩy sự thay đổi, vượt qua các rào cản và truyền tải thông điệp của bạn để phác thảo một chương trình giáo dục dinh dưỡng phù hợp.

Lập kế hoạch thu hút

Bạn sẽ muốn lập kế hoạch, tính toán thời gian và phát động chương trình giáo dục dinh dưỡng của mình để thu hút nhân viên và đạt được kết quả mong muốn. Một số bước cần thực hiện để tối đa hóa cơ hội thành công của bạn bao gồm:



1. Chọn thời điểm

Nghiên cứu cho thấy rằng không nên bắt đầu các can thiệp phát triển toàn diện trong thời gian tổ chức lễ kỷ niệm hoặc lễ hội và các giai đoạn thay đổi kinh doanh vì chúng thường kém hiệu quả hơn. Vì vậy, hãy tránh bắt đầu trong quá trình tái cơ cấu hoặc có những thay đổi lớn.

Nếu người lao động có các ca làm việc hoặc giờ giấc làm việc khác nhau, hãy cân nhắc thời điểm và tính khả dụng của các buổi chuyên gia hướng dẫn và cố gắng lên lịch vào thời điểm thích hợp.



3. Xây dựng thương hiệu cho chiến dịch

Hãy nghĩ về một hình ảnh nhất quán cho chương trình giáo dục dinh dưỡng của bạn hoặc các sáng kiến phát triển toàn diện hơn nữa. Bạn sẽ muốn người lao động có mối liên hệ tích cực với hình ảnh này nhưng bạn không cần phải phát triển một thương hiệu hoàn toàn mới.

Các cụm từ đơn giản như “hỗ trợ sức khỏe của bạn” hoặc “ăn uống tốt hơn” cùng với thương hiệu công ty có thể có tác dụng khi đưa vào tất cả hoạt động truyền thông của bạn.



2. Tạo quyền sở hữu

Xuyên suốt tài liệu này, chúng tôi đã đưa ra một số cách bạn có thể thu hút nhân viên tham gia vào việc lập kế hoạch cho chương trình giáo dục dinh dưỡng của mình. Có nhiều trường hợp một nhóm phụ trách chương trình đưa ra những ý tưởng hợp lý với họ nhưng lại không phải thứ mà người lao động quan tâm hoặc đặt ưu tiên.

Bằng cách thu hút nhân viên từ tất cả các lĩnh vực của tổ chức tham gia vào kế hoạch của mình, bạn sẽ có thể tìm thấy các chủ đề và hành vi phù hợp nhất với họ.



4. Phản hồi

Việc đánh giá không nhất thiết phải phức tạp, nhưng bạn nên hướng đến việc thu thập phản hồi và thái độ của nhân viên sau các buổi giáo dục dinh dưỡng của mình. Hãy suy nghĩ một cách thực tế về tác động của một buổi hội thảo hoặc một áp phích mới chẳng hạn – một mình nó không có khả năng tạo ra sự thay đổi lâu dài trong các hành vi mong muốn.

Bạn có thể hỏi về việc nâng cao kiến thức, khả năng và sự sẵn lòng thử một số hành vi mới của nhân viên, và bạn có thể theo dõi những thứ khác chẳng hạn như việc tham dự các buổi nếm thử thức ăn lành mạnh, để cho thấy tác động của hoạt động giáo dục của bạn. Hỏi về các chủ đề quan tâm khác và sử dụng phản hồi này để hoàn thiện chương trình. Trong phần tiếp theo về giám sát, bạn sẽ tìm hiểu thêm về cách xây dựng kế hoạch giám sát của mình.

A person wearing a uniform and a patterned face mask is looking down at a document. The background is a blurred office setting with shelves. The entire image has a green tint.

5

Theo dõi sự thay đổi

GIÁM SÁT TIẾN ĐỘ CỦA BẠN

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 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 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 tỷ lệ người lao động tham gia vào chiến dịch giáo dục dinh dưỡng.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ công nhân tham gia chương trình giáo dục dinh dưỡng (ví dụ: tỷ lệ lao động nam và nữ tham gia lớp học nấu ăn và tỷ lệ lao động nam và nữ tham gia nhóm hỗ trợ ăn uống lành mạnh).

2. Kiến thức

Mặc dù kiến thức chỉ là một trong nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thay đổi hành vi, nhưng sẽ rất hữu ích nếu bạn biết được liệu chiến dịch của mình có giúp tăng kiến thức về dinh dưỡng và sức khỏe cho nhân viên hay không.

Ví dụ đo lường

Tỷ lệ người lao động được nâng cao kiến thức và nhận thức về các hành vi liên quan đến dinh dưỡng lành mạnh.



6

Tài liệu tham khảo

CÔNG CỤ ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

TÌM HIỂU THÊM

Tài liệu tham khảo

- 1. Dhillon, C. N.; Stone, G.** *The evidence for workforce nutrition programmes. GAIN (2019).*
- 2. Anderson, J.** *Interventions on diet and physical activity: what works : summary report. (World Health Organization, 2009).*
- 3. Geaney, F. et al.** *The effectiveness of workplace dietary modification interventions: a systematic review. Prev. Med. 57, 438–447 (2013).*
- 4. Ni Mhurchu, C., Aston, L. M. & Jebb, S. A.** *Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. BMC Public Health 10, 62 (2010).*
- 5. Engbers, L. H., van Poppel, M. N., Chin A Paw, M. & van Mechelen, W.** *The effects of a controlled worksite environmental intervention on determinants of dietary behaviour and self-reported fruit, vegetable and fat intake. BMC Public Health 6, 253 (2006).*
- 6. Rigsby, A., Gropper, D. M. & Gropper, S. S.** *Success of women in a worksite weight loss program: Does being part of a group help? Eat. Behav. 10, 128–130 (2009).*
- 7. Moy, F. M., Ab Sallam, A. & Wong, M. L.** *Dietary modification in a workplace health promotion program in Kuala Lumpur, Malaysia. Asia. Pac. J. Public Health 20 Suppl, 166–172 (2008).*
- 8. Park, H. et al.** *Effects of Workplace Nutrition Education Program Tailored for the Individual Chronic Disease Risks. Korean J. Nutr. 43, 246–259 (2010).*
- 9. Cowbrough, Kathy & Gardner, Elaine. (2016).** *Nutrition at Work: Nutrition interventions in workplace health programmes: a literature review. Occupational Health at Work. 13. 30-36.*



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

BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN

GIỚI THIỆU

Về các phụ lục

Ngoài nội dung chính của cuốn sách, bốn phụ lục này là công cụ hỗ trợ người sử dụng lao động xây dựng tài liệu truyền thông và đào tạo cho các chiến dịch giáo dục dinh dưỡng tại nơi làm việc. Công cụ này giúp họ lựa chọn các khuyến nghị dinh dưỡng phù hợp nhất cho người lao động sau khi hiểu rõ khái niệm chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh và lợi ích tiềm năng của việc thay đổi chế độ ăn uống. Phụ lục bao gồm bốn phần.

Phụ lục A: Chế độ ăn uống lành mạnh

Phụ lục B: Các bệnh liên quan đến chế độ ăn uống

Phụ lục C: Sức khỏe phụ nữ

Phụ lục D: Vai trò của các chất dinh dưỡng chủ yếu trong cơ thể

Phần 'Tìm hiểu bối cảnh của bạn' trong cuốn sách này giúp bạn xác định những thách thức và nhu cầu cụ thể về dinh dưỡng cho người lao động của mình trên ba lĩnh vực của Phụ lục A, B và C. Các phụ lục cung cấp thông tin sâu và có căn cứ cho từng lĩnh vực này. Sử dụng thông tin được cung cấp để xây dựng thông điệp phù hợp cho chiến dịch của bạn.

Phụ lục

A

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Chế độ ăn uống lành mạnh

Nếu kết quả đánh giá trong phần 'Tìm hiểu bối cảnh của bạn' trong cuốn sách này chỉ ra rằng có thể bạn sẽ muốn tập trung hỗ trợ nhân viên có chế độ ăn uống lành mạnh hơn, thì thông tin ở đây sẽ giúp bạn lập một kế hoạch cụ thể hơn. Lưu ý rằng thông tin này là dành cho phần đông mọi người. Nó không thể thay thế cho lời khuyên của một chuyên gia dinh dưỡng về chế độ ăn uống cho từng cá nhân.

Thuật ngữ chế độ ăn uống đề cập đến các loại thực phẩm và số lượng thực phẩm ăn hàng ngày. Chế độ ăn uống có thể khác nhau đáng kể giữa các nền văn hóa, quốc gia, cộng đồng và cá nhân. Chế độ ăn uống có thể có tác động lớn đến sức khỏe tổng thể và chất lượng cuộc sống của chúng ta. Thực phẩm có vai trò quan trọng trong việc cung cấp năng lượng, protein và các chất dinh dưỡng cần thiết khác để đáp ứng nhu cầu của cơ thể. Một số kiểu ăn cũng có thể giúp ngăn ngừa bệnh tật như bệnh tim và ung thư. Phụ lục này hướng dẫn sắp xếp các bữa chính và bữa phụ cân bằng, lành mạnh với nhiều nhóm thực phẩm khác nhau.

A1. Bữa ăn cân bằng



Khuyến nghị dinh dưỡng

Chuyển sang một chế độ ăn uống cân bằng với nhiều loại thực phẩm từ các nhóm thực phẩm khác nhau.



Điều gì tạo nên một bữa ăn lành mạnh?

Chìa khóa của một chế độ ăn uống lành mạnh là ăn đa dạng và cân bằng các loại thực phẩm từ mỗi nhóm thực phẩm chính. Các bữa ăn nên bao gồm các loại thực phẩm giàu tinh bột, thực phẩm giàu protein, rau củ và trái cây với tỷ lệ thích hợp^{1,2}. Tỷ lệ và nhóm thực phẩm khuyến nghị được nêu trong các hướng dẫn theo thực phẩm có thể khác nhau một chút giữa các quốc gia, nhưng các thông điệp dinh dưỡng tổng thể tương đối giống nhau. Dựa theo [hướng dẫn chế độ ăn uống theo thực phẩm ở nước bạn](#) để đưa ra các đề xuất cụ thể phù hợp với hoàn cảnh của bạn. Nếu không có hướng dẫn này, bạn có thể làm theo hướng dẫn chung như sau:



Hình 1: Hướng dẫn chung cho một bữa ăn lành mạnh



Bạn có biết?

Cứ ba người trên toàn thế giới thì có một người bị suy dinh dưỡng (bao gồm cả những người thiếu cân, thừa cân/béo phì và thiếu vi chất dinh dưỡng) do chế độ ăn uống không cân bằng. Người sử dụng lao động có tiềm năng hỗ trợ thay đổi tích cực trong hành vi ăn uống của người lao động thông qua các chương trình giáo dục dinh dưỡng. Điều này giúp ích cho sức khỏe và khả năng phục hồi của các cá nhân, doanh nghiệp và nền kinh tế.³

A2. Thực phẩm giàu tinh bột



Khuyến nghị dinh dưỡng

Nếu có thể, hãy chọn các sản phẩm chính giàu tinh bột được tăng cường vi chất và ngũ cốc nguyên cám.



Tại sao lại cần ăn thực phẩm giàu tinh bột?

Thực phẩm giàu tinh bột bao gồm thực phẩm làm từ lúa mì, gạo, ngô, yến mạch, lúa mạch, cao lương, kê và các loại ngũ cốc khác. Ví dụ như bánh mì, mì ống và ngũ cốc ăn sáng. Các loại rau củ giàu tinh bột như khoai tây, khoai lang cũng thuộc nhóm thực phẩm này. Tinh bột chủ yếu cung cấp các chất dinh dưỡng thiết yếu như chất bột đường, sắt, vitamin B, folate, kẽm và chất xơ. Tuy nhiên, nhiều loại thực phẩm giàu tinh bột được tinh chế và quá trình này có thể làm giảm một số chất dinh dưỡng quan trọng. Nếu có thể, hãy chọn ngũ cốc nguyên cám và các loại thực phẩm tăng cường vi chất trong nhóm này.

Thực phẩm chính giàu tinh bột thường là một nguồn cung cấp năng lượng giá rẻ. Do đó, các loại thực phẩm giàu tinh bột chiếm một phần lớn trong chế độ ăn uống của người dân ở các nước có thu nhập trung bình và thấp. Vì vậy, chúng ta có khả năng tạo ra tác động bằng cách chuyển sang các món ăn giàu chất dinh dưỡng hơn nếu có thể.¹ Chúng ta có thể đưa các loại thực phẩm giàu tinh bột vào trong chế độ ăn uống như sau:

Bảng 01 | Nguồn: Cẩm nang Dinh dưỡng tại nơi làm việc¹

Ngũ cốc tăng cường vi chất	Ngũ cốc nguyên cám	Ngũ cốc tinh chế
Các loại ngũ cốc có bổ sung chất dinh dưỡng trong quá trình chế biến. Ngũ cốc tăng cường vi chất có thể cung cấp các chất dinh dưỡng quý giá, ví dụ như vitamin A.	Các loại ngũ cốc được chế biến ít nhất có thể. Chúng có các chất dinh dưỡng quan trọng như chất xơ, folate và sắt. Ví dụ như gạo lứt và bánh mì nguyên cám.	Các loại ngũ cốc được chế biến để có kết cấu mịn hơn. Ngũ cốc tinh chế, không bổ sung vi chất có thể chứa ít chất dinh dưỡng hơn ngũ cốc nguyên cám do quá trình chế biến. Ví dụ như gạo trắng và bánh mì trắng.



Kích thước khẩu phần

Cần nhắc lượng tinh bột mà bạn ăn cũng quan trọng như loại ngũ cốc vậy. Khẩu phần các loại tinh bột chính cho một bữa ăn được khuyến nghị như sau.^{1, 5}



Một nắm tay

Gạo, ngô hoặc khoai lang
(mỗi người một cốc)



Hai tay khum lại

Một miếng bánh mì dẹt
hoặc hai lát bánh mì nâu



Đầy một bàn tay

Ngũ cốc ăn sáng



Xây dựng thông điệp của bạn

Dưới đây là một số thông điệp bạn có thể đưa vào chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình để khuyến khích nhân viên chuyển sang sử dụng các loại thực phẩm tinh bột từ ngũ cốc nguyên cám hoặc tăng cường vi chất. Dựa trên những thông điệp này, bạn có thể sử dụng sách hướng dẫn này để xây dựng một thông điệp cốt lõi.

Sử dụng ngũ cốc nguyên cám thay vì ngũ cốc tinh chế trong các món ăn hỗn hợp như súp, món hầm hoặc cháo.

Ăn gạo bổ sung vi chất hoặc gạo lứt thay cho gạo trắng.

Chuyển sang các sản phẩm làm bằng bột mì nguyên cám hoặc bột mì bổ sung vi chất thay vì bột mì trắng tinh chế.

Hãy suy nghĩ một cách sáng tạo xem nên dùng loại ngũ cốc nào, có thể thay ngô trắng hoặc gạo bằng các loại khác có nhiều chất dinh dưỡng hơn như cao lương hoặc hạt kê.¹

i

Bạn có biết?

Tăng cường vi chất cho thực phẩm là bổ sung các vitamin và khoáng chất thiết yếu (ví dụ như vitamin A, D, sắt, i-ốt, folate và kẽm) vào các loại thực phẩm thường ăn – chẳng hạn như bột mì, gạo, muối, sữa và dầu ăn. Điều này có thể cải thiện lượng vi chất dinh dưỡng quan trọng hấp thụ qua thực phẩm mà không làm thay đổi hình thức và mùi vị của thực phẩm. Tăng cường vi chất cho thực phẩm là một chiến lược quan trọng để ngăn ngừa tình trạng thiếu các vi chất dinh dưỡng phổ biến. Vì vậy, điều quan trọng là phải ưu tiên lựa chọn thực phẩm tăng cường vi chất, nếu có. Thông thường, thực phẩm tăng cường vi chất có thể nhận biết bằng logo của chương trình tăng cường vi chất quốc gia trên bao bì sản phẩm. Do đó, bạn hãy kiểm tra xem ở nước bạn người ta sử dụng logo nào.

A3. Thực phẩm giàu chất đạm (protein)



Khuyến nghị dinh dưỡng

Hãy ăn đa dạng các loại thực phẩm giàu protein (từ động vật và/hoặc thực vật) trong suốt cả tuần.

?

Tại sao phải ăn thực phẩm giàu protein?

Protein cần thiết cho sự tăng trưởng và phục hồi của cơ thể. Tiêu thụ nhiều thực phẩm có chứa protein khác nhau giúp chúng ta có đủ lượng axit amin thiết yếu. Axit amin là thành phần cấu tạo nên protein. Có một số ít các axit amin được gọi là axit amin thiết yếu, có nghĩa là cơ thể chúng ta không thể tự tổng hợp được mà phải hấp thụ từ thực phẩm.⁶ Việc tiêu thụ đầy đủ thực phẩm giàu protein đặc biệt quan trọng trong các thời kỳ tăng trưởng nhanh hoặc nhu cầu dinh dưỡng cao, bao gồm cả thời thơ ấu, vị thành niên, mang thai và cho con bú.⁷

Đối với người lớn, tiêu thụ không đủ protein có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, tăng nguy cơ mắc bệnh và có thể dẫn đến suy tạng, gầy ốm và teo cơ.⁸

Bảng 02 | Nguồn: Cẩm nang Dinh dưỡng tại nơi làm việc^{1,5}

Thực phẩm giàu protein	Chất dinh dưỡng (xem Phụ lục D)	Ví dụ
Đậu đỗ, bột và sản phẩm từ chúng	Sắt, kẽm	Đậu, đậu gà, đậu đũa, bột gram (đen, xanh, đậu gà), đậu Hà Lan, đậu đỏ, đậu lăng (đỏ, xanh, vàng và nâu), đậu trắng, đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành (sữa đậu nành, sữa chua đậu nành, tương nén/tempeh, đậu phụ)
Trứng và thịt gia cầm	Vitamin A, B12, Choline	Thịt gà, chim cút, gà sao, gà tây, vịt
Thịt đỏ	Vitamin B12, Sắt, Kẽm	Thịt bò, dê, cừu non, thịt cừu, thịt lợn, thịt bê, thịt nai
Nội tạng	Vitamin A, B12, D, Sắt, Kẽm,	Gan, thận, tim*
Cá	Vitamin A, B12, D, Omega-3	Cá tuyết, cá hồi nước mặn, cá mòi, cá rô phi, cá hồi nước ngọt, cá ngừ*
Sản phẩm bơ sữa	Vitamin A, B12, Canxi, I-ốt	Phô mai (bò, dê, cừu), sữa (lạc đà, bò, dê, cừu), sữa lên men, sữa chua (không đường)
Các loại hạt	Vitamin E, Canxi, Sắt, Kẽm	Hạnh nhân, hạt điều, đậu phộng, hạt dẻ cười, hạt bí, vừng và hạt hướng dương

*Phụ nữ đang mang thai hoặc sắp mang thai không nên ăn nhiều hơn hai khẩu phần cá béo mỗi tuần và nên tránh ăn gan cá, cá nhám, cá kiếm và cá marlin vì chúng có hàm lượng vi chất dinh dưỡng hoặc chất độc cao, có thể gây hại cho em bé.⁵⁸



Kích thích khẩu phần

Các khuyến nghị về protein sẽ khác nhau, nhưng khẩu phần các loại thực phẩm giàu protein cho một bữa ăn được hướng dẫn như sau.¹



Đầy một bàn tay

Thịt đỏ: 90 gam

Thịt gà: 120 gam

Cá: 120-210 gam



Một nắm tay

Đậu đỗ: 210 gam

Sữa chua: 300-525 ml



Xây dựng thông điệp của bạn

Dưới đây là một số thông điệp bạn có thể đưa vào chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình để khuyến khích nhân viên bổ sung đa dạng các thực phẩm giàu protein vào chế độ ăn uống của họ. Dựa trên những thông điệp này, bạn có thể sử dụng sách hướng dẫn để xây dựng một thông điệp cốt lõi và các động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi.

Ăn các loại thực phẩm giàu protein, ví dụ như trứng hoặc sữa chua không đường vào bữa phụ.

Giảm lượng nước sử dụng khi nấu đậu đỗ (ví dụ như súp và món hầm) để có nhiều protein hơn trong mỗi khẩu phần.

Quay, nướng, bỏ lò, luộc hoặc hấp các loại thực phẩm giàu protein thay vì chiên rán. Cố gắng hạn chế tẩm bột hoặc vụn bánh mì vào đồ ăn giàu protein.

Ăn cá thường xuyên, đặc biệt là cá béo (ví dụ như cá mòi, cá trích, cá thu, cá hồi nước mặn, cá ngừ, cá hồi nước ngọt) ít nhất một lần một tuần.

Nếu theo chế độ ăn thuần chay hoặc ăn chay, hãy ăn kết hợp nhiều loại thực phẩm giàu protein có nguồn gốc thực vật khác nhau.

Nếu không theo chế độ ăn thuần chay hoặc ăn chay, hãy ăn kết hợp các thực phẩm giàu protein có nguồn gốc động vật và thực vật.



Bạn có biết?

Những người theo chế độ ăn chay hoặc thuần chay cần tiêu thụ nhiều hơn lượng thực phẩm giàu protein tương ứng là 20% và 30% để đáp ứng nhu cầu axit amin thiết yếu của cơ thể.⁹

A4. Rau củ và trái cây



Khuyến nghị dinh dưỡng

Tiêu thụ nhiều loại rau củ và trái cây, ít nhất năm khẩu phần mỗi ngày tính tất cả các bữa chính và bữa phụ.



Tại sao cần phải ăn rau củ và trái cây?

Rau củ và trái cây là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ quan trọng. Chất xơ giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh và có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và bệnh tiểu đường tuýp 2.¹⁰ Vitamin và khoáng chất có vai trò quan trọng đối với chức năng não bộ và hệ thần kinh, thị lực, làm lành vết thương, tăng cường miễn dịch, tăng năng lượng, chức năng tim, làm chắc xương và phục hồi cơ cùng nhiều lợi ích khác.^{11, 12, 13} Ngoài ra, những người không ăn đủ rau củ và trái cây dễ mắc bệnh và thiếu hụt vi chất dinh dưỡng. Sự thiếu hụt vi chất dinh dưỡng có thể làm cho cơ thể thiếu năng lượng, tinh thần kém minh mẫn và giảm khả năng làm việc tổng thể hoặc thậm chí dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Làm thế nào để bổ sung rau củ và trái cây vào chế độ ăn uống?

Bổ sung nhiều loại thực phẩm hoặc 'tô màu bữa ăn' giúp đảm bảo cơ thể hấp thu được nhiều loại hóa chất thực vật và chất dinh dưỡng khác nhau.^{14, 15} Hãy xem Phụ lục D để biết thêm thông tin về lợi ích của các loại vitamin và khoáng chất này.

Bảng 03 | Nguồn: FAO & FHI360, 2016, p16

Màu sắc	Chất dinh dưỡng (xem Phụ lục D)	Ví dụ
Đỏ, Cam, Vàng Đậm	Vitamin A, Vitamin C	Cà rốt, cam quýt, xoài, khoai lang ruột đỏ, đu đủ, ớt bột (đỏ), ớt (đỏ), dứa, bí ngô và cà chua
Màu xanh đậm	Folate, Sắt, Canxi, Vitamin A và Vitamin C	Bông cải xanh, bắp cải, rau diếp, xà lách, cải xoăn, đậu bắp và rau bina, lá rau dền, lá bí ngô
Khác	Kali	Chuối, củ cải đường, cà rốt, cà tím, bí ngô, rau bina và dưa hấu



Kích thích khẩu phần

Cố gắng ăn ít nhất 400 g rau củ và trái cây mỗi ngày (khoảng năm phần ăn) để cải thiện sức khỏe tổng thể và giảm nguy cơ mắc bệnh (không lây nhiễm).¹⁶ Ví dụ, một phần ăn có thể là nửa quả xoài, nửa cốc (60 g) bí ngô hoặc một cốc (65 g) cải xoăn sống (hoặc ½ cốc nếu đã nấu chín).



Xây dựng thông điệp của bạn

Dưới đây là một số thông điệp bạn có thể đưa vào chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình để khuyến khích nhân viên ăn nhiều loại rau củ và trái cây. Dựa trên những thông điệp này, bạn có thể sử dụng sách hướng dẫn để xây dựng một thông điệp cốt lõi và các động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi.

Nếu bạn không thể mua rau củ và trái cây tươi, có thể thay thế bằng rau củ và trái cây đông lạnh hoặc thực phẩm lên men tự nhiên (ví dụ như kim chi, dưa cải bắp và dưa muối). Bạn cũng có thể chọn rau củ và trái cây đóng hộp nhưng hãy cố gắng mua trái cây đóng hộp ngâm nước hoặc nước trái cây 100% thay vì ngâm si-rô và cố gắng mua rau củ đóng hộp ngâm nước muối có hàm lượng natri thấp (thay vì ngâm dầu).

Bổ sung rau củ nạo hoặc cắt nhỏ vào bữa ăn của bạn. Trộn lẫn các loại rau sẽ giúp tăng hương vị cho mì ống, cơm, cà ri, món hầm và món xào. Món ăn của bạn sẽ không bao giờ chán.

Ăn trái cây (hoặc rau củ) vào bữa phụ trong giờ giải lao. Cả trái cây tươi và trái cây sấy khô không đường đều là lựa chọn tốt. Hạn chế ăn các đồ ăn vặt là trái cây và rau củ chiên rán (ví dụ: chuối rán, hành tây hoặc bí ngô chiên).

Sử dụng các phương pháp nấu ăn như hấp, luộc, nướng hoặc rang thay vì chiên rán rau củ.

Sử dụng rau củ và trái cây không gọt vỏ. Việc gọt vỏ sẽ bỏ đi các chất dinh dưỡng quan trọng có trong vỏ rau củ và trái cây và làm giảm lượng thực phẩm có sẵn cho bữa ăn.¹

Giảm lượng muối cho vào rau, thay vào đó hãy sử dụng nhiều loại thảo mộc và gia vị hơn.



Bạn có biết?

Hãy luôn rửa rau củ và trái cây bằng nước sạch trước khi ăn. Dư lượng thuốc trừ sâu hoặc mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút hoặc ký sinh trùng) nếu có trong rau củ và trái cây, có thể gây ra các bệnh lây truyền qua đường thực phẩm.¹⁷

Phụ lục

B

CÁC BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Các bệnh liên quan đến chế độ ăn uống

Nếu kết quả đánh giá theo sách hướng dẫn về Giáo dục dinh dưỡng của bạn đã xác định rằng nhân viên của bạn có thể có nguy cơ cao mắc các bệnh không lây nhiễm liên quan đến chế độ ăn uống, thì thông tin ở đây sẽ giúp bạn xây dựng các thông điệp phù hợp cho chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình. Lưu ý rằng thông tin này là dành cho phần đông mọi người. Nó không thể thay thế cho lời khuyên về chế độ ăn uống của chuyên gia dinh dưỡng cho từng cá nhân.

Sự ra đời của thực phẩm siêu chế biến và đồ uống có đường làm tăng mức tiêu thụ năng lượng tổng thể của chúng ta từ đường và chất béo, cũng như lượng muối nạp vào, dẫn đến vấn đề tăng cân không lành mạnh và tăng nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như huyết áp cao, đột quỵ, tiểu đường hoặc ung thư. Thừa cân hoặc béo phì có thể gây ra các vấn đề sức khỏe,¹⁸ và béo phì có thể làm tăng nguy cơ tổn thất tạm thời trong công việc, bao gồm nghỉ ốm và có thể làm giảm năng suất lao động.¹⁹ Thừa cân hoặc béo phì thường do mất cân bằng năng lượng giữa lượng calo tiêu thụ và lượng calo đốt cháy khi vận động (thể chất). Trên toàn cầu, những thay đổi trong hành vi ăn uống và vận động thể chất là nguyên nhân làm gia tăng tình trạng thừa cân và béo phì. Phụ lục này cung cấp hướng dẫn để giúp người lao động của bạn ăn uống lành mạnh hơn và giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến chế độ ăn uống.

B1. Thực phẩm siêu chế biến



Khuyến nghị dinh dưỡng

Để giúp duy trì cân nặng khỏe mạnh và tăng cường sức khỏe tổng thể, hãy hạn chế thực phẩm nhiều đường, chất béo bão hòa và muối.



Điều gì tạo nên một bữa ăn lành mạnh?

Chế biến thực phẩm có thể giúp bảo quản thực phẩm, tăng cường an toàn thực phẩm, cải thiện giá trị dinh dưỡng (bổ sung vi chất) và cải thiện việc sử dụng các chất dinh dưỡng trong cơ thể. Các phương pháp chế biến truyền thống bao gồm nấu, sấy khô, làm lạnh và đông lạnh, và lên men thực phẩm. Tuy nhiên, quá trình chế biến thực phẩm cũng có thể làm thay đổi thành phần của thực phẩm theo hướng bất lợi.

Thực phẩm chế biến tối thiểu là thực phẩm chưa qua chế biến được chế biến (ví dụ: làm sạch, loại bỏ các phần không ăn được, chia nhỏ, làm lạnh, đông lạnh, thanh trùng, lên men, nấu sơ qua, làm khô, tách kem, đóng chai, đóng hộp và đóng gói) mà không thêm muối, đường, dầu/mỡ hoặc các chất khác và không làm thay đổi đặc tính dinh dưỡng của thực phẩm.²⁰

Thực phẩm được gọi là siêu chế biến thường bị mất một số chất dinh dưỡng quan trọng và chất xơ, đồng thời có thể chứa quá nhiều chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa, đường, natri (muối) và các chất phụ gia có khả năng gây hại.²⁰ Thường xuyên tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến có thể gây thừa cân và béo phì, cũng như các bệnh không lây nhiễm như một số loại ung thư, bệnh tim, tiểu đường tuýp 2 và cao huyết áp (tăng huyết áp).²⁰ Xem giải thích chi tiết về các kiểu chế biến thực phẩm khác nhau trong Hệ thống phân loại NOVA.²⁰



Chỉ số khối cơ thể

Chỉ số khối cơ thể (BMI)¹⁸ là phép tính thường được các nhà nghiên cứu và chuyên gia chăm sóc sức khỏe sử dụng để xác định tình trạng cân nặng ở người lớn. Có thể tính chỉ số BMI theo công thức sau:

$$\text{Chỉ số khối cơ thể (BMI)} = \frac{\text{Cân nặng (kg)}}{\text{Chiều cao}^2 \text{ (m)}}$$

Tình trạng cân nặng BMI

Thiếu cân	≤ 18,5
Đạt chuẩn	18,5-25
Thừa cân	≥ 25
Béo phì	≥ 30

Làm thế nào để ăn uống lành mạnh hơn?

Điều quan trọng là tập trung vào một chế độ ăn uống chủ yếu dựa trên các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như trái cây và rau củ, ngũ cốc nguyên cám và các thực phẩm chứa protein lành mạnh. Thực phẩm kém lành mạnh đôi khi được phân loại là 'siêu chế biến'. Mặc dù chúng được định nghĩa khác nhau và có thể đơn giản quá mức, nhưng cũng có một số đặc điểm rõ ràng. Chúng ta nên cân nhắc nếu bao bì sản phẩm có thể hiện:²¹

- Danh sách thành phần dài
- Chất phụ gia không quen thuộc
- Bổ sung cả muối, đường và chất béo
- Ăn liền hoặc hâm nóng trong bao bì

Ví dụ về thực phẩm siêu chế biến bao gồm đồ uống có đường; đồ ăn vặt đóng gói sẵn (ngọt hoặc mặn); kem, sô cô la, kẹo; bánh quy, bánh ngọt, bánh kem; thanh 'năng lượng'; nước 'tăng lực'; mì gói và nước sốt 'ăn liền'; bánh nướng và bánh pizza sẵn sàng để ăn hoặc hâm nóng; gà và cá viên chiên, xúc xích và bánh mì kẹp thịt; khoai tây chiên.²¹ Bảng sau đây có thể giúp nhanh chóng phân biệt thực phẩm siêu chế biến với thực phẩm chế biến tối thiểu và thực phẩm đã qua chế biến.^{21, 22}

Bảng 04 | Nguồn: NHS, 202025 và Ophardt & Rodriguez, 201326

Thực phẩm chế biến tối thiểu	Thực phẩm đã qua chế biến	Thực phẩm siêu chế biến
Táo tươi, đông lạnh hoặc sấy khô (không bổ sung nguyên liệu)	Nước ép táo có đường	Bánh táo
Cà rốt tươi, đông lạnh hoặc sấy khô (không bổ sung nguyên liệu)	Nước ép cà rốt có đường	Bánh cà rốt
Bắp ngô	Ngô đóng hộp ngâm nước muối	Bim bim ngô
Khoai tây luộc (không bổ sung nguyên liệu)	Khoai tây nướng có thêm muối và/hoặc dầu mỡ	Khoai tây chiên giòn
Lúa mì và bột mì	Bánh mì mới nướng	Bánh mì đóng gói công nghiệp
Gà phi lê	Gà hun khói	Gà viên chiên

Bước tiếp theo là chuyển thực phẩm siêu chế biến trong chế độ ăn uống sang thực phẩm tự nhiên và thực phẩm chế biến tối thiểu nhiều hơn, đồng thời tìm các đồ ăn có chứa ít chất béo bão hòa, đường, muối (natri) và chất phụ gia.

B2. Chất dinh dưỡng cần lưu ý



Chất béo trong khẩu phần ăn

Chất béo trong khẩu phần ăn cung cấp năng lượng, điều tiết các quá trình của cơ thể và tham gia vào cấu trúc tế bào và cơ thể. Ngoài ra, chất béo rất quan trọng đối với việc hấp thụ các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, K và E.

Tuy nhiên, không phải chất béo nào cũng tốt cho cơ thể. Hãy cố gắng giảm lượng chất béo bão hòa và tránh chất béo chuyển hóa vì chúng có thể gây ra bệnh tim mạch vành.²³ Chất béo chuyển hóa được sản xuất đại trà chủ yếu có ở các loại dầu hydro hóa, chẳng hạn như bơ thực vật và ghee thực vật*.²⁴

Bảng 05 | Nguồn: NHS, 202025 và Ophardt & Rodriguez, 201326

Loại	Hình dạng	Ví dụ
Chất béo bão hòa	Dạng rắn ở nhiệt độ phòng	Bơ, kem, pho mát, dầu dừa và kem dừa, dầu cọ và thịt mỡ
Dầu và chất béo không bão hòa, có nguồn gốc thực vật	Dạng lỏng ở nhiệt độ phòng	Dầu hạt cải, đậu phộng, ô liu, mè, hạt lanh và hướng dương

Các nguồn chất béo không bão hòa khác là các loại hạt, quả bơ, đậu nành và cá béo.²⁷ Đối với một chế độ ăn uống lành mạnh, chỉ nên sử dụng một lượng nhỏ chất béo không bão hòa: chỉ cần tối đa một muỗng canh dầu ăn/chất béo không bão hòa là đủ để chuẩn bị bữa ăn của bạn.⁵ Nếu có thể, hãy sử dụng các loại dầu tăng cường vi chất để tăng lượng chất dinh dưỡng và khắc phục tình trạng thiếu hụt vi chất dinh dưỡng đặc thù.



Đường (bổ sung) tự do

Đường là nguyên liệu tạo nên tất cả các chất bột đường. Để biết thêm thông tin về tinh bột, xem Phụ lục A. Đường là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể và giúp mọi người năng động suốt cả ngày. Ngoài ra, đường là chất vô cùng quan trọng với hoạt động của não bộ và giúp tăng cường sự tập trung.²⁸ Tuy nhiên, tiêu thụ quá nhiều đường tự do khiến cho cơ thể thừa năng lượng mà không cung cấp bất kỳ chất dinh dưỡng nào khác, có thể dẫn đến tình trạng thừa cân và béo phì. Đường thường được bổ sung vào các sản phẩm thực phẩm dưới dạng chất bảo quản và/hoặc chất điều vị.

Bảng 06 | Nguồn: EUFIC. (n.d.). Đường²⁹

Ví dụ về thực phẩm bổ sung nhiều đường tự do		
Nước trái cây có đường	Mứt và mứt cam	Thanh và ngũ cốc ăn sáng
Nước sốt	Nước ngọt có ga	Đồ tráng miệng, kẹo và các đồ ăn ngọt khác

Do đó, đừng ăn quá nhiều đường và hãy thay thế các sản phẩm bổ sung đường bằng các thực phẩm có chứa đường tự nhiên để tăng mức năng lượng của bạn. Các sản phẩm có chứa đường tự nhiên thường cung cấp cho cơ thể các chất xơ quan trọng và các chất dinh dưỡng thiết yếu, chẳng hạn như vitamin và khoáng chất.

* Chú thích của người dịch: Ghee là một loại bơ chứa nhiều chất béo hơn so với bơ thông thường và ở dạng rắn.

Ví dụ về thực phẩm giàu đường tự nhiên				
Trái cây	Rau củ	Đậu đỗ	Sữa và bơ	Hạt ngũ cốc

WHO khuyến cáo lượng đường tự do nạp vào cơ thể nên ở mức dưới 10% tổng năng lượng nạp vào.³⁰ Tương ứng khoảng 12 thìa cà phê (200 kcal) đường tự do cho một người trưởng thành.³¹



Muối

Muối bao gồm các khoáng chất natri và clorua. Natri giúp vận chuyển glucose và các chất dinh dưỡng khác qua màng tế bào.²⁷ Tuy nhiên, tiêu thụ quá nhiều natri (muối) có thể gây ra huyết áp cao, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.³² Muối thường được sử dụng trong các sản phẩm thực phẩm dưới dạng chất bảo quản và/hoặc chất điều vị.

Bảng 08 | Nguồn: NHS Muối: Sự thật³²

Ví dụ về thực phẩm chứa nhiều muối			
Phô mai	Quả ô liu	Dưa muối	Nước sốt
Cá ướp muối	Thịt xông khói	Thịt lợn muối xông khói, giăm bông và xúc xích	Khoai tây chiên giòn
Bữa ăn chế biến sẵn	Cá xông khói	Dưa muối	Nước sốt

Nhiều người tiêu thụ quá nhiều muối, vì muối có trong nhiều loại thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày.³³ Vì vậy, hãy cố gắng hạn chế thực phẩm bổ sung muối và hạn chế thêm muối vào bữa ăn của bạn. Thay vào đó, hãy sử dụng các loại thảo mộc và gia vị để tăng hương vị cho món ăn. Trong trường hợp bạn cần thêm muối vào bữa ăn của mình, chỉ sử dụng muối tăng cường vị chất và cho một lượng nhỏ thôi.



Ghi nhãn thực phẩm

Đọc nhãn của một sản phẩm thực phẩm có thể giúp chúng ta biết thêm về hàm lượng chất béo, đường và muối. Ghi nhãn thực phẩm có thể giúp nhân viên của bạn xác định xem một sản phẩm thực phẩm có nhiều hay ít chất béo, đường và muối.

Bảng 09

Chất dinh dưỡng cần lưu ý	Hàm lượng cao (trên 100 g)	Hàm lượng thấp (trên 100 g)	Nguồn
Chất béo	> 17,5 g	< 3,0 g	NHS, 2020
Chất béo bão hòa	> 5,0 g	< 1,5 g	NHS, 2020
Đường	> 22,5 g	< 5,0 g	NHS, 2018b
Muối*	> 1,5 g	< 0,3 g	NHS, 2021
Natri	> 0,6 g	< 0,1 g	NHS, 2021

* Lượng muối trong một sản phẩm thực phẩm gấp 2,5 lần lượng natri.³²



Xây dựng thông điệp của bạn

Dưới đây là một số thông điệp bạn có thể đưa vào chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình để khuyến khích nhân viên lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn. Dựa trên những thông điệp này, bạn có thể sử dụng sách hướng dẫn để xây dựng thông điệp cốt lõi và các động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi.

Khi mua thực phẩm đóng hộp (ví dụ: trái cây, rau, đậu, cá), hãy cố gắng chọn thực phẩm được bảo quản trong 100% nước (hoặc nước ép trái cây) hoặc chọn các loại có hàm lượng natri thấp. Thông tin này có thể được tìm thấy trên nhãn của sản phẩm.³⁴

Khi mua các sản phẩm đóng gói được quảng cáo rậm rạp, hãy tự kiểm tra thông tin dinh dưỡng trên nhãn sản phẩm.²⁰

Khi mua muối, hãy cố gắng mua muối tăng cường vi chất nếu có. Thông thường, thực phẩm tăng cường vi chất có thể nhận biết bằng logo của chương trình tăng cường vi chất quốc gia trên bao bì sản phẩm. Do đó, hãy kiểm tra xem ở nước bạn người ta sử dụng logo nào.

Không đặt muối, đường hoặc nước sốt (được sản xuất sẵn) trên bàn trong bữa ăn hoặc bạn có thể tự làm thêm nước sốt (cho ít muối, đường và chất béo).

Nếu thức ăn đang nấu có vẻ hơi đặc, hãy thêm một chút nước nóng thay vì dầu.¹

Làm nóng chảo trước khi đổ dầu vào. Điều này khiến cho dầu nóng nhanh hơn và trải đều hơn, do đó cần ít dầu hơn.¹

Lọc hết mỡ ở rìa miếng thịt của bạn để hạn chế lượng chất béo bão hòa nạp vào cơ thể.

Sử dụng các phương pháp nấu ăn như luộc, hấp, nướng và bỏ lò thay vì chiên ngập dầu để giảm lượng chất béo tiêu thụ.

B3. Đồ uống có đường



Khuyến nghị dinh dưỡng

Uống nhiều nước lọc hoặc chọn đồ uống không đường như trà thay vì đồ uống có đường.



Đồ uống có đường là gì và tại sao phải thay thế chúng bằng nước?

Tiêu thụ nhiều đồ uống có đường có thể khiến cho cơ thể thừa năng lượng mà không cung cấp bất kỳ chất dinh dưỡng nào khác hoặc tạo ra cảm giác hài lòng. Điều này có nghĩa là, lượng đồ uống có đường mà bạn tiêu thụ có thể nhiều calo tương đương như bữa chính hoặc bữa phụ, nhưng không mang lại cảm giác hài lòng tương đương, từ đó có thể dẫn đến việc tiêu thụ quá nhiều đường.

Bảng 10 | Nguồn: HSPH. Đồ uống có đường. Nguồn Dinh Dưỡng³⁵

Ví dụ về đồ uống có đường			
Soda như coca hoặc nước chanh	Nước trái cây có đường (đóng sẵn), trà đá và cà phê	Thức uống dạng bột có đường	Nước tăng lực

Lượng calo thiếu cân đối do đồ uống có đường cung cấp có thể gây ra thừa cân và béo phì, làm tăng nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như viêm khớp, bệnh gút, tiểu đường tuýp 2, bệnh tim và một số loại ung thư.

Giảm tiêu thụ đồ uống có đường và lý tưởng là uống nhiều nước sạch và an toàn có thể giúp tăng cân chậm hơn hoặc thậm chí có thể giúp giảm cân.^{36, 37}

Uống nhiều nước trong suốt cả ngày là điều quan trọng để cơ thể có đủ nước. Xem Phụ lục D để nắm được tổng quan về vai trò của các chất dinh dưỡng chủ yếu trong cơ thể, từ đó biết thêm về vai trò của nước trong cơ thể chúng ta.

Hàng ngày, lượng nước trong cơ thể liên tục mất đi thông qua bài tiết mồ hôi, tiểu tiện, đại tiện và hít thở. Không uống đủ nước có thể dẫn đến mất nước, từ đó làm giảm năng suất lao động.

Bảng 11

Dấu hiệu mất nước ^{27, 36, 38, 39}		
Huyết áp thấp	Yếu ớt	Mệt mỏi
Chóng mặt	Lẫn lộn	Giảm sự tỉnh táo
Nước tiểu đậm màu		



Xây dựng thông điệp của bạn

Dưới đây là một số thông điệp bạn có thể đưa vào chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình để khuyến khích nhân viên uống nhiều nước sạch và chọn các loại đồ uống từ nước thay vì đồ uống có đường. Dựa trên những thông điệp này, bạn có thể sử dụng sách hướng dẫn để xây dựng thông điệp cốt lõi và các động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi.

Hiển nhiên là không phải ai cũng tiếp cận được với nguồn nước sạch. Nếu nước không đảm bảo an toàn, hãy đun sôi từ một đến ba phút để tiêu diệt mầm bệnh, chẳng hạn như vi-rút và vi khuẩn. Sau khi đun sôi nước, trước tiên hãy để nguội rồi bảo quản trong bình chứa sạch và đậy kín.⁴⁰

Đun sôi, để nguội và trữ đủ nước để đáp ứng lượng nước khuyến nghị hàng ngày của bạn (và của gia đình bạn) để tránh phải chờ đợi khi khát nước.

Lượng nước khuyến nghị hàng ngày

Uống ít nhất tám cốc nước (hai lít) trong suốt cả ngày. Khi trời nóng hoặc hoạt động thể chất cường độ cao, cơ thể bạn cần nhiều nước hơn do lượng nước mất qua mồ hôi tăng lên.³⁹

Hãy uống nước trong lúc nghỉ giải lao và trong bữa ăn.

Nếu muốn uống thứ gì khác, bạn có thể chọn cà phê không đường, trà hoặc trà thảo mộc. Tuy nhiên, một người trưởng thành chỉ nên uống tối đa bốn cốc trà và cà phê một ngày.^{41, 42, 43}

*Việc tiêu thụ trà và cà phê nên được giới hạn ở bốn cốc mỗi ngày vì nó có thể làm giảm sự hấp thụ các nguồn sắt từ thực vật (sắt không haem) trong cơ thể. Do đó, không nên uống trong bữa ăn. Tốt nhất là uống trà hoặc cà phê ít nhất một giờ trước hoặc sau bữa ăn. Một số hướng dẫn quốc gia khuyến khích phụ nữ mang thai và trẻ em không nên uống cà phê.²⁷



Bạn có biết?

Khoảng 50-70% cơ thể là nước, và việc cung cấp đủ nước là điều quan trọng để cơ thể hoạt động bình thường. Uống đủ nước đã được chứng minh là giúp cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như năng suất làm việc.^{27, 36, 39}

Phụ lục

SỨC KHỎE PHỤ NỮ

Sức khỏe phụ nữ

Nếu quá trình đánh giá theo cuốn sách này chỉ ra rằng bạn nên đặc biệt tập trung hỗ trợ phụ nữ thì thông tin ở đây sẽ giúp bạn hiểu một số thuật ngữ. Lưu ý rằng thông tin này là dành cho phần đông mọi người. Nó không thể thay thế cho lời khuyên về chế độ ăn uống của chuyên gia dinh dưỡng cho từng cá nhân.

Trong suốt quãng thời gian làm việc cho đến khi về hưu, phụ nữ có những nhu cầu và thách thức về dinh dưỡng đặc thù mà nếu được quan tâm nhiều hơn thì sẽ rất tốt cho họ. Ví dụ, phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt cần nhiều sắt hơn và có nguy cơ thiếu máu do thiếu sắt cao hơn. Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú cũng có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn. Phụ lục này đề cập đến những thách thức cụ thể mà phụ nữ gặp phải và nó phù hợp với tất cả các nhà tuyển dụng.

C1. Nhu cầu sắt và thiếu máu do thiếu sắt



Khuyến nghị dinh dưỡng cho lao động nữ

Tăng cường tiêu thụ thực phẩm giàu sắt.



Tại sao việc tăng lượng sắt lại quan trọng đối với phụ nữ?

Sắt là nguyên liệu cần thiết để tạo ra các tế bào hồng cầu vận chuyển oxy trong cơ thể. Ngoài ra, sắt rất quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển cũng như giúp duy trì năng lượng cho con người. Phụ nữ trong độ tuổi sinh sản có nhu cầu sắt cao hơn và nguy cơ thiếu sắt cao hơn do mất máu trong thời kỳ kinh nguyệt. Thiếu sắt là một trong ba rối loạn thiếu dinh dưỡng phổ biến nhất trên thế giới.⁴⁴ Những người không tiêu thụ đủ sắt có nguy cơ bị thiếu máu do thiếu sắt. Thiếu máu dẫn đến hậu quả nghiêm trọng, ví dụ như khả năng hoạt động thể chất kém hơn (mệt mỏi, thiếu tập trung), kém phát triển trí não và suy giảm hệ thống miễn dịch.⁴⁵

Làm thế nào để bổ sung sắt trong chế độ ăn uống?

Sắt có thể được lấy từ nhiều nguồn.⁴⁶



Sắt gốc động vật (sắt haem)

Các thực phẩm giàu sắt bao gồm thịt đỏ, nội tạng, một số loại cá béo, cá khô nhỏ, lòng đỏ trứng.



Sắt gốc thực vật (sắt không haem)

Các thực phẩm giàu sắt bao gồm đậu và ngũ cốc nguyên cám, quả hạch và hạt, trái cây sấy khô, rau lá xanh đậm, thực phẩm tăng cường chất sắt, ví dụ như bột.

Nói chung, cơ thể có thể hấp thụ chất sắt có nguồn gốc động vật tốt hơn so với nguồn gốc thực vật. Có thể cải thiện hấp thụ sắt không haem bằng cách kết hợp cùng với vitamin C. Trái cây họ cam quýt hoặc rau lá xanh đậm là những ví dụ về thực phẩm chứa nhiều vitamin C. Ngược lại, canxi có thể làm hạn chế hấp thụ sắt. Do đó, không nên dùng các sản phẩm giàu canxi (ví dụ như sữa) trong cùng một bữa ăn với các sản phẩm giàu sắt.⁴⁶



Kích thích khẩu phần

Nói chung, phụ nữ có nhu cầu về sắt cao hơn - nhưng họ có xu hướng ăn ít calo hơn nam giới. Điều này khiến phụ nữ gặp nhiều khó khăn hơn trong việc đáp ứng nhu cầu sắt của mình. Nhu cầu về sắt đối với nam giới và nữ giới ở các giai đoạn khác nhau của cuộc đời được thể hiện trong bảng dưới đây.^{46, 47}

Bảng 12

Giai đoạn	Lượng sắt khuyến nghị hàng ngày
Nam giới trưởng thành (> 18 tuổi)	11,0 mg
Nữ vị thành niên (14-17 tuổi)	15,0 mg
Phụ nữ trưởng thành (> 18 tuổi)	16,0 mg
Phụ nữ thời kỳ mãn kinh	11,0 mg



Xây dựng thông điệp của bạn

Dưới đây là một số thông điệp bạn có thể đưa vào chiến dịch giáo dục dinh dưỡng của mình để khuyến khích lao động nữ tăng cường tiêu thụ thực phẩm giàu sắt. Dựa trên những thông điệp này, bạn có thể sử dụng sách hướng dẫn để xây dựng thông điệp cốt lõi và các động cơ thúc đẩy thay đổi hành vi.

Cố gắng tiêu thụ thực phẩm hoặc đồ uống giàu vitamin C (chẳng hạn như trái cây họ cam quýt, nước ép trái cây không đường, rau xanh đậm, hoặc salad) kết hợp với thực phẩm giàu sắt có nguồn gốc từ thực vật (ví dụ: đậu đỗ) để cơ thể hấp thụ chất sắt tốt hơn.

Để tối đa hóa sự hấp thụ sắt trong cơ thể, bạn cũng có thể thử dừng một lúc sau khi ăn thực phẩm giàu sắt sau đó mới ăn thực phẩm giàu canxi (chẳng hạn như sữa, phô mai hoặc các thực phẩm từ sữa khác).

Nếu có thể, hãy cố gắng mua các sản phẩm tăng cường chất sắt như dầu hoặc bột.

C2. Phụ nữ mang thai và cho con bú



Khuyến nghị dinh dưỡng cho lao động nữ

Tăng cường tiêu thụ thực phẩm giàu dinh dưỡng chưa qua chế biến trong khi mang thai và cho con bú, để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể và của con bạn. Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn đến sáu tháng tuổi và tiếp tục bú mẹ tới hai tuổi kết hợp với ăn bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.



Tại sao nuôi con bằng sữa mẹ lại quan trọng đối với lao động nữ?

Nuôi con bằng sữa mẹ là can thiệp y tế công cộng dự phòng hiệu quả nhất cho sự sống còn của trẻ và có khả năng ngăn ngừa 13% tổng số ca tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi ở các nước đang phát triển.⁵⁷ Bên cạnh tầm quan trọng đối với trẻ sơ sinh, việc cho con bú cũng rất quan trọng đối với sức khỏe bà mẹ:

1. Nuôi con bằng sữa mẹ thúc đẩy sự gắn kết mẹ con và sự phát triển tâm lý xã hội.
2. Cho con bú sớm giúp tử cung co bóp và đẩy nhau thai ra ngoài, đồng thời giảm chảy máu sau sinh.
3. Nuôi con bằng sữa mẹ làm chậm kinh nguyệt trở lại, giúp khôi phục lượng sắt dự trữ và kéo dài khoảng cách giữa các lần sinh một cách tự nhiên.
4. Phụ nữ cho con bú có tỷ lệ ung thư vú và buồng trứng tiền mãn kinh thấp hơn.⁴⁸

Nhu cầu dinh dưỡng của phụ nữ có thai và cho con bú

Phụ nữ mang thai và cho con bú có một số nhu cầu dinh dưỡng cao hơn để đảm bảo cho em bé phát triển khỏe mạnh và cũng giúp cho bản thân bà mẹ có đủ dinh dưỡng. Có thể xem xét một vài nhu cầu này tại nơi làm việc, đối với cả các chiến dịch cung cấp thực phẩm và giáo dục dinh dưỡng. Ví dụ, phụ nữ mang thai và cho con bú cần ăn nhiều calo, protein và uống nhiều nước hơn. Lượng calo bổ sung cần thiết nên được lấy từ các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, bao gồm thực phẩm giàu protein, ngũ cốc nguyên cám, rau củ và trái cây.⁴⁹ Hơn nữa, phụ nữ mang thai và đang cho con bú có nhu cầu cao hơn đối với một số chất dinh dưỡng thiết yếu, bao gồm axit folic, vitamin D, sắt, i-ốt, canxi và axit béo omega-3. Ngược lại, họ nên tránh ăn gan và sử dụng viên bổ sung có vitamin A đã chuyển hóa, vì tiêu thụ quá nhiều có thể gây hại cho em bé. Nếu công ty của bạn cung cấp thức ăn cho nhân viên, có thể cân nhắc điều này khi lên thực đơn.

Để giúp phụ nữ mang thai và đang cho con bú đáp ứng các nhu cầu chất dinh dưỡng này, bảng dưới đây (cũng như các phần trước của phụ lục này) bao gồm một số khuyến nghị và gợi ý một số thực phẩm giàu dinh dưỡng:

Bảng 13

Chất dinh dưỡng	Khuyến nghị và nguồn thực phẩm giàu dinh dưỡng
Năng lượng	Ăn nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, bao gồm các nguồn protein từ thực vật và động vật, ngũ cốc nguyên cám, rau củ và trái cây.
Axit folic	Ngũ cốc nguyên cám, đậu đỗ, rau lá xanh đậm, thực phẩm tăng cường vi chất. Viên uống bổ sung có thể cần thiết.
Sắt	Ngũ cốc nguyên cám, đậu đỗ, rau lá xanh đậm, quả hạch và hạt, thịt đỏ, trứng, cá khô nhỏ, thực phẩm tăng cường vi chất. Viên uống bổ sung có thể cần thiết.
Vitamin D, I-ốt	Cá và hải sản, sữa, thực phẩm tăng cường vi chất. Viên uống bổ sung có thể cần thiết. Không nên ăn quá hai khẩu phần cá béo mỗi tuần và tránh cá nhám, cá kiếm và cá marlin vì chúng có hàm lượng độc tố cao. ^{58, 60}
Canxi	Sữa, rau lá xanh đậm, hạt, cá khô nhỏ, thực phẩm tăng cường vi chất. Viên uống bổ sung có thể cần thiết.
Vitamin A	Tránh ăn gan, không ăn cá béo nhiều hơn hai lần một tuần và tránh sử dụng viên bổ sung vitamin A. ^{58, 60}
Axit béo Omega-3 (EPA/DHA)	Ăn hai khẩu phần cá béo mỗi tuần (không hơn). ^{58, 60} Viên uống bổ sung có thể cần thiết.
Đồ uống	Uống nhiều nước – uống trong giờ nghỉ giải lao, trong bữa ăn và luôn có cốc nước bên cạnh khi bạn chuẩn bị cho con bú ⁵⁹
Cà phê hoặc trà	Tối đa một tách cà phê hoặc 2-4 tách trà mỗi ngày ⁶⁰
Đồ uống có cồn	Tránh uống rượu vì dù chỉ một lượng nhỏ cũng có thể gây hại cho em bé. ⁶⁰



Xây dựng thông điệp của bạn

Nuôi con bằng sữa mẹ rất quan trọng đối với sức khỏe bà mẹ cũng như sức khỏe và sự phát triển của trẻ. WHO đặc biệt khuyến cáo nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu sau khi sinh và tiếp tục cho con bú đến hai tuổi kết hợp với ăn bổ sung đầy đủ. Việc cho con bú không phải lúc nào cũng dễ dàng và có thể mất một chút thời gian cũng như cần tập làm quen. Do đó, cần tạo được môi trường hỗ trợ tích cực cho phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ tại nhà và tại nơi làm việc. Nên bắt đầu cho con bú ngay sau khi sinh, trong vòng một giờ đầu tiên. Để có nguồn sữa dồi dào, các bà mẹ nên thường xuyên vắt sữa hoặc cho trẻ bú. Tham khảo ý kiến của nữ hộ sinh, y tá hoặc chuyên gia nuôi con bằng sữa mẹ để được trợ giúp bắt đầu cho con bú hoặc nếu bạn gặp vấn đề khi cho con bú.^{27, 39, 50} Những tài liệu sau đây có thể giúp lực lượng lao động của bạn bắt đầu và đảm bảo việc tiếp tục cho con bú.

Alive & Thrive: *Hãy để trẻ được bú mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu*

Alive & Thrive: *Nuôi con bằng sữa mẹ và ăn bổ sung cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ: Những điểm chính cần nhớ*

Alive & Thrive: *Sức khỏe và dinh dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ*



Bạn có biết?

Mỗi đô la Mỹ đầu tư cho một bà mẹ cho con bú sẽ tạo ra 35 đô la Mỹ lợi nhuận kinh tế. Ngoài ra, chi phí chăm sóc sức khỏe của người sử dụng lao động có thể giảm đi khi tỷ lệ nuôi con bằng sữa mẹ tăng lên. Do đó, điều quan trọng là doanh nghiệp của bạn phải có một hệ thống hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ tốt cho lực lượng lao động nữ. Hãy xem cuốn sách hướng dẫn Hỗ trợ Nuôi con bằng Sữa mẹ để tìm hiểu hướng dẫn thực tiễn giúp doanh nghiệp có thể hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ cho các bà mẹ đang đi làm.⁵¹



Phụ lục

D

VAI TRÒ CỦA CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CHỦ YẾU

TRONG CƠ THỂ

PHỤ LỤC D

Vai trò của các chất dinh dưỡng chủ yếu trong cơ thể

D1. Chất dinh dưỡng

Chất bột đường

Chức năng chính của chất bột đường là cung cấp năng lượng cần thiết cho cơ thể để sống, tư duy, làm việc và hoạt động.

Chất xơ

Chất xơ rất quan trọng đối với sức khỏe tiêu hóa, sức khỏe tim mạch và giúp duy trì cân nặng bình thường.

Chất đạm

Protein cần thiết cho sự tăng trưởng và phục hồi của cơ thể. Protein được tạo thành từ các axit amin. Cơ thể không tự tổng hợp được các axit amin thiết yếu mà cần được bổ sung qua chế độ ăn uống. Cơ thể có thể tự tổng hợp các axit amin không thiết yếu khác.

Natri

Natri là một khoáng chất quan trọng giúp điều hòa huyết áp. Cùng với kali, nó chịu trách nhiệm giúp cơ và dây thần kinh hoạt động bình thường.

Nước

Nước có nhiều chức năng trong cơ thể:

- Vận chuyển oxy đến các tế bào của cơ thể
- Vận chuyển chất dinh dưỡng đến các tế bào của cơ thể
- Loại bỏ các chất cặn bã ra khỏi cơ thể
- Điều hòa nhiệt độ cơ thể
- Hỗ trợ tiêu hóa
- Ổn định huyết áp
- Duy trì cân bằng natri
- Bảo vệ các cơ quan và mô

D2. Vi chất dinh dưỡng^{1, 52, 53, 54, 55, 56}

Vitamin A

Vitamin A cần thiết cho việc duy trì thị lực và tăng trưởng của cơ thể.

Folate

Folate rất cần thiết trong thai kỳ.

Vitamin B12

Vitamin B12 cần thiết cho hoạt động bình thường của não bộ và hệ thần kinh.

Vitamin C

Vitamin C giúp cơ thể sản xuất năng lượng, giữ cho não bộ và hệ thần kinh hoạt động hiệu quả, đồng thời đóng vai trò quan trọng trong việc hấp thụ sắt.

Vitamin D

Vitamin D kết hợp với canxi và photpho giúp xương, cơ và răng chắc khỏe.

Vitamin E

Vitamin E giúp tăng cường miễn dịch và chống oxy hóa.

Canxi

Canxi cần thiết để duy trì xương và răng chắc khỏe cũng như tốt cho hoạt động cơ cơ.

Choline

Choline cần thiết cho sức khỏe não bộ.

Sắt

Sắt cần thiết cho việc tạo năng lượng và giúp cơ thể tăng trưởng và phát triển bình thường. Nó cũng cần thiết để tạo ra các tế bào hồng cầu giúp vận chuyển oxy trong cơ thể.

I-ốt

I-ốt cần thiết cho nhiều quá trình của cơ thể bao gồm tăng trưởng, trao đổi chất và cho sự phát triển não bộ của em bé trong thời kỳ mang thai và những năm đầu đời.

Chất béo omega-3

Chất béo omega-3 rất tốt cho sức khỏe của tim và não bộ.

Kali

Kali rất cần thiết để duy trì cân bằng dịch cơ thể và huyết áp bình thường. Khoáng chất này giúp hấp thu các chất dinh dưỡng khác và tiêu hóa thức ăn trong cơ thể, đồng thời hỗ trợ chức năng thần kinh và cơ bắp.

Kẽm

Kẽm cần thiết cho sự phát triển của tế bào.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

TÌM HIỂU THÊM

Tài liệu tham khảo

1. **GAIN, Eat Well Global, & SUN Business Network. (2020a)** *Nutrition at work: Providing healthy meals and snacks for a thriving workforce.*
2. **HSPH. (2012a, September 18)** *Healthy Eating Plate. The Nutrition Source.*
3. **The Workforce Nutrition Alliance** *Driving multi-level impact through workforce nutrition—Introduction deck by The Workforce Nutrition Alliance.*
4. **Grigg, D. (1996)** *The Starchy Staples in World Food Consumption. Annals of the Association of American Geographers, 86(3), 412–431.*
5. **GAIN, Eat Well Global, & SUN Business Network** *Healthy Meal and Snack Recommendations. Global Alliance for Improved Nutrition.*
6. **MedlinePlus. (2021)** *Amino Acids.*
7. **EUFIC. (2019, December 16)** *What are Proteins and What is Their Function in the Body?*
8. **Khan, A., Khan, S., Jan, A. A., & Khan, M. (2017)** *Health complication caused by protein deficiency. Journal of Food Sciences & Nutrition, 1(1), 1–2.*
9. **The Netherlands Nutrition Centre. (n.d.-a)** *Eiwitten | Voedingscentrum. Retrieved 23 April 2021*
10. **EUFIC. (2020b, August 5)** *What is dietary fibre and is it beneficial?*
11. **EUFIC. (2021a, January 11)** *Dive into the world of vitamins and minerals.*
12. **HSPH. (2012b, September 18).** *Vegetables and Fruits. The Nutrition Source.*
13. **USDA. (n.d.)** *Why is it important to eat vegetables? ChooseMyPlate.gov.*
14. **EUFIC. (2021, January 11)** *Calcium: Foods, functions, how much do you need & more.*
15. **FAO, & FHI 360. (2016)** *Minimum Dietary Diversity for Women: A Guide to Measurement. Food and Agriculture Organization of the United Nations.*
16. **WHO. (2019a, February 11).** *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. WHO; World Health Organization.*
17. **WHO. (2020b, April 30).** *Food safety.*
18. **WHO. (2020a, April 1).** *Obesity and overweight*
19. **Goettler, A., Grosse, A., & Sonntag, D. (2017).** *Productivity loss due to overweight and obesity: A systematic review of indirect costs. BMJ Open, 7(10), 9.*

20. Monteiro, Carlos Augusto, Cannon, G., Lawrence, M., da Costa Louzada, M. L., & Pereira Machado, P. (2019). *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Food and Agriculture Organization of the United Nations.*
21. Monteiro, Carlos A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., Rauber, F., Khandpur, N., Cediell, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). *Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. Public Health Nutrition, 22(5), 936–941.*
22. McManus, K. D. (2020, January 9). *What are ultra-processed foods and are they bad for our health? Harvard Health.*
23. WHO. (2018, May 3). *Nutrition: Trans fat.*
24. WHO. (2018). *WHO plan to eliminate industrially-produced trans-fatty acids from global food supply.*
25. NHS. (2020, April 14). *Facts about fat—NHS. Nhs.Uk.*
26. Ophardt, C., & Rodriguez, A. (2013, October 2). *Hydrogenation of Unsaturated Fats and Trans Fat. Chemistry LibreTexts.*
27. Ministry of Health Kenya. (2017). *National Guidelines for Healthy Diets and Physical Activity 2017 (p. 100). Government of Kenya.*
28. EUFIC. (2013, April 30). *Glucose and The Brain: Improving Mental Performance.*
29. EUFIC. (n.d.). *Sugars. Retrieved 23 April 2021*
30. WHO. (2019c, February 11). *Reducing free sugars intake in adults to reduce the risk of noncommunicable diseases. WHO; World Health Organization.*
31. EUFIC. (2020a, January 14). *Sugars: Addressing Common Questions and Debunking Myths.*
32. NHS. (2021, March 15). *Salt: The facts. Nhs.Uk.*
33. NHS. (2018a, June 8). *Tips for a lower salt diet. Nhs.Uk.*
34. University of Massachusetts Amherst. (2016, March 21). *Buying canned fruits and vegetables. Center for Agriculture, Food and the Environment.*
35. HSPH. (2013, September 4). *Sugary Drinks. The Nutrition Source.*
36. John Hopkins University. (2020, January 15). *Yes, drinking more water may help you lose weight. The Hub.*
37. WHO. (2019b, February 11). *Reducing consumption of sugar-sweetened beverages to reduce the risk of unhealthy weight gain in adults. WHO; World Health Organization.*
38. Harvard Health. (2020, March 25). *How much water should you drink? Harvard Health.*
39. National Institute for Nutrition India. (2011). *Dietary Guidelines for Indians—A Manual (p. 139). National Institute for Nutrition India.*
40. CDC. (2021a, February 23). *Making Water Safe in an Emergency. Centers for Disease Control and Prevention.*

41. **BNF. (2016, February).** *British Nutrition Foundation—British Nutrition Foundation.*
42. **The Netherlands Nutrition Centre. (n.d.-c).** *Koffie | Voedingscentrum. Retrieved 23 April 2021*
43. **The Netherlands Nutrition Centre. (n.d.-d).** *Thee | Voedingscentrum. Retrieved 23 April 2021*
44. **WHO. (n.d.).** *Micronutrients. Retrieved 23 April 2021*
45. **WHO, & FAO. (2004).** *Vitamin and mineral requirements in human nutrition. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations.*
46. **CDC. (2021b, March 11).** *Sugar Sweetened Beverage Intake. Centers for Disease Control and Prevention.*
47. **The Netherlands Nutrition Centre. (n.d.-b).** *IJzer | Voedingscentrum. Retrieved 23 April 2021*
48. **Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA). (2016).** *Nutrition Assessment, Counseling, and Support (NACS): A User's Guide—Module 3: Nutrition Education and Counseling, Version 2 (No. 3). FHI 360/FANTA.*
49. **Ellis, E. (2020, August).** *Healthy Weight during Pregnancy.*
50. **NHS. (2019, July 17).** *Breastfeeding problems. Nhs.Uk.*
51. **UNICEF, WHO, 1000 Days, & Alive & Thrive. (2017).** *Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding (p. 7).*
52. **EUFIK. (2021b, January 11).** *Iron: Foods, functions, how much do you need & more.*
53. **EUFIK. (2021c, January 11).** *Potassium: Foods, functions, how much do you need & more.*
54. **EUFIK. (2021d, January 11).** *Vitamin A: Foods, functions, how much do you need & more.*
55. **EUFIK. (2021e, January 11).** *Vitamin B12: Foods, functions, how much do you need & more.*
56. **EUFIK. (2021f, January 11).** *Vitamin C: Foods, functions, how much do you need & more.*
57. **WHO. (2021).** *Infant and young child feeding.*
58. **The Association of UK Dieticians.** *Omega-3: Food Fact Sheet.*
59. **NHS. (2018).** *Breastfeeding and diet.*
60. **The Association of UK Dieticians.** *Healthy eating during pregnancy.*



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

BỘ SÁCH HƯỚNG DẪN