

Veilig en gezond werken

Ook zo'n gezonde eetlust?



Test: weet jij wat je eet?

1. Waar zitten meer calorieën in, in pasta of in aardappels?
 - a Pasta
 - b Aardappels
2. Wat is vetter, een kippenpoot of een hamburger?
 - a Kippenpoot
 - b Hamburger
3. In een blikje fris zitten zeven suikerklontjes. Hoeveel zitten er in een glas sinaasappelsap?
 - a 1,5
 - b 3,5
4. Stel. Je doet een meetlint om je middel en ziet dat hij 105 cm meet. Wat betekent dit?
 - a Afvallen!
 - b Geen idee. Waarom zou ik een meetlint om mijn middel doen?
5. Genoeg bewegen. Alleen dan val je af. Maar wat is genoeg?
 - a Minimaal één keer per week anderhalf uur flink sporten
 - b Minimaal vijf dagen per week een half uurtje bewegen.

1a • 2b • 3b • 4a • 5b

Alle vijf goed

Al bezig met het wasborddieet?

Drie van de vijf goed

De details van gezond eten weet je nog niet, maar je bent aardig op weg.

Minder dan twee goed

Tja, als je echt een paar kilo's kwijt wilt...

'n Gezond gewicht – waarom?

Zomaar een paar kenmerken van het chauffeursberoep: onregelmatige werktijden, avond- en nachtdiensten, een krappe planning. En vooral heel veel zitten. Niet vreemd dat veel chauffeurs al snel een paar kilootjes te veel hebben. Dat is niet echt gezond. Je wordt er sloom van en kunt er allerlei nare ziektes van krijgen: diabetes type 2, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, bepaalde vormen van kanker, galstenen en last van je gewrichten.

Dus heb je een paar (of meer) kilootjes te veel en is er rond je middel een aardig zwemandje ontstaan? Ga dan de confrontatie met jezelf aan en val af! Want, los van dat ongezonde, 't zou toch vervelend zijn als je straks niet meer achter het stuur past...



Ben ik te zwaar?

Benieuwd of je een paar kilo'tjes te veel hebt? Of veel meer dan een paar? Reken dan je BMI (= Body Mass Index) uit. Dat doe je door je gewicht (in kilo's) te delen door je lengte in het kwadraat (in meters). Stel je weegt 82 kilo en je bent 1,85 meter. Je BMI is dan:
 $82 / (1,85 \times 1,85) = 24$.

Jouw BMI

Minder dan 18,5	Je bent te licht
Tussen 18,5 - 24,9	Jouw gewicht is precies goed
Tussen 25 - 29,9	Je bent te zwaar
30 en hoger	Je bent veel te zwaar

Waar zit jouw zwaartepunt?

Te veel kilo's is ongezond. Maar het wordt nog ongezonder als die kilo's vooral in en rondom je buik zitten. Waar zitten ze bij jou? Pak een meetlint en leg 'm om je (blote) middel, net iets boven je navel.

- Meet je minder dan 94 cm? Jouw buikomvang is er een om jaloers op te zijn.
- Meet je tussen de 94 en 102 cm? Prima buik(je). Maar let op, de gevarenzone komt in zicht.
- Meet je meer dan 102 cm? Voor jou geldt slechts één remedie: afvallen!

Gezond eten doe je zo

In de gevarenzone? Dan hebben we een simpel advies voor je: meer bewegen en minder (en gezonder) eten. Dat laatste doe je zo:

- Eet voldoende volkorenbrood/bruin brood, aardappels, groente, fruit. Dat vult, is gezond en maakt niet dik.
- Eet zo min mogelijk snacks met veel suiker en/of vet erin. Deze vullen wel, maar zijn ongezond en maken dik. Daar vertellen we je niets nieuws mee natuurlijk...
- Eet niet altijd hetzelfde. Als je iedere dag anders eet, krijgt je lichaam alles binnen wat het nodig heeft.
- Probeer zo min mogelijk ongezonde vetten binnen te krijgen. Die zitten in vet vlees (gehaktbal, hamburger, frikadel, karbonade), kaas, maar ook in chips, koekjes en gebak.
- Drink genoeg: minimaal 1,5 liter per dag. Water is altijd goed. Maar light dranken, halfvolle melk, koffie (met mate) en thee zonder suiker kunnen ook.
- Eet zo min mogelijk producten waar 'worst' achter staat.
- Eet ongepaneerd vlees. Dat scheelt wel 100 kilocalorieën.



Eettips

- Neem de tijd om te eten.
- Eet regelmatig: drie maaltijden per dag (of nacht).
- Wees zuinig met zout en met suiker (frisdrank én vruchtensap!).
- Tank jezelf niet de hele dag (of nacht) vol met koffie. Neem vooral een kopje als je wat minder alert bent.
- Af en toe snacken of een biertje kan best. Als het maar geen (dagelijkse) gewoonte wordt. En je dat biertje bewaart tot na het werk.
- Besmeer en beleg één boterham en leg er een andere bovenop.
- Eet in plaats van een snack of snoep eens een krentenbol tussendoor.
- Neem ketchup, barbecuesaus of mosterd in plaats van mayonaise.
- Neem een zak appels of mandarijntjes mee in de wagen.
- Laat je niet misleiden door 'light' op het etiket. Light chips zijn ook vet.

Over ons

Sectorinstituut Transport en Logistiek ondersteunt werkgevers en werknemers bij het realiseren van Personeels- en Organisatiebeleid. We staan werknemers bij met raad en daad voor een mooie loopbaan in de sector – van leerling tot pensioen.

Wij stellen organisaties en hun personeel in staat steeds in te spelen op nieuwe ontwikkelingen. Met onze kennis en ervaring zijn wij de verbindende factor die instroom en duurzame inzetbaarheid van vakbekwaam personeel mogelijk maakt.

“Sectorinstituut Transport en Logistiek werkt voor mens en werk in transport en logistiek.”

Wij spreken je graag.

Werkgevers kunnen bij ons terecht voor begeleiding en advies over:

- Werven, selecteren en opleiden van vakbekwaam personeel
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functie- en indelingssystematiek
- Een optimaal personeelsbeleid voor een toekomstbestendige organisatie

En (leerling)werknemers zijn bij ons aan het juiste adres voor:

- Een passende baan of een leerwerkplek
- Een leven lang leren
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functiewaardering

Heb je vragen over veilig en gezond werken? Bel met 088 – 2596111, kijk op www.stlwerkt.nl of stuur een e-mail naar info@stlwerkt.nl

