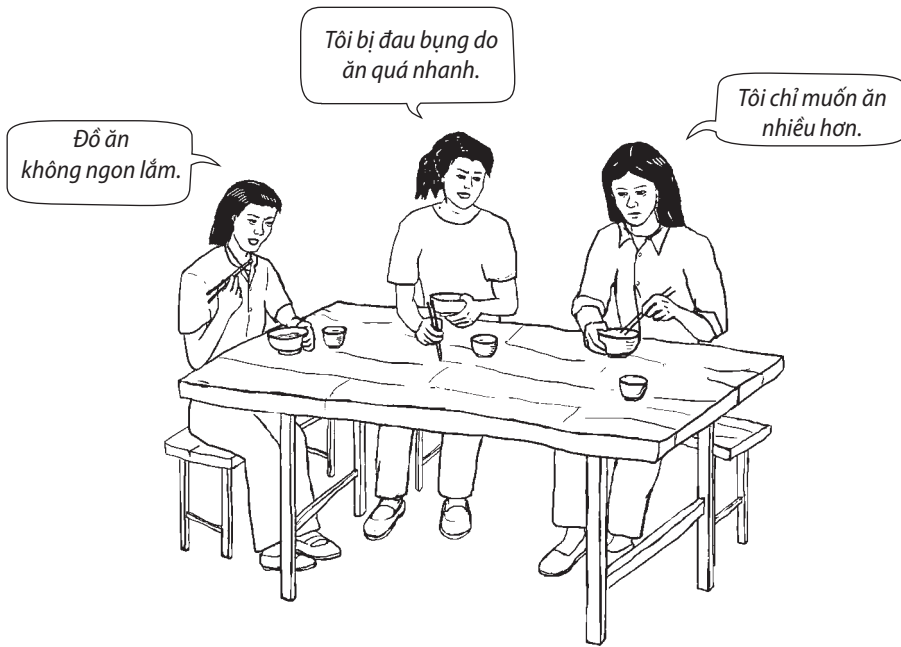


Ăn uống đầy đủ để có sức khỏe tốt

28



Lương thấp, thời gian hoàn thành sản xuất vất vả, làm thêm giờ và quá mệt mỏi có thể khiến người lao động không có thời gian mua, nấu ăn và ăn đầy đủ thức ăn bổ dưỡng để có sức khỏe tốt. Một số nhà máy có nhà ăn và nấu ăn cho người lao động trong khi đó một số nhà máy khác có không gian cho người lao động ăn đồ ăn họ mang từ nhà đến hoặc mua từ bên ngoài nhà máy. Thậm chí có nhiều nhà máy còn không được như vậy.

Mọi nơi làm việc đều phải:

- có nhà ăn sạch sẽ, an toàn để người lao động ăn thực phẩm được nấu tại nhà máy, hoặc mang từ nhà đến hoặc mua từ bên ngoài nhà máy.
- cho phép người lao động có đủ thời gian để có thể mua, chuẩn bị và ăn bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng.
- có các thiết bị rửa bát để người lao động có thể dọn dẹp trước và sau khi ăn.
- trả đủ tiền lương để người lao động và gia đình họ mua thực phẩm giàu dinh dưỡng.

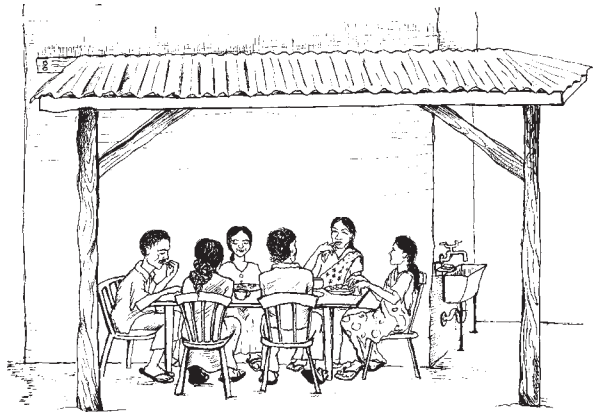
Thực phẩm trong nhà máy

Nhiều nhà máy có nhà ăn hoặc căng tin nơi người lao động có thể mua đồ ăn và ăn tại đó. Đồ ăn ở đó có thể rẻ hoặc phát miễn phí nhưng người lao động thường phàn nàn chúng không ngon, không sạch hoặc không tốt cho sức khỏe. Ban sức khỏe và an toàn nhà máy phải chú ý đến vấn đề an toàn thực phẩm.

Nếu thực phẩm trong nhà máy lành mạnh và an toàn, điều đó sẽ mang lại lợi ích cho người lao động và lãnh đạo nhà máy. Nếu người lao động được cung cấp bữa ăn miễn phí hoặc với giá thấp để họ có thể nuôi dưỡng cơ thể và tâm trí của mình từ đó tăng sự hài lòng và năng suất lao động.

Một nơi sạch sẽ để ngồi ăn và lưu trữ thực phẩm

Cho dù nhà máy có cung cấp đồ ăn cho người lao động hay không, họ phải bố trí một nơi sạch sẽ để người lao động để đồ ăn mà họ mang đến và một khu vực mà người lao động có thể ngồi ăn thoải mái. Khu vực này phải cách xa bàn làm việc, máy móc, hóa chất, bụi và tiếng ồn của nhà máy. Nhà máy cũng phải có nơi rửa tay bằng xà phòng và có nguồn nước sạch gần nhà vệ sinh và khu vực ăn uống để người lao động có thể rửa tay trước và sau khi ăn. Người lao động cũng cần có chỗ để thay và cất quần áo làm việc bẩn khi đi ăn.



Ăn ngoài trời và dưới bóng râm giúp người lao động nghỉ ngơi, thư giãn và hít thở không khí trong lành.

Người lao động khỏe mạnh thì tốt cho nhà máy

Lãnh đạo nhà máy dệt San Pedro Diseños ở thành phố Guatemala đã quyết định có chương trình bữa ăn trong nhà máy để đáp ứng nhu cầu của người lao động và tuân thủ luật lao động mới. Chương trình bao gồm các bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng, đa dạng và được trợ cấp, khu vực ăn uống sạch sẽ, được nghỉ ăn trong một giờ và các dụng cụ nấu ăn dành người lao động mang thức ăn của họ đến. Ngoài ra, nhà máy trợ cấp cho người lao động bữa sáng, bữa trưa, đồ ăn nhẹ và cà phê miễn phí trong các giờ nghỉ giải lao.

Nhờ đó mà người lao động vui vẻ và khỏe mạnh hơn dẫn đến tăng năng suất lao động, giảm chi phí y tế và giảm số lao động nghỉ việc, tăng tinh thần của người lao động.

Người lao động yêu cầu được cung cấp thực phẩm tốt hơn và thành lập được công đoàn

Một công ty Hàn Quốc xây dựng một nhà máy may ở miền trung Mexico. Nhà máy này tuyển lao động với lời hứa sẽ trả lương cao hơn mức lương tối thiểu, cung cấp bữa ăn, hỗ trợ đi lại và thành lập tổ chức công đoàn. Nhưng nhà máy này đã không giữ lời hứa khi trả cho người lao động mức lương thấp trong khi phải làm việc với thời gian kéo dài và lãnh đạo nhà máy đã quấy rối và đe dọa những người lao động chậm đạt chỉ tiêu sản xuất. Ngoài ra, thức ăn của nhà máy thường bị ôi thiu, nấu mất ngon hoặc được để trên đĩa bẩn. Những điều này dẫn đến việc nhiều lao động bị ốm, một số phải nhập viện vì ngộ độc thực phẩm.



Người lao động đề nghị đại diện công đoàn do nhà máy trả lương thay đổi về chất lượng thực phẩm nhưng anh ta không có hành động gì cả dẫn đến việc người lao động yêu cầu tổ chức một cuộc họp. Đại diện của công đoàn cũng đã đến tham dự cuộc họp. Tại cuộc họp, người lao động đã quyết định tẩy chay không đến ăn tại nhà ăn trong một ngày để yêu cầu nhà máy cung cấp thực phẩm tốt hơn. Khi thấy không có người lao động nào đến nhà ăn trong ngày hôm đó, lãnh đạo nhà máy hỏi đại diện công đoàn tại sao không ai đến ăn và đại diện công đoàn đã đổ lỗi cho người lao động đã đứng ra tổ chức tẩy chay bữa ăn. Sau đó nhà máy đã sa thải 5 người lao động và từ chối đưa ra lý do. Trước tình hình đó, công đoàn không làm gì cả. Hơn 600 trong số 850 người lao động trong nhà máy đã đình công, chiếm nhà máy và yêu cầu:

- có được thực phẩm tươi, an toàn, được nấu chín trong nhà ăn của nhà máy.
- một tổ chức công đoàn mới do người lao động bầu ra.
- tuyển lại người lao động đã bị sa thải.

Những người lao động tham gia đình công đã bị cảnh sát truy đuổi, nhưng họ tiếp tục đấu tranh trong 9 tháng liên tiếp để có tổ chức công đoàn do người lao động lãnh đạo. Họ đã nhận được sự hỗ trợ từ các công đoàn ở Hoa Kỳ để gây áp lực đối với nhà máy Hàn Quốc, chính phủ Mexico và khách hàng của nhà máy trong đó có Nike và Reebok để cho phép một tổ chức công đoàn được thành lập theo quy định của luật pháp Mexico và các công ước của Tổ chức Lao động Quốc tế. Cuối cùng, người lao động đã giành chiến thắng và công đoàn của họ đã trở thành công đoàn độc lập đầu tiên trong một nhà máy may ở bang Puebla, Mexico. Nhờ đó mà công đoàn của họ đã đấu tranh để người lao động có điều kiện làm việc tốt hơn, thực phẩm sạch, an toàn hơn.

Các nhà cung cấp thực phẩm bên ngoài nhà máy

Các nhà cung cấp thực phẩm cung cấp thức ăn nhanh và rẻ và họ cũng là nguồn cung cấp bữa ăn rất phổ biến cho người lao động làm việc trong các nhà máy. Một số nhà máy không có nhà cung cấp suất ăn theo hợp đồng trong nhà máy. Khi đó người lao động mua thức ăn ở bên ngoài nhà máy trong giờ nghỉ ăn.

Thức ăn đường phố thường có vị ngon và tươi, nhưng người bán không rửa tay bằng xà phòng và nước sạch khi chế biến, phục vụ hoặc bán thức ăn hoặc họ không giữ thức ăn ở nhiệt độ và bảo quản một cách phù hợp dẫn đến việc thức ăn có thể bị hỏng khiến người lao động mắc bệnh. Bát đĩa và dụng cụ nấu ăn không được rửa sạch cũng có thể truyền bệnh. Người lao động phải ngồi trên mặt đất hoặc lê đường xung quanh lối vào nhà máy để ăn vì không có bàn ghế để ngồi.

Các nhà cung cấp thức ăn cũng là một phần của cộng đồng và hỗ trợ việc họ bán thức ăn như vậy cũng là một điều tốt cho cả cộng đồng. Nếu người lao động thấy họ không cung cấp thực phẩm sạch, tốt cho sức khỏe, người lao động có thể tổ chức một cuộc họp giữa tập thể người lao động, nhà cung cấp, cũng như lãnh đạo nhà máy để tìm giải pháp cho vấn đề. Ví dụ, chủ nhà máy có thể cho phép nhà cung cấp sử dụng cơ sở vật chất của nhà máy để rửa tay và bát đĩa. Người lao động cũng có thể đề nghị các nhà cung cấp đưa ra các lựa chọn thực phẩm tốt hơn.

Ăn thức ăn đa dạng

Khi cơ thể người lao động yếu vì đói, người lao động luôn cảm thấy mệt mỏi và có thể bị ốm thường xuyên hơn. Khi người lao động đói và mệt mỏi thì cũng dễ bị chấn thương hơn.

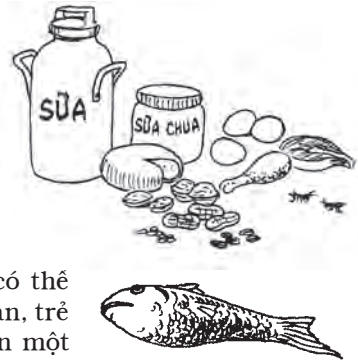
Hãy ăn những thực phẩm của địa phương khi chúng luôn còn tươi và có nhiều chất dinh dưỡng. Ăn đầy đủ thức ăn thì đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ mang thai, cho con bú và bất cứ ai có vấn đề về sức khỏe.



Chất tinh bột là thành phần chính mà hầu hết mọi người đều ăn trong mỗi bữa ăn ví dụ như gạo, ngô, lúa mì, kê, sắn, khoai môn, chuối, xa-kê, bánh mì hoặc mì ống. Những thực phẩm này cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng chúng ta cần ăn kết hợp với các loại thực phẩm khác để có đủ chất dinh dưỡng. Ngũ cốc nguyên hạt và gạo lứt có nhiều chất dinh dưỡng hơn ngũ cốc đã qua chế biến và gạo trắng và chúng làm cho chúng ta cảm thấy no lâu hơn.



Chất đạm cần thiết cho cơ bắp, xương chắc khỏe và máu. Thực phẩm giàu chất đạm bao gồm các loại đậu (đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng), các loại quả hạch, hạt, thịt, cá và các chế phẩm từ sữa. Tiết và nội tạng như gan, tim, bầu dục và các thực phẩm như: trứng, cá và thịt gà rất bổ dưỡng cũng như rẻ hơn các loại thịt khác. Cá là một loại chất đạm tốt cho sức khỏe nhưng nếu nguồn gốc từ vùng nước bị ô nhiễm, chúng có thể chứa thủy ngân và các chất độc khác. Để an toàn, trẻ em và phụ nữ mang thai nên tránh ăn cá hơn một lần trong một tuần.



Rau củ, trái cây chứa vitamin và khoáng chất giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng và làm cho mắt, da và xương khỏe mạnh. Trái cây và rau củ có màu sắc khác nhau có chứa chất dinh dưỡng khác nhau, vì vậy bạn nên ăn nhiều loại rau củ với màu sắc khác nhau. Trái cây đóng hộp hoặc đã qua chế biến có thể cung cấp cho người lao động một số chất dinh dưỡng nhưng nước ép trái cây đã qua chế biến như soda hoặc cola có rất nhiều đường và có hại cho người lao động.



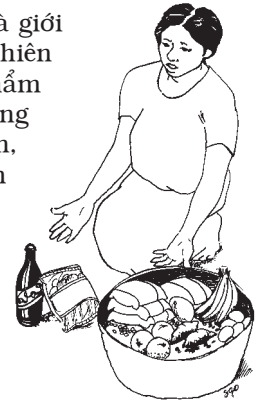
Đường và chất béo cũng cung cấp năng lượng cho cơ thể nhưng người lao động không nên nhiều vì dùng quá nhiều đường hoặc chất béo gây ra các vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe như béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch. Chọn đường và chất béo tự nhiên có trong trái cây tươi, mật ong, mía nguyên chất và mật đường đều là những thực phẩm lành mạnh có chứa đường. Các loại quả hạch, hạt, quả bơ, dầu thực vật, bơ, bơ sữa trâu, mỡ và thịt mỡ là những thực phẩm có chứa chất béo.



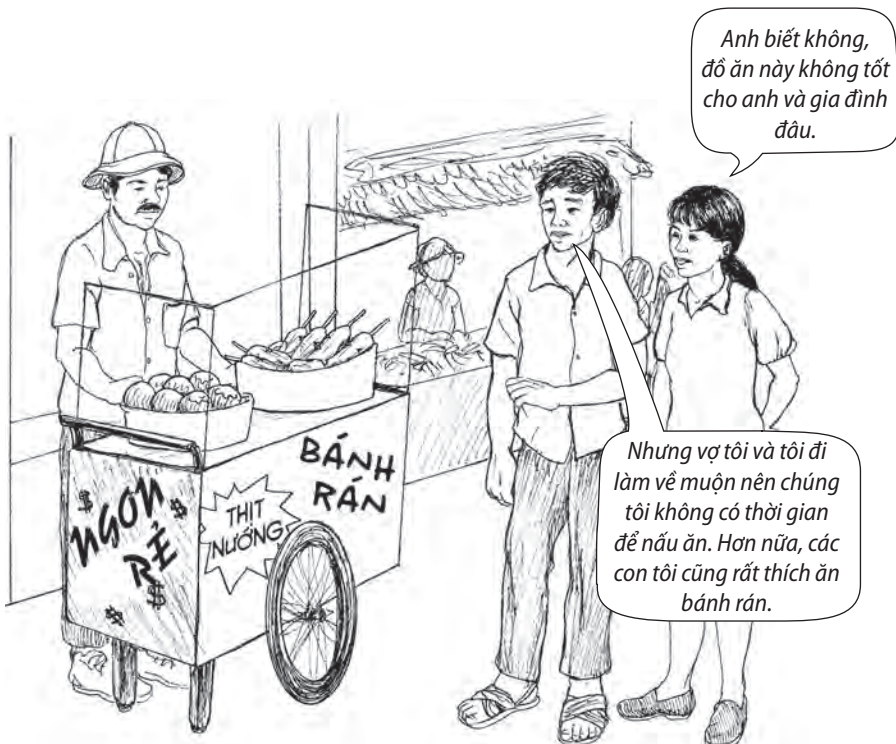
Tránh ăn thực phẩm không lành mạnh

Có quá nhiều thực phẩm không tốt, nhiều loại được bán và giới thiệu là tốt cho chúng ta hơn là thực phẩm có nguồn gốc từ thiên nhiên và địa phương nhưng điều đó hiếm khi xảy ra. Thực phẩm có nguồn gốc địa phương, tự nhiên, thực phẩm mà ông bà chúng ta hay ăn tốt cho chúng ta hơn bất kỳ loại thực phẩm chế biến, hoặc đồ ăn vặt nào. Để khỏe mạnh, chúng ta không chỉ nên ăn thực phẩm lành mạnh, bổ dưỡng mà còn phải tránh ăn những thực phẩm không lành mạnh. Thực phẩm không lành mạnh thường rẻ hơn nhưng lại rất tốn kém nếu người lao động mua để ăn cho no.

Người lao động thường tìm đến các cửa hàng xung quanh các nhà máy nơi có bán thức ăn nhanh như hamburger, các loại thịt chế biến sẵn hoặc các cửa hàng bán nước soda, kẹo đóng gói và đồ ăn vặt mặn. Những thực phẩm này không chứa vitamin và khoáng chất mà người lao động có thể có được từ việc ăn đậu, rau, trái cây, ngũ cốc và thịt chưa qua chế biến. Thực phẩm chế biến thường chứa rất nhiều hóa chất, muối và đường để làm cho chúng ngon và gây nghiện cho người lao động. Chúng gây ra các vấn đề sức khỏe như tiểu đường, tăng huyết áp, tim mạch, béo phì, đau đầu và các vấn đề về tiêu hóa. Các thực phẩm nhiều đường cũng làm hỏng răng.



Trái cây và rau có giá tương đương với đồ ăn vặt nhưng đồ ăn vặt gây hại cho sức khỏe của người lao động.



Ăn ngon khi có ít tiền và ít thời gian

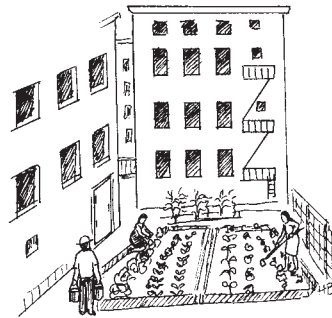
Nếu người lao động không có nhiều thời gian thì có thể tìm các loại thực phẩm không cần chế biến nhiều, nhưng chúng ngon và có nhiều dinh dưỡng.

- **Mua thực phẩm của địa phương và với giá cả hợp lý** như đậu và ngũ cốc. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng khi chúng ta kiếm được nhiều tiền hơn, chúng ta nên ngừng ăn những thứ được xem là thực phẩm của người nghèo. Nhưng thông thường, đây là những thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng nhất.
- **Đừng vứt bỏ phần lá xanh của** các loại củ trồng dưới đất như củ dền hoặc củ cải. Người lao động nên bỏ sung chúng vào các món ăn hàng ngày vì chúng chứa nhiều vitamin và khoáng chất.
- **Giữ lại nước** luộc đậu, thịt hoặc rau vì người lao động có thể uống nó hoặc sử dụng nó để nấu ngũ cốc vì trong nước đó có chứa một số vitamin.
- **Trái cây, các loại hạt, quả hạch, phô mai và rau nấu chín hoặc rau sống** đều có thể chuẩn bị nhanh để ăn.
- **Dành tiền mua thực phẩm tươi, còn sống** để nấu thay vì mua thực phẩm đóng gói hoặc đóng hộp.



Mang thức ăn nấu ở nhà đi làm là cách rẻ nhất và an toàn nhất để ăn thực phẩm lành mạnh. Để dành một ít thực phẩm từ bữa tối hôm trước để nấu bữa sáng, trưa hoặc tối vào ngày hôm sau. Với cách này, người lao động sẽ không phải mua thực phẩm từ nhà ăn của nhà máy hoặc từ nhà cung cấp.

- **Người lao động có thể trồng một số loại rau củ quả** ngay cả khi họ sống trong thành phố và không có đất. Người lao động có thể trồng rau củ quả trong các thùng chứa. Nhiều loại rau vẫn phát triển trong một khoảng đất hẹp nhưng có ánh nắng mặt trời và được tưới nước thường xuyên. Một khu vườn cộng đồng có thể cung cấp thực phẩm tươi, lành mạnh với giá rất thấp. Hàng xóm có thể nuôi gà cùng nhau và chia sẻ trứng và thịt. (Để biết thêm ý tưởng về việc cải thiện chế độ ăn uống ở thành thị, xem Chương 12 và Chương 15 của Hướng dẫn cộng đồng về sức khỏe môi trường).



Chia sẻ công việc mua thực phẩm và nấu ăn

Đồng nghiệp hoặc một số gia đình có thể tiết kiệm tiền bằng cách cùng nhau mua thực phẩm với số lượng lớn hoặc có thể tiết kiệm tiền đi lại nếu mua nhiều thực phẩm trong cùng một chuyến. Khi mọi người thay phiên nhau mua sắm, mỗi người đều tiết kiệm được thời gian và tiền bạc.

Khi tất cả người lớn trong hộ gia đình đều đi làm để có thu nhập thì rất không công bằng đối với một số người, thường là phụ nữ, phải làm tất cả việc nấu nướng và dọn dẹp. Khi mọi người cùng nhau chia sẻ chuẩn bị bữa ăn, mọi người sẽ ăn uống vui vẻ, có nhiều thời gian nghỉ và cảm thấy bớt căng thẳng hơn. Ngay cả khi mọi người ăn cùng nhau chỉ một bữa tối trong một tuần thì đây cũng là thời gian nghỉ ngơi tốt, cũng là một cách tuyệt vời để nói về những mối quan tâm chung trong lúc vui vẻ. Lên kế hoạch trước và quyết định:

- mỗi người hoặc gia đình sẽ chi bao nhiêu cho thực phẩm.
- làm thế nào và khi nào thu tiền để mua thực phẩm.
- chuẩn bị các thực đơn trước như thế nào.
- phân công nhiệm vụ cho mỗi người hoặc mỗi gia đình chuẩn bị mỗi bữa ăn như thế nào.
- làm thế nào để thay phiên nhau mua sắm, chuẩn bị thức ăn, nấu ăn và dọn dẹp.
- cách giúp mọi người học nấu những bữa ăn ngon và bổ dưỡng.

