

А.А. Івашура, О.М. Борисенко, О.В. Северинов

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, Україна

ВИКОРИСТАННЯ НУТРА-ЕРГОНОМІЧНИХ СТРАТЕГІЙ І РЕКОМЕНДАЦІЙ ЯК ФАКТОРІВ СТАЛОСТІ ХАРЧУВАННЯ НА ВИРОБНИЦТВІ

Досліджуються обізнаність про сталі дієти і поширені практики харчування на робочому місці. Проведено аналіз впливу нутра-ергономічних стратегій на стандарти фізичної зайнятості, безпеку і продуктивність праці. Обговорюється сучасний підхід до харчування на основі усвідомленого вибору роботодавця в контексті нутра-ергономіки з поправкою на сталість до навколишнього середовища, що сприяє оптимізації здоров'я і благополуччя працівників. Запропоновані практичні нутра-ергономічні сталі стратегії та рекомендації для харчування працівника на робочому місці.

Ключові слова: нутра-ергономіка, нутриціологія, безпека життєдіяльності, стале харчування, сталий розвиток, екологія, виробництво.

Постановка проблеми

Ергономічні дослідження асоціюючись з такими областями наук як біомеханіка, психологія, соціологія, і фізіологія завжди розглядають вплив середовища на ефективність і якість діяльності людини, його працездатність, фізичне і психічне благополуччя. З огляду на комплексність у підходах до ергономічних досліджень, останнім часом з'явилися роботи, які розглядають проблеми впливу екологічності середовища на безпеку діяльності людини [1].

Однак до сих пір, роль багатьох чинників, які можуть впливати на здоров'я і продуктивність працівників, наприклад, харчування, не досліджується. Але ж харчування є невід'ємною частиною безпечною з високим рівнем продуктивності робочого місця. Сучасна тенденція передбачає включати в це поняття не тільки фізичне і психічне здоров'я працівника, а також довгострокове благополуччя працівників і турботу про навколишнє середовище. Нутра-ергономіка описує взаємодію між працівниками, їх робочим середовищем і продуктивністю в залежності від їх статусу харчування.

Нездорова харчова поведінка є причиною значних економічних втрат, включаючи невихід на роботу (відсутність на роботі через хворобу або інвалідність) і зниження продуктивності під час роботи [2]. Робоче місце є прекрасним стимулом для зміцнення здоров'я значної частини працездатного населення, включаючи людей з різним соціально-економічним статусом. Пропаганда сталого здорового харчування на робочому місці може бути комплексною ініціативою, яка покращує здоров'я працівників, стимулює турботу про охорону

навколишнього середовища і підвищує ефективність бізнесу [3–4].

Згідно з наявною літературою заходи з харчування на робочому місці, які включають консультування, навчання та групові заняття, в цілому показали значні зміни в харчовій поведінці співробітників, поліпшення фізичного і психічного здоров'я та позитивну окупність інвестицій за рахунок скорочення витрат на медичне обслуговування та лікарняні листи [5]. До цих переваг також необхідно додати вплив сталих дієт на екологічність – фактора, що впливає як на здоров'я працівника, так і навколишнє природне середовище в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

На сьогоднішній день у більшості літературних оглядів узагальнено ефективність заходів з фізичної активності та харчування на робочому місці [6]. Більшість цих оглядів зосереджені на результатах, пов'язаних зі здоров'ям. Лише у кількох систематичних оглядах показані результати, пов'язані з дослідженнями ефективності якості харчування та діяльністю підприємства. Наприклад, розглядається взаємозв'язок харчування та неявкою на робоче місце через хворобу [7]. Ці дослідження показують, що результати незрозумілі і недостатні. У літературі про рентабельність заходів щодо якості харчування співробітників на робочому місці наголошується на необхідності високоякісних економічних доказів, оскільки кількість досліджень з економічної оцінки обмежена і їм бракує методологічної якості [8]. Інформація про результати зв'язку між економічними та оздоровчими заходами, що проводяться на робочому місці, мають велике значення для прийняття рішень, так як це дозволить додатково

стимулювати інвестиції в стратегії харчування [9]. Ця інформація особливо важлива через обмежені ресурси, що змушують підприємства обирати між кількома цілями втручання.

Відповідно до соціально-екологічної моделі, поведінка щодо здоров'я є результатом взаємодії людини та навколишнього середовища. Таким чином, сприяння сталої харчової поведінки на робочому місці має включати зміни у соціальному середовищі робочого місця та організаційній структурі. Схильність до змін у соціальному середовищі на робочому місці (наприклад, наявність здорової їжі в буфеті) та організаційній структурі (наприклад, екополітика підприємства) може, крім того, сприяти зміні поведінки значних верств працюючого населення. Докази впливу цих екологічних та організаційних змін на результати роботи суперечливі або недостатні [10–11]. Однак численні огляди ефективності заходів щодо фізичної активності та харчування на робочому місці повідомляють про ефективність компонентів втручання, спрямованих на зміну соціального середовища на робочому місці та/або організаційної структури [12–13].

Мета статті

Мета статті – розробка програми заходів щодо харчування на робочому місці для покращення продуктивності праці і здоров'я, та нутра-ергономічних рекомендацій з урахуванням сучасних вимог щодо сталого розвитку.

Виклад основного матеріалу

Недостатнє або нездорове харчування на роботі призводить до зниження продуктивності до 20 % через недоїдання, від якого страждає приблизно 1 мільярд осіб в світі, що розвивається, або через надмірну вагу, якою страждає така ж кількість людей, жителів промислово розвинених країн, йдеться в дослідженні, опублікованому спеціалізованою установою Організації Об'єднаних Націй – Міжнародним бюро праці (ILO) [14].

Програми зі зміцнення здоров'я на робочому місці можуть бути спрямовані як на контроль ваги, так і в комплексі з іншими заходами сприяти здоровому способу життя. Організацію повноцінного, сталого харчування на робочому місці необхідно розглядати як частину комплексної програми зміцнення здоров'я на виробництві, з урахуванням сучасних вимог сталого розвитку особистості та виробництва.

Сьогодні необхідно більш обережно підходити до того, як ми використовуємо наші природні ресурси як виробники, і більш розбірливо підходити до вибору продуктів харчування як споживачі. Вживання продуктів місцевого виробництва допо-

магає стимулювати економіку регіону, підтримувати його фермерів і скорочувати викиди парникових газів і ресурсів, що використовуються під час транспортування продуктів харчування. Купівля продуктів місцевого виробництва означає, що вони мають попит, і це допомагає фермерам отримувати кошти для розвитку. Турбота про наші місцеві продукти та продуктивні ринки означає збереження традиційної культури, рецептів і допомагає зберегти кулінарні традиції. Відкриваючись для продуктів місцевого виробництва та вживаючи лише сезонні продукти, ми можемо допомогти змінити структуру покупок місцевих підприємств, таких як магазини, ресторани та підтримати місцевих рибалок та фермерів.

Також, вибираючи корисні продукти місцевого виробництва, ми істотно скорочуємо викиди парникових газів в атмосферу і, таким чином, екологізуємо свої вчинки, свій вибір, своє життя.

На підприємстві рекомендується розробити програму заходів щодо харчування на робочому місці для нормалізації ваги та покращення здоров'я з урахуванням сучасних вимог сталого розвитку. Представлена схема такої програми (рис. 1) зображує основні її компоненти.

Зміна соціального середовища на робочому місці та оновлені стратегії підприємства покликані полегшити вибір здорового та сталого способу життя.

Важливо, що компоненти такої програми націлені на всіх працівників, а не на окремих осіб. Зміни у політиці підприємства можуть включати спрощений доступ до здорової їжі (наприклад, шляхом зміни пропозицій їдальні або вмісту торгових точок). Підприємство може змінити правила та процедури для працівників, наприклад, страхування здоров'я, запровадження пільг, компенсації за членство у клубах здоров'я, організацією перерв на їжу чи обіди на робочому місці. Інформаційні та освітні стратегії підприємства необхідно спрямовувати на створення бази знань, необхідних для інформування про оптимальні дієти. Інформація та навчання сприяють адаптації поведінки, що сприяє здоров'ю. Це можуть бути інструкції, інформація про харчування, яка представлена у внутрішній мережі компанії, плакати або брошури, програмне забезпечення для освіти в галузі харчування та інформація про переваги здорового та сталого харчування.

Формуючи у своїх співробітників поведінкові та соціальні стратегії, підприємство може спробувати побічно вплинути на поведінку, орієнтуючись на обізнаність, самоєфективність, підтримку, наміри, які, як вважається, сприяють зміні поведінки. У таких заходах можуть брати участь окремі особи або групи людей за участю членів їхніх сімей.



Рис. 1. Нутро-ергономічна програма заходів щодо харчування на робочому місці для нормалізації ваги та покращення здоров'я з урахуванням сучасних вимог щодо сталого розвитку

Надаючи нутро-ергономічні рекомендації, важливо усвідомлювати, що кожен робітник та робоче місце унікальні. З огляду на це потрібна гнучкість у виборі факторів, які слід або необхідно враховувати. Як правило, роботодавці несуть відповідальність за забезпечення безпечних умов праці для захисту працівників та забезпечення продуктивності.

Роботодавці консультуються з різними професіоналами, щоб забезпечити кращу практику протипожежного захисту, рівнів шуму, освітлення тощо. Вони вживають відповідних заходів для забезпечення того, щоб співробітники були добре поінформовані та навчені цим факторам. У ці передові практики необхідно включити харчування.

Роботодавці повинні забезпечувати хорошу освіту в галузі харчування та можливості вільного доступу до неї. І навпаки, усувати легкий доступ до поганих варіантів харчування так само, як вони беруть на себе відповідальність за інші елементи робочого середовища.

У наведеній нижче таблиці 1 перераховані деякі нутро-ергономічні стратегії для претендентів, робітників і службовців, спрямовані на забезпечення оптимального харчування для стандартів фізичної зайнятості, продуктивності на робочому місці, а також довгострокове здоров'я працівників.

Таблиця 1

Нутро-ергономічні рекомендації	
Нутро-ергономічні рекомендації роботодавцю	Нутро-ергономічні рекомендації працівникові
Забезпечити подачу чистої охолодженої води та її доступність для усіх працівників	Підтримувати адекватну гідратацію без використання солодких напоїв
Створити корпоративну культуру, яка обмежує чи перешкоджає споживанню енергетичних та солодких напоїв (обмеження або видалення таких продуктів з території підприємства)	При використанні кофеїну як додаткового енергетика традиційні джерела, такі як кава та чай, краще підсолоджених цукром "енергетичних напоїв"
Забезпечити чисте, тихе та комфортне середовище для вживання їжі. Приміщення для розігріву їжі, її збереження, миття	Приносити на роботу або мати доступ до збалансованих закусок та їжі в рамках робочого розпорядку (різноманітні продукти, що відповідають чинним

посуду також сприяють здоровому харчуванню	рекомендаціям щодо поживності та калорійності з урахуванням виконуваних завдань)
Регулярно перевіряти меню харчування та/або склад продуктів, що пропонуються на місці, у тому числі, які доставляються на замовлення	Використовувати збалансоване харчування, що включає свіжі фрукти, овочі, цільнозернові, бобові продукти, джерела білків та клітковини (не рекомендується висококалорійні напівфабрикати з високим вмістом натрію)
Надання працівникам достатньо часу для перекусів. Дозволити працівникам їсти якщо є така можливість, коли вони голодні, а не на вимогу. Особливо це важливо для позмінного графіка, коли сигнали про їжу можуть бути порушені	Перекуси сприяють більш здоровому харчуванню і перешкоджають споживанню фаст-фуду або напівфабрикатів
Заохочувати споживання здорової їжі за допомогою корпоративних ініціатив, співпраці з постачальниками та ініціатив з охорони здоров'я на робочому місці (наприклад, стратегії зниження цін)	Дотримуватись ініціатив з охорони здоров'я на робочому місці
Агітувати співробітників переходити до сталого харчування, вводячи його у свою екополітику	Дотримуватись ініціатив з охорони навколишнього природного середовища за допомогою сталості свого харчування (вибирати місцеві, сезонні продукти, місцеву переробку тощо)

Ці рекомендації навмисно мають широкий характер, щоб забезпечити їх засвоєння та подальше покращення здоров'я та продуктивності працівників, зайнятих в активних, неактивних та змінних професіях. Настійно рекомендується, щоб майбутні дослідження в галузі нутро-ергономіки були зосереджені на конкретних професіях, що дозволило б проводити цілеспрямовані втручання та огляди для надання індивідуальних стійких харчових рекомендацій для працівників.

Роботодавцям рекомендується вживати комплексних заходів, спрямованих на оздоровлення та екологізацію працівника, робочого місця та підприємства в цілому. Необхідно також контролювати стрес, фізичну активність та харчування. Такі ініціативи щодо охорони здоров'я на робочому місці мають бути націлені на зниження індивідуальних, екологічних та організаційних бар'єрів на шляху прийняття працівниками здорових методів роботи. Такі програми рентабельні та ефективні.

Висновки

Застосовуючи якісний систематичний огляд літератури по обраним статтям і документам нами виявлено, що через труднощі оцінки довгострокових ефектів сталої харчової поведінки у великих групах працівників, до сих пір немає достатніх даних про вплив сталого харчування на працездатність і продуктивність праці. Дослідження ж впливу такого раціону на навколишнє середовище тим більше не проводилося.

Відомості про вплив сталого харчування на продуктивність праці обмежені, оскільки в багатьох дослідженнях враховувався занадто короткий час спостереження, зазвичай до 4 тижнів. Зміни в результатах, пов'язаних з роботою, могли статися після завершення досліджень. Потрібен час, щоб ефект зміцнення здоров'я привів до поліпшення фізичної активності і / або харчових звичок, що в свою чергу, як очікується, призведе до поліпшення результатів, пов'язаних з роботою.

Враховуючи, що людина проводить більшу частину свого часу за роботою, робочі місця є ідеальним місцем для реалізації ефективних заходів з охорони здоров'я і благополуччя, які можуть знизити проблеми зі здоров'ям, а на виробництві – фінансові втрати пов'язані з втратою продуктивності праці. Забезпечення працівників здоровим сталим раціоном на роботі, це краще навчання сталої поведінки в області харчування, а так само кращий спосіб змусити людей мати хоча б один здоровий прийом їжі в день.

Література

1. Протасенко О.Ф. Роль екологічності середовища у створенні безпечних умов діяльності людини / О.Ф. Протасенко, А.А. Івашура // *Открытые информационные и компьютерные интегрированные технологии*. – 2018. – 80. – С. 210–216. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/20055>
2. Schultz A.B. The Cost and Impact of Health Conditions on Presenteeism to Employers / A.B. Schultz, C.Y. Chen, D.W. Edington // *Pharmacoeconomics*. – 2009. – 27. – P. 365–378. DOI: <https://doi.org/10.2165/00019053-200927050-00002>
3. Івашура А.А. Аналіз сталого споживання і виробництва в Україні / А.А. Івашура, О.М. Борисенко, М.Ф. Савченко, С.О. Дитиненко // *Grail of Science*. – 2021. – 9. – С. 198–

204. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.33>
4. Івашура А.А. Стале харчування як екологічний маркер в індустрії гастрономічного туризму / А.А. Івашура, О.М. Борисенко, А.О. Солдатенко // *Комунальне господарство міст, Сер.: економічні науки*. – 2021. – 5(165). – С. 50–55. DOI: <https://doi.org/10.33042/2522-1809-2021-5-165-50-55>
5. van Dongen J.M. Systematic review on the financial return of worksite health promotion programmes aimed at improving nutrition and/or increasing physical activity / J.M. van Dongen, K.I. Proper, M.F. van Wier, A.J. van der Beek, P.M. Bongers, W. van Mechelen, M.W. van Tulder // *Obesity Reviews*. – 2011. – 12(12). – P. 1031–1049. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00925.x>
6. Weerasekara Y.K. Effectiveness of workplace weight management interventions: systematic review / Y.K. Weerasekara, S.B. Roberts, M.A. Kahn, A.E. LaVertu, B. Hoffman, S.K. Das // *Current Obesity Reports*. – 2016 – 5(2). – P. 298–306. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0205-z>
7. Pereira M.J. The impact of onsite workplace health-enhancing physical activity interventions on worker productivity: a systematic review / M.J. Pereira, B.K. Coombes, T.A. Comans, V. Johnston // *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. – 2015. – 72 (6), – P. 401–412. DOI: <https://doi.org/10.1136/oemed-2014-102678>
8. Fitzgerald S. A cost-analysis of complex workplace nutrition education and environmental dietary modification interventions / S. Fitzgerald, A. Kirby, A. Murphy, F. Geaney, I.J. Perry // *BMC Public Health*. – 2017. – 17(1). – P. 49. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3988-7>
9. Tompa E. Review of workplace ergonomic interventions with economic analyses / E. Tompa, R. Dolinschi, C. de Oliveira, B. Amick, E. Irvin // *Journal of Occupational Rehabilitation*. – 2010. – 20(2). – P. 220–234. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10926-009-9210-3>
10. Commissaris D.A. Interventions to reduce sedentary behavior and increase physical activity during productive work: a systematic review / D.A. Commissaris, M.A. Huysmans, S.E. Mathiassen, D. Srinivasan, L. Koppes, I.J. Hendriksen // *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. – 2016. – 42 (3). – P. 181–191. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3544>
11. Grimani A. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review / A. Grimani, E. Aboagye, L. Kwak // *BMC Public Health* – 2019. – 19. – 1676. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
12. Ivashura A. Environmental safety in the context of ecological and economic models of territorial development / Ivashura A., Borysenko O., Logvinkov S. // *Екологічна безпека – сучасні напрямки та перспективи вищої освіти: матер. І міжнар. Інтернет-конф. (Харків, 25 лют. 2021)*. – Харків, 2021. – С. 147–148.
13. Oakman J. Workplace interventions to improve work ability: A systematic review and meta-analysis of their effectiveness / J. Oakman, S. Neupane, K.I. Proper, N. Kinsman, C.H. Nygard // *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. – 2018. – 44(2). – P. 134–146. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3685>
14. Poor workplace nutrition hits workers' health and productivity, says new ILO report [Електронний ресурс]. –

Режим доступу : https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm

References

- Protasenko, O.F., Ivashura, A.A. (2018). The role of ecofriendliness of the environment in creating safe conditions for human activity. *Open information and computer integrated technologies*, 80, 210–216. URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/20055>
- Schultz, A.B., Chen, C.Y. & Edington, D.W. (2009). The Cost and Impact of Health Conditions on Presenteeism to Employers. *Pharmacoeconomics*, 27, 365–378. DOI: <https://doi.org/10.2165/00019053-200927050-00002>
- Ivashura, A.A., Borysenko, O.M., Savchenko, N.F., Ditinenko, S.O. (2021). Analysis of sustainable consumption and production in Ukraine. *Grail of Science*, 9, 198–204. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.22.10.2021.33> [in Ukrainian]
- Ivashura, A.A., Borysenko, O.M., Soldatenko, A.O. (2021). Sustainable food as an environmental marker in the food tourism industry. *Municipal economy of cities, Series: Economic science*, 5(165), 50–55. DOI: <https://doi.org/10.33042/2522-1809-2021-5-165-50-55> [in Ukrainian]
- van Dongen, J.M., Proper, K.I., van Wier, M.F., van der Beek, A.J., Bongers, P.M., van Mechelen, W., van Tulder, M.W. (2011). Systematic review on the financial return of worksite health promotion programmes aimed at improving nutrition and/or increasing physical activity. *Obesity Reviews*, 12(12), 1031–1049. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00925.x>
- Weerasekara, Y.K., Roberts, S.B., Kahn, M.A., LaVertu, A.E., Hoffman, B., Das, S.K. (2016). Effectiveness of workplace weight management interventions: systematic review. *Current Obesity Reports*, 5(2), 298–306. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0205-z>
- Pereira, M.J., Coombes, B.K., Comans, T.A., Johnston, V. (2015). The impact of onsite workplace health-enhancing physical activity interventions on worker productivity: a systematic review. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 72(6), 401–412. DOI: <https://doi.org/10.1136/oemed-2014-102678>
- Fitzgerald, S., Kirby, A., Murphy, A., Geaney, F., Perry, I. J. (2017). A cost-analysis of complex workplace nutrition education and environmental dietary modification interventions. *BMC Public Health*, 17(1), 49. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3988-7>
- Tompa, E., Dolinschi, R., de Oliveira, C., Amick, B., Irvin, E. (2010). Review of workplace ergonomic interventions with economic analyses. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 20(2), 220–234. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10926-009-9210-3>
- Commissaris, D.A., Huysmans, M.A., Mathiassen, S.E., Srinivasan, D., Koppes, L., Hendriksen, I.J. (2016). Interventions to reduce sedentary behavior and increase physical activity during productive work: a systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 42 (3), 181–191. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3544>
- Grimani, A., Aboagye, E. & Kwak, L. (2019). The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. *BMC Public Health* 19,

1676. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>

12. Ivashura, A., Borysenko, O., Logvinkov, S. (2021). Environmental safety in the context of ecological and economic models of territorial development. *Ekolohichna bezpeka – suchasni napryamky ta perspektyvy vyshchoyi osvity: materialy I mizhnar. internet-konf.* (Kharkiv, 25 lyut. 2021). Kharkiv. [in Ukrainian]

13. Oakman, J., Neupane, S., Proper, K.I., Kinsman, N., Nygard, C.H. (2018). Workplace interventions to improve work ability: A systematic review and meta-analysis of their effectiveness. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 44(2), 134–146. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3685>

14. Poor workplace nutrition hits workers' health and productivity, says new ILO report. URL: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm

Рецензент: д-р техн. наук, проф. С.М. Логвінков, Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, Україна.

Автор: ІВАШУРА Андрій Анатолійович
кандидат сільськогосподарських наук, доцент
кафедри технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця
E-mail – ivashura.a@ukr.net
ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0022-7489>

Автор: БОРИСЕНКО Оксана Миколаївна
кандидат технічних наук, доцент кафедри
технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця
E-mail – onborisenko@ukr.net
ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2746-6797>

Автор: СЕВЕРИНОВ Олександр Володимирович
кандидат економічних наук, доцент кафедри
технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця
E-mail – severinov.av@gmail.com
ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5366-4044>

THE USE OF NUTRITIONAL-ERGONOMIC STRATEGIES AND RECOMMENDATIONS AS FACTORS OF SUSTAINABLE NUTRITION IN THE WORKPLACE

A. Ivashura, O. Borysenko, O. Severynov

Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, Ukraine

Nutrition of the employee at work has a huge impact both on his health and labor productivity, and therefore on the financial well-being of the enterprise. But today it is wrong to limit ourselves to these factors. In today's world, it is impossible to separate human health or the well-being of an enterprise from the environmental component. Therefore the eco-consciousness and eco-choice of the worker, including in nutrition as well as carrying out the eco-policy at production is very important. The modern man spends a lot of time at work, so a healthy diet plays an important role for his health. Today healthy nutrition means ecologically conscious or in another way - sustainable.

Sustainable healthy eating in the workplace should be seen as a comprehensive initiative. In today's global climate imbalance, it is nutrition awareness and sustainability that will not only improve health and business performance, but also have an impact on mitigating environmental problems.

Awareness of sustainable diets and common dietary practices in the workplace are investigated. The impact of nutritional-ergonomic strategies on physical employment standards, workplace safety and productivity is analyzed. A contemporary approach to nutrition based on informed employer choices in the context of nutra-ergonomics adjusted for environmental sustainability is discussed, helping to optimize employee health and well-being. Recommendations for workplace nutrition interventions to normalize weight and improve employee health are discussed, taking into account the current requirements of the sustainability goals. Practical intra-ergonomic sustainable strategies and recommendations for employee workplace nutrition are offered.

The company's eco-initiatives in sustainable nutrition for its employees help not only to show concern within the framework of production activities, but also increase the education of citizens in the issues of eco-sustainability in everyday life. This increases the eco-education of the individual, which creates conscious consumption and minimalist views in all areas of life, both for the employee and possibly for his or her environment - family and friends. Investing in nutrition in the workplace is a high return on investment for the employer, which can improve the health of workers, create comfortable working conditions, increase efficiency and productivity in the workplace. It is a direct pathway to achieving the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs), in particular SDG 3 (good health and well-being), SDG 8 (decent work and economic growth), SDG 12 (responsible consumption and production).

Keywords: nutra-ergonomics, nutritiology, life safety, sustainable nutrition, sustainable development, ecology, production.