



# 营养与 工人的健康

## 事实

较好的营养 = 国家生产力水平 20%的提高<sup>1</sup> = 减少的病假和较少的事故。 = 增加工人的士气；工人会更强壮，更健康，会更好地履行工作任务。

配备食堂的工厂 = 比没有配备食堂的工厂的病假天数要少10%<sup>2</sup>。

## 您可以采取的行动

开展一项或多项这些行动并开始迈向通往**更健康**和**更富有效率**的工作场所之路！



### 工作场所膳食项目

在健康饮食方面的投资，会使病假和意外事故减少，提高工人的生产力，留住工人和增加他们的士气。可提供免费或以补贴一定费用的膳食。



### 提供饮用水

提供清洁饮水，并鼓励工人多喝水可以促进更好的健康。



### 健康早点

很多工人在开始一天的工作之前没有吃健康的早餐。大多数昏厥事件发生在上午。提供一个香蕉或其他健康的早点，可以促进工人的健康和生产力。



### 食堂

为工人提供健康的食物，或允许选定的供应商在工厂内出售良好营养的饭菜，可有助于改善工人的营养。



### 良好的卫生

提供清洁水槽、水和肥皂及鼓励工人饭前、饭后和使用卫生间后用肥皂洗手。



### 怀孕女工

允许工作时间在保健卫生设施内进行产前护理，在怀孕期间至少有4次，且不会被扣除工资。



### 营养教育

对工人进行良好营养、产前和产后护理重要性的教育，并鼓励孕妇和产后的女工吃含铁/叶酸和驱虫的药片，以防止贫血。



### 提高认知的活动

提高对通过活动、游戏、竞赛，海报和其他策略获得良好健康的认识。



### 社会对话

积极的与工人进行社会对话，与他们讨论健康餐饮和点心的重要性。建立并支持一个安全及健康委员会是进行对话的一个重要步骤。

<sup>1</sup> 工作中的食物: *Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases*, Geneva, 2005.pg 1.

<sup>2</sup> BFC 报告指出，食堂的配备和工人的营养和病假之间存在明显的联系，因此，在工厂内建立食堂是一项明智的举措。