

Töötervishoiuarst: tööl vahele jäetud lõuna mõjutab oluliselt produktiivsust

Meliva töötervishoiuarsti dr Liis Luhti kinnitusel aitab regulaarne söömine hoida tööl energiataset ja töövõimet stabiilsena. Nii peaks ka tööandja väärtustama keskkonda, kus lõuna ja lühikesed puhkepausid on tööpäeva loomulik osa. Wolti andmetest selgub, et lõunasööki tellitakse üha enam ka tööandjate poolt kontorisse.

Kiire töötempo ja tihedad kalendrid on muutnud paljude kontoritöötajate jaoks lõunasöögi teisejärguliseks. Sageli piirduakse kiire ampsu või tassitäie kohviga. Töötervishoiu vaatenurgast ei ole see aga jätkusuutlik lahendus, kinnitab Meliva töötervishoiuarst dr Liisi Luht – regulaarne ja tasakaalustatud toitumine on otseselt seotud nii energiataseme kui ka töövõimega.

Lõunapaus ei ole luksus, vaid töövõime küsimus

Dr Luhti sõnul aitab regulaarne söömine hoida organismi stabiilses rütmis. “Kui lõunasöök jääb vahele, võib esialgne energiatõus, näiteks magusast snäkist või kofeiinist, kiiresti asenduda väsimuse ja keskendumisraskustega. See omakorda mõjutab töö kvaliteeti ning võib pikemas perspektiivis suurendada ka läbipõlemise riski.”

Tasakaalustatud lõunasöök aitab neid kõikumisi vältida. Hea eine sisaldab aeglaselt imenduvaid süsivesikuid, nagu täisteratooted, rohkelt köögi- ja juurvilju ning kvaliteetset valku – olgu selleks kala, liha, muna või taimne alternatiiv. Selline kombinatsioon aitab hoida täiskõhutunnet kauem ning tagab ühtlasema energiataseme kogu pärastlõunaks.

Kusjuures kõige sagedamini tellitakse Eesti kontoritesse lõuna ajal toekamaid roogasid, nagu grillitud ja praetud lihatoidud, näitab teenuse Wolt for Work statistika. Wolt for Work teenuse kaudu saavad ettevõtted tellida töötajatele süüa nii kontorisse kui ka kodukontorisse ning neid tellimusi ka mugavalt ühest kohast hallata.

Lisaks toekatele lihatoitudele tellitakse palju ka pitsat, burgereid ja pastat, tervislikumatest variantidest aga salateid ja poke bowl'e. Sageli eelistatakse kombomenüüsid, mis sobivad hästi grupitellimusteks. Tellimuste ajastus on Eesti kontorites üsna klassikaline: selge tipptund jääb kella 12–13 vahemikku, sellele järgneb ajavahemik kell 11–12 ning pärast kella ühte tellimuste arv juba langeb.

Liikumine sama oluline kui söömine

“Kuigi lõunasöögi vahele jätmine ei tähenda automaatselt terviseprobleeme, kaasneb sellega sageli suurem nälg päeva lõpus. See võib viia õhtuse ülesöömiseni, mis omakorda mõjutab üldist enesetunnet ja energiataset. Kehakaalu määrab eelkõige kogu päeva energiabilanss, mitte üksikute söögikordade ajastus,” lisas dr Luht.

Lisaks toitumisele mõjutab kontoritöötajate tervist ka vähene liikumine. Istuv töö tähendab suurt vaimset koormust, kuid vähest füüsilist aktiivsust. Seetõttu soovitatakse teha tööpäeva jooksul lühikesi liikumispause – sirutada, jalutada või eelistada lifti asemel treppe. Ka lühikesed pausid aitavad parandada vereringet ja toetavad keskendumisvõimet.

Luhti sõnul ei ole tervislikud harjumused ainult töötaja enda vastutus. Olulist rolli mängib ka tööandja, kes saab kujundada keskkonna, kus lõunapausi väärtustatakse ning tervislikud valikud on lihtsasti kättesaadavad. Selline töökultuur aitab leevendada istuva töö negatiivseid mõjusid ning toetab töötajate pikaajalist töövõimet.

Ettevõtjatel on hüvede pakkumisel veel arenguruumi

Wolti Baltikumi-ülene uuring näitab, et Eestis on töötajatele pakutavad toiduga seotud hüved võrreldes naaberriikidega tagasihoidlikumad. Kuigi 90% Eesti vastanutest töötab täistööajaga, siis regulaarseid toidukordi pakub neile vaid 16% tööandjatest ning aeg-ajalt – näiteks ürituste raames – 30%. Võrreldes Eestiga pakutakse näiteks Lätis aga regulaarseid toidukordi 34% töökohtades ning Leedus on toiduhüved levinumad eelkõige hooajaliselt ja ürituste käigus, hõlmates ligi 40% ettevõtetest.

Erinevused ilmnevad ka hoiakutes: Eestis nähakse tööandja pakutavat toitu pigem praktilise lisahüvena, samas kui Lätis tajutakse seda enam tööandja hoolivuse märgina ning Leedus peetakse seda juba loomulikuks osaks tööpäevast.

Wolt Eesti äriarendusjuhi Tanel Vaheri sõnul näitab Wolტი tellitud Norstati uuring, et Eesti ettevõtted on küll väga avatud uutele tehnoloogilistele lahendustele, kuid hüvede osas arenguruumi jagub.

“Me näeme, et just selles vallas võiks toimuda kiire hüpe, kui tööandjad hakkavad pakkuma tänapäevaseid kasutajasõbralikke lahendusi, mis toimivad võrdselt hästi nii kontoris kui kodus. Näiteks Wolt for Worki eesmärk on muuta just selliste hüvede pakkumine ettevõtetele eriti lihtsaks,” tõdes ta.

“Hübriid töö puhul ei tööta enam kõik hüved samamoodi nagu varem. Kui osa inimesi on kontoris ja osa kodus, peab ka tööandja pakutav tugi olema paindlik. Toiduhüve on üks praktiline viis aidata töötajatel tööpäeva jooksul päriselt paus teha,” ütles Vaher.

Töötervishoiuarsti dr Liis Luhti soovitused: kuidas olla tööpäeval võimalikult efektiivne ja tervislik

- Ära jäta lõunasööki vahele. Regulaarne söömine aitab hoida energiataset stabiilsena ja vältida pärastlõunast väsimust.
- Vali mitmekülgne eine. Eelista täisteratooteid, köögi- ja juurvilju ning kvaliteetset valku (nt kala, liha, muna või taimne alternatiiv).
- Väldi maiustusi. Magus snäkk või kohv võib anda lühiajalise energialaksu, kuid sellele järgneb sageli väsimus.
- Planeeri ette. Kui tööpäev on tihe, kasuta ettetellimise või toidu kohale toomise võimalusi, et täisväärtuslik eine ei jääks söömata.
- Liigu regulaarselt. Tee tööpäeva jooksul lühikesi pause – siruta, jaluta või vali trepid lifti asemel.
- Hoia õhtune söömine kontrolli all. Lõunasöögi vahele jätmine võib viia õhtuse ülesöömiseni.

Uuringu kohta

Norstat viis Wolti tellimusel 2025. aastal läbi küsitluse, milles osales kokku 1500 töötajat kolmest Balti riigist (500 igast riigist) erineva suuruse ja tegevusalaga ettevõtetest. Eestis töötab 38% vastajatest väikestes (1–50 töötajat), 22% keskmise suurusega (51–200 töötajat) ja 40% suurtes ettevõtetes (alates 201 töötajast). Vastajate hulgas oli kontoritöötajaid ning tootmis-, jae- ja teenindussektori ettevõtete töötajaid. Töötajakogemuse võimalikult erapooletu vaate tagamiseks jäeti valimist välja personalivaldkonna (HR) spetsialistid.

Teave Wolt kohta

Wolt on Helsingis asuv tehnoloogiaettevõte, mis pakub veebiplatvormi tarbijatele, kaupmeestele ja kulleritele. Platvorm ühendab inimesi, kes soovivad tellida toitu ja muid kaupu, nende müümisest ja kohaletoomisest huvitatud inimestega. Selleks arendab Wolt erinevaid tehnoloogilisi lahendusi alates kohalikust logistikast kuni jaemüügitarkvara ja finantslahendusteni. Platvorm opereerib Wolt Market kaubamärgi all oma toidupoode. Wolt'i teenuste hulka kuuluvad Wolt+ (tellimusteenus klientidele), Wolt at Work (toidu tellimine töötajatele ja kontoritesse kohalevedu), Wolt Drive (kiire viimase miili tarne kaupmeestele) ja Wolt Self-Delivery (teenus kaupmeeste partneritele, kellel on oma kullerid). Wolt'i missioon on muuta kohalikku kogukonda panustamisega linnaelu paremaks. Wolt asutati 2014. aastal ja ühendas 2022. aastal jõud DoorDashiga.

Kontaktandmed

Piret Pert

Head of Communications, North Region

press@wolt.com

Kopeeri link

<https://press.wolt.com/et-EE/266129-tootervishoiuarst-tool-vahele-jaetud-louna-mojutab-oluliselt-produktiivsust/>