



អាហារូបត្ថម្ភ និង សុខភាព របស់កម្មករ និយោជិត

ការពិត

អាហារូបត្ថម្ភកាន់តែប្រសើរ = កម្រិតផលិតភាព របស់ជាតិកើនឡើង ២០%^១ = ចំនួនថ្ងៃឈឺ និងគ្រោះថ្នាក់កាន់តែតិច = កម្មករនិយោជិត កាន់តែមានទឹកចិត្ត រាងកាយមាំមួន សុខភាពកាន់តែល្អ និងអាចបំពេញការងារបានកាន់តែប្រសើរ

រោងចក្រដែលមានអាហារដ្ឋាន = ការឈប់សម្រាកឈឺ មានតិចជាងរោងចក្រដែលគ្មានអាហារដ្ឋានចំនួន ១០%^២

សកម្មភាពដែលអ្នកអាចធ្វើបាន

អនុវត្តនូវសកម្មភាពមួយ ឬច្រើន ក្នុងចំណោមសកម្មភាពទាំងនេះ ហើយចាប់ផ្តើមបង្កើតមាតិកាឆ្ពោះទៅរកកន្លែងធ្វើការដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អជាងមុន និងមានផលិតភាពកាន់តែខ្ពស់ជាងមុន!



កម្មវិធីផ្តល់អាហារនៅកន្លែងធ្វើការ

ការវិនិយោគលើអាហារដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អនិងផ្តល់ផលបូកផលជាវិជ្ជមានកាន់តែប្រសើរ បន្ថយចំនួនថ្ងៃដែលកម្មករឈឺ និងគ្រោះថ្នាក់របស់កម្មករ បង្កើនផលិតភាព ហើយកម្មករនិយោជិតនៅតែបន្តធ្វើការងារ និងជាការលើកទឹកចិត្តដល់កម្មករនិយោជិត។ អាហារអាចផ្តល់ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬក្នុងតម្លៃខ្ពស់មួយ។



ការទទួលបានទឹកស្អាតសម្រាប់ទទួលទាន

ការផ្តល់ទឹកស្អាតសម្រាប់ទទួលទាន និងការលើកទឹកចិត្តកម្មករនិយោជិត ឱ្យរក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួន អាចជួយចំណែកលើកកម្ពស់សុខភាពរបស់ពួកគេ។



ចំណីពេលព្រឹកដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ

កម្មករនិយោជិតជាច្រើននាក់ មិនទទួលបានអាហារពេលព្រឹក ដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អឡើយ មុនពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមធ្វើការងារ។ ឧប្បទវិធីហេតុផលសន្តិសុខភាពច្រើនកើតឡើងនៅពេលព្រឹក។ ការផ្តល់ចេក ឬចំណីដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អផ្សេងទៀត អាចជួយចំណែកលើកកម្ពស់សុខភាព និងបង្កើនផលិតភាពរបស់កម្មករនិយោជិត។



អាហារដ្ឋាន

ការផ្តល់នូវអាហារដែលមានជីវជាតិបំប៉នគ្រប់គ្រាន់ ឬការអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកលក់ដែលត្រូវបានជ្រើសរើស ដើម្បីលក់ម្ហូបអាហារដែលសម្បូរដោយជីវជាតិល្អ។ អាចជួយចំណែកបង្កើនអាហារូបត្ថម្ភដល់កម្មករនិយោជិត។



អនាម័យស្អាត

ផ្តល់នូវបានលាងដៃដែលស្អាត ទឹក និងសាប៊ូ និងលើកទឹកចិត្តកម្មករនិយោជិត ឱ្យលាងសម្អាតដៃជាមួយនឹងសាប៊ូមុន និងក្រោយពេលទទួលទាន ឬប្រើប្រាស់បន្ទប់ទឹក។



កម្មករនិយោជិតដែលមានផ្ទៃពោះ

អនុញ្ញាតឱ្យពួកគេឈប់សម្រាក ដើម្បីពិនិត្យផ្ទៃពោះនៅតាមមណ្ឌលសុខភាពនានា យ៉ាងហោចណាស់ ៤ដង អំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ដោយពុំមានការកាត់ប្រាក់ឈ្នួល។



ការអប់រំអំពីអាហារូបត្ថម្ភ

អប់រំកម្មករនិយោជិតអំពី អាហារូបត្ថម្ភ សារៈសំខាន់នៃការថែទាំសុខភាពពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលសម្រាល និងលើកទឹកចិត្តឱ្យកម្មករមានផ្ទៃពោះ និងកម្មករនិយោជិតដែលទើបសម្រាលកូន ឱ្យលេបថ្នាំគ្រាប់ជីវជាតិដែក ឬ អាស៊ីដហ្វូលិក និងថ្នាំទម្លាក់ភ្នែក ដើម្បីបង្ការភាពស្លេកស្លាំង។



យុទ្ធនាការបង្កើនការយល់ដឹង

បង្កើនការយល់ដឹងអំពីវិធីទទួលបាននូវសុខភាពល្អតាមរយៈសកម្មភាពផ្សេងៗ ការលេងប្រកួតកីឡា ការប្រកួតប្រជែង ផ្តាំរូបភាព និងយុទ្ធសាស្ត្រផ្សេងទៀត។



សន្ទនាសង្គម

ចូលរួមនៅក្នុងសន្ទនាសង្គម ដែលមានលក្ខណៈវិជ្ជមានជាមួយនឹងកម្មករនិយោជិត ពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីសារៈសំខាន់នៃអាហារ និងចំណីដែលផ្តល់នូវសុខភាពល្អ។ ការបង្កើត និងគាំទ្រដល់គណៈកម្មាធិការសុខភាព និងសុវត្ថិភាព គឺជាជំហានដ៏មានសារៈសំខាន់មួយ ដើម្បីបន្តសន្ទនា និងផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាទាំងនេះ។

^១ Wanjek, C.: Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases, Geneva, 2005.pg 1.
^២ របាយការណ៍របស់ គំរោងរោងចក្រកាន់តែប្រសើរនៅកម្ពុជា « ព្រឹក និងការងារនៅក្នុងឧស្សាហកម្មកាត់ដេរ » (២០១៦:៩) បានកត់សម្គាល់ឃើញថា ហាក់បីដូចជាមានទំនាក់ទំនងគ្នារវាងការដែលមានអាហារដ្ឋាន និងអាហារូបត្ថម្ភ និងការស្តាប់សម្រាកឈឺ របស់កម្មករនិយោជិត ដូច្នេះ ការបង្កើតនូវអាហារដ្ឋាននៅក្នុងរោងចក្រ គឺជាវិធានការដ៏សមស្របមួយ។