

“Ābols, cepums vai šokolāde – kā darbiniekiem ēst veselīgāk”

Vai viegli noorganizēt veselīgu kafijas pauzi?

Ivars Vanadziņš, Dr.med.,
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
13.10.2016.

**Kā tas sākās?
Mūsu vēlme bija aiziet no klasiskās
»kafijas pauzes«**



Uz kaut ko veselīgu....



Vai viegli noorganizēt veselīgu pauzi?

- Paliek vieglāk...
- Mūsu pieredze: no 2013.gada, sākot organizēt semināru sēriju par Veselības veicināšanu darba vietās
- Norādījām, ka būs «alternatīvā kafijas pauze» - pirmās dalībnieku reakcijas bija ļoti dažādās ... arī komentāri!
- Kopējā sajūta, ka arī ēdinātāji sāk uztvert šādus lūgumus kā «normālus»
- Pirmās reizes, īpaši reģionos – attieksme bija ļoti neizpratoša (smagas nopūtas un lūgums precizēt, ko tieši gribam)

Vai viegli noorganizēt veselīgu pauzi?

- Pēdējā gadā – kopumā uztver saprotoši
- Realitātē – tas, kas tiek servēts zem nosaukuma «veselīga kafijas pauze» ir ļoti atšķirīgs
- Mūsu pieredze par cenu līmeni – 2.40 līdz 4.60
- Parasti – uzliek par daudz, līdz ar to cenu varētu samazināt
- Runājot ar ēdinātājiem – šādi lūgumi esot kļuvuši biežāki, reizēm ļoti konkrēti (piem., vegāns uzturs utt)

Mūsu pirmā pieredze...



**Ļoti atšķirīgi piedāvājumi – pat prasot
apmēram to pašu par līdzīgu cenu....**









Galvenās grūtības

- Ēdinātāju neizpratne par to, ko tieši vēlamies...
 - » Īpaši reģionos
 - » Nopūtas par to, ka «materiāli lētāki, bet darbs lielāks...»
- Vienotu «specifikāciju» trūkums, lai organizētu cenu aptauju vai iepirkumu
- Maz citu šāda veida klientu, līdz ar to maza pieredze
- Sezonalitāte (ietekmē pieejamos augļus/dārzenus)
- Neveselīgas piedevas, kas labi iecerēto nedaudz pabojā (piemēram, mērce ar majonēzi...)

Grūtības arī ar esošo praksi...

■ Citāts no iepirkuma dokumentācijas.....

4.Nodrošina 1 kafijas pauzi (vienas pauzes maksimālā summa 2,20 EUR/ uz vienu apmācāmo). Minimālais kafijas pauzes piedāvājums ietver – minerālūdeni, kafiju, tēju, cukuru, pienu, sāļos (20 gr./ uz vienu apmācāmo) un saldus (20 gr./ uz vienu apmācāmo) cepumus;

✓ Aptuvenā ēdienkarte:

- kafija (85 % no plānotā personu skaita, ne mazāk kā 150ml),
- tēja (15 % no plānotā personu skaita, ne mazāk kā 150ml),
- cukurs,
- kafijas krējums,
- konditorejas izstrādājumi (maizītes vai pīrādziņi) (ne mazāk kā 100g vienai personai),
- minerālūdens un/vai augļu sula (ne mazāk kā 150ml vienai personai);



**Reizēm ir sajūta, ka ir «pārāk sarežģīti»,
varbūt var vienkāršāk?**





BASTE
KONFERENS-
GAST



Nākotnē

- Aicinājums arī valsts pārvaldei un pašvaldībām iekļaut šādas prasības savos iepirkumos (tai skaitā, piemēram, ESF projektos....)
- Uztura / ēdināšanas speciālistiem sagatavot vadlīnijas (ietverot, piemēram, daudzumus, ieteicamās mērces utt.)