

COMO PODEM AS ORGANIZAÇÕES PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO ORIENTADA PARA O BEM-ESTAR E A PRODUTIVIDADE?



1

Disponibilizar snacks saudáveis no local de trabalho, como fruta, frutos secos ou barras integrais, incentivando escolhas equilibradas ao longo do dia.



3

Implementar programas de formação em nutrição, devidamente adaptados às necessidades e especificidades dos trabalhadores.



2

Garantir o acesso fácil a água potável e promover ativamente a hidratação abundante, criando um ambiente propício ao bem-estar.



4

Incentivar pausas regulares durante o dia de trabalho, proporcionando o tempo e o espaço adequados para refeições calmas e regulares.

7

Contar com o apoio de uma equipa de saúde ocupacional, oferecendo acompanhamento nutricional personalizado para fomentar hábitos de bem-estar.



5

Respeitar e acomodar, quando aplicável, as restrições alimentares e as preferências culturais de todos os trabalhadores.

6

Apostar em campanhas de comunicação interna que promovam escolhas alimentares saudáveis e o planeamento acompanhado das refeições.



7

**ESTRATÉGIAS
A ADOPTAR
PARA FOMENTAR
UMA NUTRIÇÃO
SAUDÁVEL
NAS EMPRESAS**