

Pravilna prehrana - zdravje + delovna sposobnost = osebno zadovoljstvo

Daleč so časi, ko so ljudje poznali in mogoče tudi upoštevali preprost ljudski rek, da prazna vreča ne stoji pokonci. Kdo ve, v kateri glavi se je porodila ta domislica? Kakor pa je preprosta, je obenem, lahko rečemo, tudi življenjsko zrela. Iz nje vidimo, da so ljudje že od nekdaj opozarjali na prehrano. Razumljivo pa so jo jemali po svoje, primitivno, in še danes je brez dvoma pozornost ki gre prehrani, pomanjkljiva.

Kaj naj bi vedela vsaka gospodinja o prehrani? Pa ne samo gospodinja! Odveč ne bi bilo nobenemu dekletu, ali moškemu.

Ni vseeno kdaj, kaj in kako jemo.

Najprimerneje je, če vsebuje naša prehrana pet obrokov dnevno, po možnosti redno. Gotovo je zajtrk eden izmed glavnih obrokov. Človek, umsko ali fizično zaposlen, ki pride zjutraj iz nepoučenosti ali malomarnosti na delo z nezadostnim, ali celo brez zajtrka,

mogoče niti ne opazi, da se pri delu ne more dovolj zbrati in ne more biti pazljiv. Hitro se utruji, lakoto pa občuti šele, ko njegova delovna sposobnost že pade. Zaradi vsega tega naj bi bil zajtrk reš izdaten. Vseboval naj bi polnovredna živila, kot so mleko, ovseni kosmiči, jajca, sir, sladkor, meso, kruh (bolje črn) itd. V tej zbirki lahko dobi vsakdo za svoj okus nekaj, kar mu bo nudilo lahek in izdaten zajtrk. Žal pa je to premnogim zaradi neurejenih razmer otežkočeno, da celo nemogoče. — Prav zato bi bil topel obrok, ki bi ga pripravljali v Železarni, nadvse potreben. Nepravilno bi bilo in zgrešeno, če bi ga ljudje jemali kot nadomestek za zajtrk ali celo kosilo. Topel obrok naj bi bil res le malica oz. vmesni obrok, ki je, najsi bo dopoldne ali pa popoldne, potreben bolj, kot smo se tega zavedali včasih.

S to ugodnostjo bi bile dosežene obojne koristi, tako Železarne, kot

uslužbencev. Možna bi bila večja storilnost, boljše zdravstveno stanje osebja, število nesreč bi bilo manjše itd. Predvsem pa bi bilo to v veliko pomoč zaposlenim ženam, ki jih po vsem naporu službe čaka doma še kuhanje kosila in delavcem, ki stanujejo daleč, ali se vozijo na delo iz drugih krajev. Če bi osvojili ta način prehranjevanja in imeli obenem izdatno kosilo in večerjo, lahko tudi skromno, bi bilo dosti manj boleznih.

Ob koncu še to. Pri jedi se priporoča mir. Poskusite pozabiti na skrbi in delo, ki vas čaka. Tako vam bo bolj teknilo in več zaleglo.

Držite se vsega tega in delo bo uspešnejše. Nudilo vam bo zadovoljstvo, to je pa zopet važen pogoj za zdravje.

T. S.