

**İŞÇİ SAĞLIĞI
VE
BESLENME**

BİREYİN SAĞLIK DURUMU;

- **Genetik yapısı,**
- **Yaşı,**
- **Cinsiyeti,**
- **BESLENME,**
- **Yaşam şekli,**
- **Sosyo-ekonomik,**
- **Sosyo-kültürel**
- **Psikolojik**

yapısı gibi birçok etmenle ilintilidir.

İŞÇİ SAĞLIĞI VE BESLENME

Hareket için gerekli olan enerjinin alınamamasına bağlı olarak halsizlik, yorgunluk ve bitkinlik gibi belirtiler görülür.

Yetersiz ve dengesiz beslenen çalışanlarda hastalık halleri oluşur ve iş kazaları riski artar

Beyine yeterince glikoz gitmeyenlerde dikkat ve algılamada azalmalar görülür

Demir eksikliği kansızlığında halsizlik, yorgunluk ve bitkinlik nedeniyle iş kazaları artabilir.

A vitamininin yetersizliğinde gözün görme fonksiyonları bozulur.

Saf Őeker ve niŐasta ağırlıklı beslenme ve AŐırı yemek yeme uyku haline yol aŐar,

B grubu vitaminler; sinir sisteminin normal ŐalıŐmasında, iÇin yeterince dikkatli yapılmasında, algılama ve reflekslerde oldukŐa 6nemlidir.

- **ŐiŐman bireyler kazalara daha eĐilimlidirler.**





Beslenmede kalite kořulları;

- **Miktarda yeterlilik**
- **Çeřitlilik**
- **Öğün sayısı ve öğünlere dağılımda denge**
- **Yüksek tüketilebilirlik kalitesi**
- **Yüksek besin değeri korunumu**
- **Yüksek hijyenik kalite**
- **Ekonomiklik**

İş ortamında günlük enerji gereksinimi

İŞ DURUMU	ERKEK	KADIN
HAFİF	2500	2100
ORTA ve ORTA ÜSTÜ	3000 – 3500	2300 – 2600
AĞIR	4000	3000





Hafif işler:

Büro işleri, muhasebeci, öğretmen, ev aletleri kullanılarak yapılan ev işleri

Orta ve orta üstü işler:

Hafif sanayi işleri, elektrik, montaj işleri, marangozluk, kanal işçiliği, matbaa işçileri, düz işçiler, yük taşımak, balya istiflemek.

Ağır işler:

Tomruk işleri, madencilik, yol ve inşaat işçileri, ağır yük taşıyıcıları, ağaç kesme işleri, soğuk ve sıcak demir işçileri.





Sabah kahvaltısı;

Çalışma açısından önemlidir. Gece aç kalan vücudun çalışma gücüne kavuşması için sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır.

Uzun süren bir açlık sonrası kahvaltı edilmediğinde kişi kendini güçsüz hisseder, başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler özellikle dikkat azalır, dolayısıyla iş kazaları riski artar.



BU GÜN TÜRLÜ
YAPTIM HAYATIM

HARİKASIN

