

Zetki i milenialsi głodni sukcesu, głodni w pracy

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: poniedziałek, 26, styczeń 2026 19:21

Tomasz Smaś

Odslony: 503

Praca z uczuciem głodu, niezdrowe przekąski, kończenie dnia pracy z wilczym apetytem, a następnie przejadanie się – tak wygląda typowy dzień pracy wielu Zetek i millenialsów. Efekt? Co czwarty przedstawiciel pokolenia Z i co trzeci pokolenia Y zmagają się z nadwagą.

W obliczu rosnących wymagań współczesnej kultury pracy pokolenia Y i Z borykają się z trudnym wyzwaniem – jak pogodzić ambicje zawodowe z dbaniem o zdrową dietę? Pomimo rosnącej świadomości na temat znaczenia odżywiania, osoby te często mają trudności z utrzymaniem zdrowych nawyków żywieniowych, zwłaszcza w dynamicznych i stresujących środowiskach pracy.

Zetki są głodne. Nie tylko sukcesu

Pracownicy między 18 a 25 rokiem życia częściej niż inni doświadczają głodu w pracy. Aż połowa przyznaje, że często pracuje z uczuciem głodu (w porównaniu do 36 proc. w populacji), a 55 proc. młodych pracowników kończy dzień z wilczym apetytem. Głód ten wynika w dużej mierze z braku czasu – młodzi przyznają, że nie znajdują w pracy chwili na posiłek. Konsekwencją są spadki wydajności – $\frac{3}{4}$ twierdzi, że przez głód gorzej pracuje (średnia to 68 proc.).

Starsze Zetki i młodzi millenialsi (26-35 lat) to grupa, która najmocniej odczuwa presję zawodową i często płaci za to zdrowiem. Prawie połowa pracuje ponad 40 godzin tygodniowo oraz deklaruje silny stres, jak również fizyczne i psychiczne zmęczenie. W efekcie zdrowa dieta schodzi na dalszy plan. Niezdrowy tryb życia odbija się na wadze – choć wśród osób do 34 rokiem życia wskaźnik nadwagi jest niższy niż u starszych grup wiekowych – wciąż jest przerażający. Co czwarta osoba w wieku 18-25 lat oraz niemal co trzecia w przedziale 26-35 lat zmagają się z nadwagą.

– U pracowników w przedziale 26-35 lat zauważyliśmy wyraźny konflikt między aspiracjami zawodowymi, najpewniej również życiem rodzinnym – w końcu to w tej grupie wzrasta liczba rodziców małych dzieci – a troską o zdrowie. Jedzenie w pracy bywa dla tych pracowników tylko koniecznością, która ma utrzymać wydolność w warunkach stresu i nadgodzin, a nie elementem świadomego stylu życia – wyjaśnia Magdalena Kartasińska-Kwaśnik, dietetyczka kliniczna, kierowniczka Działu Dietetycznego w Better Workplace.

Kto odpowiada za zdrową dietę pracowników?

Stosunek Zetek i millenialsów do zdrowego żywienia bywa ambiwalentny. Aż 43 proc. osób w wieku 18-25 uważa, że ich zdrowie bardziej zależy od innych czynników niż od diety. Co więcej, większość z nich jest zagubiona w sprzecznych informacjach o odżywianiu.

Młodzi pracownicy uważają jednak, że na ich dietę wpływ ma i powinien mieć także pracodawca – 57 proc. z nich chciałoby, by pracodawca ułatwił im zdrowe jedzenie. Jednocześnie tylko 42 proc. osób w wieku 18-25 (najwięcej spośród wszystkich grup wiekowych) i 26 proc. osób w wieku 26-35 rzeczywiście odczuwa starania pracodawcy w tym zakresie.

– Nasze badanie wykazało, że młodzi są grupą najbardziej „żywieniowo rozchwianą”. Najczęściej głodni w pracy, przejedzeni po niej, zagubieni w natłoku informacji. To właśnie oni najczęściej oczekują wsparcia ze strony pracodawców, bo głód w ich przypadku to nie tylko dyskomfort, lecz realna

Zetki i milenialsi głodni sukcesu, głodni w pracy

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: poniedziałek, 26, styczeń 2026 19:21

Tomasz Smaś

Odsłony: 503

przeszkoda w pracy. Proste rozwiązania typu regularne śniadania firmowe, kanapki zamawiane przez pracodawcę do biura, dostępność zdrowej żywności w automatach i stołówkach pracowniczych może realnie przyczynić się nie tylko do zmiany nawyków żywieniowych, ale także do efektywności pracy oraz zadowolenia pracowników – tłumaczy Magdalena Kartasińska-Kwaśnik z Better Workplace.

Źródło: IP