



TICKET NEWS

TA NEA THS EDENRED

Αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες,

το αγαπημένο ελληνικό καλοκαίρι για κάποιους είναι μια ευκαιρία να χαλαρώσουν και να γεμίσουν τις μπαστάνιες τους, ενώ για άλλους μια αφορμή για νέα σχέδια. Στην Edenred Ελλάδα ανήκουμε στη δεύτερη κατηγορία, αφού δεν σταματάμε να κάνουμε αυτό που ξέρουμε καλά: Να αναπτύσσουμε λύσεις για εσάς, να εξελισσόμαστε για χάρη των ανθρώπων μας, των συνεργατών μας και των εταιρειών που μας τιμούν με την εμπιστοσύνη τους.

Ειδικά φέτος που γιορτάζουμε 20 χρόνια παρουσίας στην ελληνική αγορά, επιδιώκουμε να είμαστε πιο κοντά από ποτέ στους ανθρώπους της αγοράς και να υποστηρίζουμε αξιόλογες προσπάθειες. Κάπως έτσι, για ακόμη μια χρονιά στηρίξαμε - μεταξύ άλλων - ως χορηγοί το ετήσιο συνέδριο ηγεσίας της ΕΑΣΕ, δίνοντας παράλληλα την ευκαιρία στους παρευρισκόμενους να προσφέρουν μέσα από έναν δημιουργικό τρόπο στο «Χαμόγελο του Παιδιού»!

Η περίοδος που πέρασε είχε πολλά ακόμα νέα για εμάς, τα οποία μπορείτε να ανακαλύψετε σε αυτό το Newsletter. Από τα σημαντικά events στα οποία δώσαμε το «παρών», έως τις καινούργιες συνεργασίες μας και τις κληρώσεις για τους χρήστες των Ticket Restaurant®, με νέους νικητές να αναδεικνύονται κάθε μήνα. Επίσης, στις επόμενες σελίδες θα διαβάσετε το νέο άρθρο της διατροφολόγου μας, στα πλαίσια του προγράμματος «Be healthy», ενώ θα μάθετε και για τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων εργαζομένων και όχι μόνο, μέσα από τα αποτελέσματα μιας παγκόσμιας έρευνας της Edenred!

Αυτό το καλοκαίρι είναι για εμάς η αρχή της προετοιμασίας για το φθινόπωρο, έτσι ώστε όταν αυτό έρθει να ανταποκριθούμε στις δικές σας ανάγκες, ακόμα πιο δυναμικά.

Σας ευχόμαστε την πιο όμορφη συνέχεια για το καλοκαίρι σας!

Με εκτίμηση

Η ομάδα της Edenred



ΙΟΥΛΙΟΣ 2016

ΤΕΥΧΟΣ
18



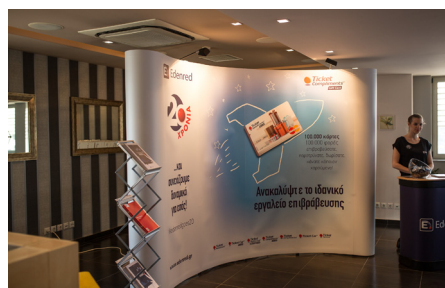
Η Edenred δίνει το «παρών»

Στην Edenred, πιστοί στη φιλοσοφία μας που μας θέλει να στηρίζουμε πρωτοβουλίες που ενισχύουν το ελληνικό «επιχειρείν», είχαμε δυναμική παρουσία ως χορηγός σε μία σειρά από πολύ ενδιαφέροντα συνέδρια και εκδηλώσεις, προσφέροντας προσκλήσεις σε τυχερούς followers στο LinkedIn. Επιπλέον, πέρα από την παρουσία μας σε αυτά, πραγματοποιήσαμε δράσεις και ενέργειες μέσα από τις οποίες δώσαμε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να κερδίσουν δώρα.



HR FORUM 2016 14/04/2016 @ Ελαιών LOFT

Η εταιρία μας συμμετείχε στο ετήσιο συνέδριο του Συνδέσμου Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού Ελλάδας για το 2016 με θέμα: «Reshaping the present. Imagining the future. The new HR competencies». Στο συνέδριο δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να ενημερωθούν για όλες τις νέες τάσεις της Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού καθώς και για τα «New HR Competencies in Practice», θέμα που αποτέλεσε και την κεντρική παρουσίαση της εκδήλωσης. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης, η Edenred πραγματοποίησε μία δράση δίνοντας την ευκαιρία σε 3 τυχερούς συμμετέχοντες να κερδίσουν από μία Ticket Compliments® Gift Card.



MANAGER OF THE YEAR 2016 19/05/2016 @ Athens Hilton

Η Edenred, πιστός υποστηρικτής της Ελληνικής Εταιρίας Διοίκησης Επιχειρήσεων, συμμετείχε ως χορηγός της εκδήλωσης Manager of the Year. Έναν θεσμό που βασίστηκε στην ανάγκη της επιπλέον αναγνώρισης των ανωτάτων διευθυντικών στελεχών που διευθύνουν αποτελεσματικά τις επιχειρήσεις τους, στο σύγχρονο ανταγωνιστικό περιβάλλον της κοινωνίας της γνώσης, με όραμα και προοπτική για το μέλλον. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ένας τυχερός κέρδισε μία Ticket Compliments® Gift Card.





HUMAN CAPITAL SUMMIT 2016 25 /05/ 2016 @ Divani Caravel Hotel

Πάντα δίπλα σε πρωτοβουλίες που δίνουν αξία στον επιχειρηματικό χώρο, η Edenred στήριξε χορηγικά το 2^ο Human Capital Summit, με θέμα το «Performance Management: From drain to regain»!

Στο συνέδριο συζητήθηκαν οι νέες τάσεις για τη Διαχείριση Απόδοσης και τους τρόπους ανάπτυξής της, την προσαρμογή σε καιρούς κρίσης ακόμη και την κατάργησή ή την αντικατάστασή της με άλλα εργαλεία. Ένας τυχερός κέρδισε μία Ticket Compliments® Gift Card, κατά τη διάρκεια της προωθητικής ενέργειας που πραγματοποιήθηκε στο συνέδριο.



15th CFO FORUM 2016 28 /06/ 2016 @ Αθήνα

Για 15^η χρονιά, η KPMG διοργάνωσε το Συνέδριο Οικονομικών Διευθυντών και η Edenred ήταν εκεί! Το Συνέδριο φιλοξένησε τα πλέον σημαντικά και επίκαιρα θέματα που αφορούν τους CFOs, παρουσιάζοντας μεταξύ άλλων θέματα όπως η αλλαγή του κανονιστικού πλαισίου για την υποχρεωτική αλλαγή των ελέγχων / mandatory firm rotation, η σχέση του CFO με το Cyber Security, οι εναλλακτικοί μέθοδοι χρηματοδότησης, τα επίκαιρα φορολογικά θέματα, και το πολύ σημαντικό θέμα του Value Based Management.

Η Edenred προσέφερε ύστερα από κλήρωση μία καφετιέρα Nespresso σε έναν μεγάλο τυχερό.



**Ticket
Compliments®**
Gift Card



**100.000 κάρτες
& συνεχίζουμε**

100.000 φορές

επιβραβεύσατε, παροτρύνατε, δωρίσατε,
κάνατε κάποιον χαρούμενο

100.000 φορές σας ευχαριστούμε!

sprint

E Edenred



**GREAT
PLACE
TO
WORK** Best
Workplaces 2016
Greece

www.edenred.gr



Στηρίζοντας την ΕΑΣΕ και το Χαμόγελο του Παιδιού!

Στην Edenred ήμασταν και φέτος κοντά στους ηγέτες της ελληνικής αγοράς, αποτελώντας μία από τις εταιρείες-χορηγούς στο ετήσιο συνέδριο Ηγεσίας της ΕΑΣΕ (Εταιρία Ανωτάτων Στελεχών Επιχειρήσεων), με θέμα «LEADERCHIP! Ηγετική νοοτροπία χωρίς αυταπάτες», που διεξήχθη στο Grand Resort Lagonissi.

Με αφορμή τη χορηγική μας παρουσία, αποφασίσαμε να ενθαρρύνουμε τους παρευρισκόμενους να συνεισφέρουν σε μια σημαντική προσπάθεια, με έναν εύκολο και διασκεδαστικό τρόπο! Μέσα από ένα διαδραστικό App με την ονομασία "Be the LeadRED", καλέσαμε τους συμμετέχοντες στο συνέδριο σε έναν «αγώνα» για καλό σκοπό. Στόχος ήταν να συλλέξουν πόντους, ενώ η νικήτρια ομάδα θα είχε το δικαίωμα να επιλέξει την φιλανθρωπική οργάνωση που θα υποστηρίζαμε οικονομικά. Τελικά, οι συμμετέχοντες ξεπέρασαν το φράγμα των 200.000 πόντων, ενώ η νικήτρια ομάδα γνωστής εταιρίας πληροφορικής που κατέκτησε την πρώτη θέση στο "Be the LeadRED" leaderboard, επέλεξε τη ΜΚΟ «Το Χαμόγελο του Παιδιού», στην οποία και προσφέραμε το χρηματικό ποσό των €2.000!

Από τη μεριά μας, θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους τους παρευρισκόμενους για τη μαζική συμμετοχή τους, καθώς μαζί καταφέραμε να χαρίσουμε ελπίδα και χαρά στα παιδιά που μας έχουν ανάγκη. Γιατί οι ηγέτες γνωρίζουν καλά την αξία του να προσφέρεις!





Πόσο πραγματικά
χρειαζόμαστε να τρώμε;

Το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια για όλες τις λειτουργίες του που μπορούν να διαχωριστούν σε τρεις κατηγορίες:

- Διατήρηση των ζωτικών λειτουργιών όπως χτύποι της καρδιάς, αναπνοή, πέψη, διατήρηση θερμοκρασίας, επίσκευή κατεστραμμένων μυών.
- Δραστηριότητες και γυμναστική.
- Ειδικές καταστάσεις, όπως εγκυμοσύνη και θηλασμός.

άτομο σε άτομο και εξαρτάται από την ηλικία μας, το ύψος και το βάρος, το φύλο, τον τρόπο ζωής και πολλούς άλλους παράγοντες. Ακόμα και δύο άτομα με ακριβώς το ίδιο ύψος και ηλικία μπορεί να έχουν διαφορετικές θερμιδικές ανάγκες.

Δεν είμαστε μια τέλεια θερμιδική μηχανή. Ο καθένας χρειάζεται διαφορετική ποσότητα ενέργειας για να διατηρήσει το βάρος του σταθερό και αυτή διαφέρει ακόμα και στο ίδιο άτομο από μέρα σε μέρα. Επιπλέον, διαφέρει από

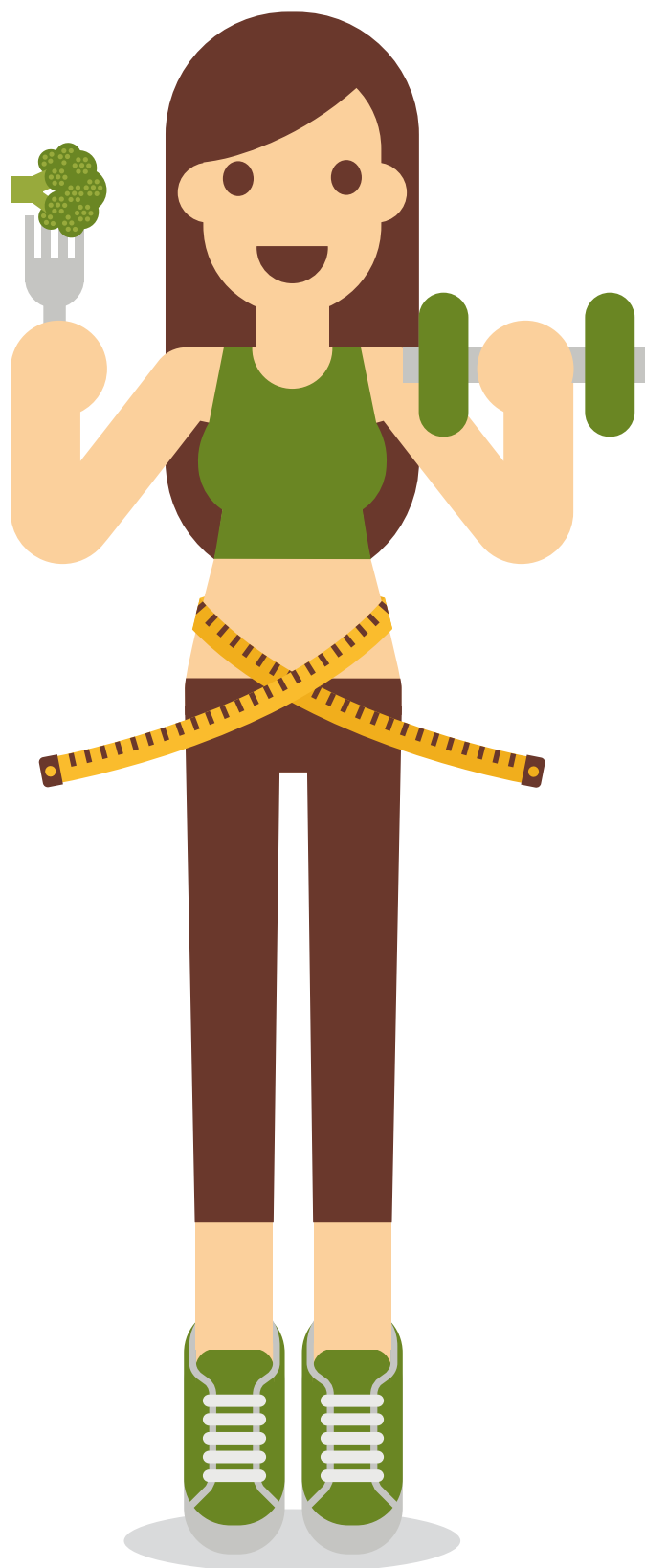
Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις συνήθεις καθημερινές θερμιδικές ανάγκες για έναν άνθρωπο που πρέπει να λαμβάνει συνολικά περίπου 2000 kcal:

Ενέργεια για να παραμείνεις εν ζωή	Εξαρτάται από • Ποσότητα μυών και λίπους • Ηλικία • Φύλο • Γονίδια	Χρησιμοποιείται το 65-70% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων. 1200-1500 kcal την ημέρα
Ενέργεια για το μεταβολισμό της τροφής	Εξαρτάται από • Ποσότητα φαγητού • Τύπο φαγητού • Γονίδια	Χρησιμοποιείται το 10% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων. 200 kcal την ημέρα
Ενέργεια για δραστηριότητες	Εξαρτάται από • Τύπο δραστηριότητας • Διάρκεια δραστηριότητας • Ένταση δραστηριότητας • Βάρος σώματος	Χρησιμοποιείται το 15-30% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων. 300-600 kcal την ημέρα. 1 ώρα έντονης δραστηριότητας θα καταναλώνει μόλις επιπλέον 150 kcal

Κάποια πολύ σημαντικά στοιχεία σχετικά με το μεταβολισμό και τις ενεργειακές ανάγκες

- Παρόλο που το ήπαρ και ο εγκέφαλος είναι μόνο μικρά τμήματα του σωματικού μας βάρους, το κάθε ένα απ' αυτά καταναλώνει το 20% των θερμίδων που χρειαζόμαστε για να παραμείνουμε στη ζωή. Δηλαδή καίνε περίπου 300 θερμίδες κάθε ημέρα.
- Χρησιμοποιείς τουλάχιστον 400-500 θερμίδες όταν κοιμάσαι, γιατί η καρδιά σου συνεχίζει να χτυπάει και τα όργανά σου συνεχίζουν να λειτουργούν.
- Η γυμναστική έχει πολλά οφέλη, αλλά το να πηγαίνεις στο γυμναστήριο για να αντισταθμίσεις την υπερφαγία μπορεί να μην είναι τόσο βοηθητικό όσο φαντάζεσαι. Θα χρειαζόταν να τρέξεις περίπου 11 μίλια για να κάψεις την ενέργεια μίας μεγάλης μπάρας σοκολάτας ή μίας μερίδας τηγανητές πατάτες. Είναι πάντα καλύτερο να ακολουθείς μια υγιεινή διατροφή χωρίς να στερείς τον εαυτό σου από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και να ασκείσαι μέτρια ως ένα μέρος του υγιεινού τρόπου ζωής.
- Όλες οι θερμίδες δε λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο μέσα στο σώμα:
 - Οι θερμίδες από τα λιπαρά χρειάζονται για να κρατήσουν το σώμα σε λειτουργία με πολλούς τρόπους, παρέχοντας αποθέματα ενέργειας όταν τα επίπεδα είναι χαμηλά, φτιάχνοντας ορμόνες, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σου σύστημα και υποστηρίζοντας τη δομή των κυττάρων.
 - Οι θερμίδες από τις πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται για την επισκευή των μυών, τη δημιουργία σημαντικών χημικών ουσιών που χρειαζόμαστε για έναν υγιή εγκέφαλο και για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και για πολλά ακόμα.
 - Οι θερμίδες από τους υδατάνθρακες χρησιμοποιούνται για παροχή ενέργειας που χρειάζονται τα όργανα μας προκειμένου να δουλέψουν αλλά και για τη φυσική μας δραστηριότητα.

Το σώμα μας θα μετατρέψει τις θερμίδες των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων σε λίπος μόνο όταν αυτές έχουν καταναλωθεί σε υπερβολική ποσότητα. Όμως τα λιπαρά είναι επίσης σημαντικά. Το όλο σύστημα του σώματος δουλεύει με όλα αυτά μαζί στην κατάλληλη ποσότητα, ώστε ο μεταβολισμός να δουλέψει σωστά. Εάν έχεις έλλειψη σε οποιαδήποτε ομάδα θρεπτικών συστατικών ή ακόμα και σε ένα τμήμα μιας ομάδας - (έλλειψη βιταμινών και μετάλλων, έλλειψη απαραίτητων λιπαρών, έλλειψη πρωτεϊνών υψηλής αξίας) - ο μεταβολισμός υπολειτουργεί και δεν καίς ενέργεια με τη μέγιστη απόδοση.





Οι επιπτώσεις των διατροφικών διαταραχών στο μεταβολισμό

- Η αυστηρή δίαιτα μειώνει τον βασικό μεταβολικό ρυθμό, δηλαδή την ενέργεια που χρησιμοποιούμε για να παραμείνουμε ζωντανοί. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα χρειάζεται λιγότερη ενέργεια για να διατηρήσει το βάρος του. Η μη συχνή κατανάλωση φαγητού μπορεί να μειώσει το BMP κατά 10% ενώ η απότομη μείωση βάρους μπορεί να τον μειώσει μέχρι και 30% ή και περισσότερο. Τα συμπτώματα που μπορεί να αισθανθείς όταν μειωθεί ο BMP περιλαμβάνουν την αίσθηση κρύου, τη δυσκοιλιότητα, την απώλεια περιόδου, την ξηροδερμία, την αίσθηση κόπωσης και ευερεθιστότητας και τους πονοκεφάλους.
- Άτομα που προκαλούν εμετό ή χρησιμοποιούν καθαρτικά παίρνουν εύκολα βάρος. Αυτό συμβαίνει επειδή συχνά τα υπερφαγικά επεισόδια περιέχουν πολλή ζάχαρη που απορροφάται ταχύτατα ακόμα και πριν τελειώσει το επεισόδιο. Τα μυϊκά κύτταρα του σώματος απελευθερώνουν κάλιο στην κυκλοφορία του αίματος ως μια αντίδραση στο σοκ του υπερφαγικού επεισοδίου. Με χαμηλά επίπεδα καλίου στα κύτταρα, το σώμα δεν μπορεί να κάψει όλη την ενέργεια που παίρνει από τις τροφές. Αυτή η ενέργεια στη συνέχεια θα αποθηκευτεί ως λίπος και αυτό μειώνει μακροχρόνια τον BMP (Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός).
- Όταν το άτομο κάνει υπερφαγικά επεισόδια το σώμα παράγει ινσουλίνη ώστε να μεταφέρει στα κύτταρα τη γλυκόζη. Όταν τα επίπεδα ινσουλίνης είναι υψηλά, τα επίπεδα γλυκόζης πέφτουν άμεσα, στέλνοντας ένα ισχυρό μήνυμα στον εγκέφαλο ότι χρειάζεσαι τροφή. Έτσι, είναι πιθανό να τρως παραπάνω επειδή είχες προηγουμένως κάνει εμετό και όχι απλά να κάνεις εμετό επειδή είχες φάει πολύ.
- Οι ερευνητές έχουν βρει ότι κατά μέσο όρο περίπου 1200 θερμίδες απορροφώνται μετά τον εμετό, ανεξάρτητα από το μέγεθος του υπερφαγικού επεισοδίου. Σημάδια

του πόσο φαγητό έχει αποβληθεί, όπως το χρώμα ενός τροφίμου, είναι αναποτελεσματικά, επειδή το στομάχι αναμιγνύει την τροφή από τη στιγμή που το τρώμε. Έτσι, πολλά άτομα με βουλιμία θα ξεκινήσουν να παίρνουν σταδιακά βάρος.

- Πολλά άτομα λένε ότι άπαξ και αποφασίσουν να κάνουν εμετό, τρώνε περισσότερο επειδή πιστεύουν ότι θα το ξεφορτωθούν όλο. Μιας και όπως αναφέρθηκε οι θερμίδες σχεδόν δύο ολόκληρων γευμάτων θα απορροφηθούν, θα ήταν τελικά καλύτερο να φας ένα ολόκληρο γεύμα και να αποφύγεις τον εμετό.
- Τα καθαρτικά δρουν στο παχύ έντερο, ενώ οι θερμίδες απορροφώνται σε ανώτερο τμήμα του εντέρου. Έτσι, δεν υπάρχει περίπτωση να χάσεις περισσότερο από το 10% των θερμίδων που κατανάλωσες, ανεξάρτητα από πόσα καθαρτικά παίρνεις. Το να αισθάνεσαι άδειο και επίπεδο το στομάχι σου δίνει μια αίσθηση ευεξίας μόνο παροδικά. Αλλά, όπως και ο αυτό-προκαλούμενος εμετός, τα καθαρτικά θα έχουν ως αποτέλεσμα την εύκολη πρόσληψη βάρους. Η διάρροια που προκαλούν επιπλέον οδηγεί στην απώλεια απαραίτητων θρεπτικών συστατικών από το σώμα, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται και λιγούρες για συγκεκριμένα φαγητά.

Η μακροχρόνια χρήση καθαρτικών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή δυσκοιλιότητα που κάνει το άτομο να νιώθει βαρύ και φουσκωμένο όλη την ώρα, ειδικά εάν προσπαθήσει να τα κόψει απότομα. Αυτό συμβαίνει επειδή το έντερο τεμπελιάζει καθώς έχει συνηθίσει στη λήψη καθαρτικών τόσο καιρό. Όλες οι συμπεριφορές για την αποβολή των θερμίδων έχουν τις αρνητικές επιπτώσεις τους. Συστήστε στα άτομα να διαβάσουν όσο το δυνατόν περισσότερα σχετικά με αυτές.

Βίκυ Παπαβασιλείου
Διατροφολόγος-Διαιτολόγος



Μια μοναδική έρευνα με θέμα την καλή διατροφή, από την Ελλάδα μέχρι τη Βραζιλία!

Η έρευνα πραγματοποιείται στο πλαίσιο του CSR προγράμματος Ideal Meal της Edenred.



Πόσο διαρκεί το γεύμα ενός Έλληνα σε σύγκριση με το γεύμα ενός Γάλλου; Πώς αντιλαμβάνονται οι άνθρωποι το διάλειμμα για μεσημεριανό από τη μια ήπειρο στην άλλη; Πού συνηθίζουν να τρώνε οι εργαζόμενοι; Το φαγητό είναι θέμα υγείας ή απόλαυσης γι' αυτούς; Αυτά είναι μερικά μόνο από τα ερωτήματα της έρευνας της Edenred, με τίτλο «Ποιο είναι το ιδανικό γεύμα για εσάς;», που πραγματοποιήθηκε ανάμεσα σε 2.500 εργαζομένους της εταιρίας σε 14 χώρες παγκοσμίως, στα πλαίσια της πρωτοβουλίας της για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Μια έρευνα που βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες σε σχέση με το φαγητό, καθώς και το πόσο ποικίλουν οι διατροφικές μας συνήθειες.

Ο Γενικός Διευθυντής της Edenred Ελλάδος, κ. Ι. Κολοβός, σε σχετική δήλωσή του ανέφερε: "τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαιώνουν ότι στην Ελλάδα έχουμε εντάξει σε μεγάλο βαθμό συνεπείς και υγιεινές διατροφικές συνήθειες στην καθημερινότητά μας. Όλοι εμείς στην Edenred παραμένουμε σταθερά δίπλα στους εργαζομένους, και μέσω των

λύσεών μας στόχος μας είναι να προσφέρουμε συνεχώς περισσότερες και πιο έξυπνες επιλογές που βελτιώνουν τόσο τη διατροφή μας όσο και την καθημερινότητά μας συνολικά".

ΤΑ 5 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τι είναι αυτό που κάνει ένα διάλειμμα για μεσημεριανό επιτυχημένο; Να έχει μια εύλογα επαρκή χρονική διάρκεια μέσα στην εργάσιμη μέρα! Για την πλειοψηφία των ερωτηθέντων το διάλειμμα διαρκεί τουλάχιστον 30 λεπτά, ενώ στην περίπτωση της Βραζιλίας και της Γαλλίας διαρκεί πάνω από τρία τέταρτα της ώρας. Όπου δεν ισχύει αυτό, οι λόγοι είναι συνήθως πολιτισμικοί. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, για παράδειγμα, το μεσημεριανό δεν αποτελεί το κυρίως γεύμα της ημέρας και συνεπώς το διάλειμμα για περίπου το 73% των εργαζομένων διαρκεί λιγότερο από 30 λεπτά. Στην Ελλάδα, όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα κάνουν συνήθως διάλειμμα για μεσημεριανό στη δουλειά και περισσότεροι από τους μισούς το θεωρούν ως «χρόνο χαλάρωσης».

Το 41% των ερωτηθέντων, αντιλαμβάνονται τον χρόνο που διαθέτουν για το διάλειμμα για μεσημεριανό ως σημαντικό χρόνο χαλάρωσης. Δηλαδή πολύ περισσότερο απ' ό,τι απλώς ως χρόνο για την κάλυψη μιας φυσικής ανάγκης -αντίληψη που επικρατεί σε χώρες με χαμηλότερο ΑΕΠ- ή ως χρόνο κατά τον οποίο μοιράζονται μια κοινή εμπειρία με άλλους, αντίληψη που σε πολλές περιπτώσεις αφορά αποκλειστικά την προσωπική ζωή και το δείπνο.

Στο 50% των χωρών που συμμετείχαν στην έρευνα οι εργαζόμενοι προτιμούν να επισκέπτονται εστιατόρια για το μεσημεριανό.

Εξαιρεση αποτελεί ο αγγλόφωνος κόσμος, όπου ευημερούν οι παραγγελίες απ' έξω. Αντιθέτως, 9 στους 10 Ιταλούς επισκέπτονται εστιατόριο για το μεσημεριανό τους γεύμα αρκετές φορές την εβδομάδα. Στην Ελλάδα, οι εργαζόμενοι δίνουν ιδιαίτερη σημασία στο μενού (είδος κουζίνας και ποικιλία) όταν διαλέγουν ένα μέρος φαγητού, ενώ είναι μια από τις λίγες ευρωπαϊκές χώρες όπου χρησιμοποιούνται ακόμα πολλοί οδηγοί εστιατορίων.

Η εγγύτητα είναι το βασικό κριτήριο ως απάντηση στην κλασική ερώτηση «Πού θα φάμε σήμερα;», με δεύτερο κριτήριο την ταχύτητα εξυπηρέτησης (77%) και τις τιμές (75%).

Ως εκ τούτου οι κινητές καντίνες έρχονται πρώτες σε προτίμηση, μιας και πληρούν και τα τρία αυτά κριτήρια.

Εκτός δουλειάς, το γεύμα εξακολουθεί να αποτελεί μια σημαντική στιγμή της μέρας των εργαζομένων: τα τρία τέταρτα των ερωτηθέντων μαγειρεύουν οι ίδιοι τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Οι παραγγελίες απ' έξω και τα έτοιμα γεύματα παραμένουν δημοφιλή στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Ιαπωνία, τη Βραζιλία, το Μεξικό και, κυρίως, στις ΗΠΑ. Μόνο το 36% των Αμερικανών θεωρεί ότι το μείζον θέμα διατροφής στη χώρα τους επηρεάζει την υγεία τους (σε σύγκριση με 54% του συνόλου των ερωτηθέντων).

Έρευνα Διατροφής

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΜΕ 3 ΛΕΞΕΙΣ

Όταν οι εργαζόμενοι της Edenred ρωτήθηκαν για το ιδανικό γεύμα, ξεχώρισαν 3 κύριες κατηγορίες:

ΦΑΓΗΤΟ

Εκείνοι που ενδιαφέρονται κυρίως για το μενού (Τσεχία, Γαλλία, Ελλάδα και Ιταλία)

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Εκείνοι που ενδιαφέρονται κυρίως για την παρέα (Βραζιλία, Γερμανία, Ιαπωνία, Μεξικό, Ρουμανία, Βενεζουέλα)

ΕΥΚΟΛΙΑ

Εκείνοι που προτιμούν την ευκολία (Βέλγιο, Πολωνία, Ηνωμένο Βασίλειο, ΗΠΑ)

Ένα από τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με τα γεύματα εκτός χώρου εργασίας, είναι ότι η επιμόρφωση για την υγιεινή διατροφή πρέπει να ξεκινά από την οικογένεια:



Το 89% των ερωτηθέντων θεωρεί υπεύθυνη την οικογένεια



Το 53% θεωρεί υπεύθυνα τα ΜΜΕ



Το 52% θεωρεί υπεύθυνα τα σχολεία



Μόνο το 25% ονοματίζει ανάμεσα στους τρεις βασικούς «παίκτες» στον τομέα της επιμόρφωσης τις δημόσιες αρχές

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Η πλειοψηφία των εργαζομένων δηλώνουν ότι ξοδεύουν λιγότερο από 30 λεπτά για μεσημεριανό διάλειμμα, ενώ το δείπνο αποτελεί το κυρίως γεύμα της ημέρας.
- Το 67% των εργαζομένων δειπνούν με τις οικογένειές τους τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Η οικογένεια έχει την κύρια ευθύνη για τη διατροφική επιμόρφωση σύμφωνα με το 83% των ερωτηθέντων.
- Το 59% των εργαζομένων προτιμά ελληνικά προϊόντα όταν αγοράζει τρόφιμα.

Οι Έλληνες επιλέγουν εσπιατόριο βάσει:

- 86%** Ποικιλίας του μενού
- 79%** Τιμής
- 76%** Είδος κουζίνας

Οι Έλληνες ψωνίζουν τρόφιμα βάσει:

1. Φρεσκάδας
2. Τιμών
3. Ποικιλίας



Μεσημεριανό διάλειμμα στη δουλειά



50%

το βλέπουν ως μια ευκαιρία για χαλάρωση



32%

το βλέπουν ως μια φυσική ανάγκη

Χρονική διάρκεια

65%

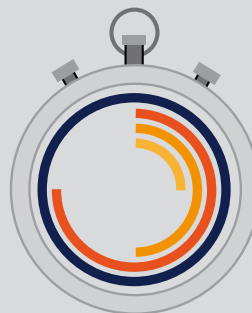
από 16' έως 30'

26%

λιγότερο από 15'

9%

από 30' έως 45'



Είδος γεύματος

Σπιτικό φαγητό



Φαγητό απ' έξω



Έτοιμα γεύματα



■ Πάντα
 ■ Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα
 ■ 1 με 3 φορές το μήνα
 ■ Ποτέ

Το ιδανικό ελληνικό πιάτο



4 νέοι μεγάλοι τυχεροί στο διαγωνισμό μας!

4 χρήστες των Ticket Restaurant® κέρδισαν μια προπληρωμένη κάρτα αγορών Ticket Compliments® Gift Card, στο μηνιαίο διαγωνισμό μας.

Πώς; Πολύ απλά! Βρήκαν το ειδικό έντυπο που συνοδεύει τις διατακτικές Ticket Restaurant®, έμαθαν τον τρόπο συμμετοχής... κέρδισαν και απόλαυσαν τις αγορές τους μέσα από το τεράστιο δίκτυο συνεργαζόμενων καταστημάτων της MasterCard®!

Γνωρίστε τους!



“Τι καταπληκτική έκπληξη!
Ευχαριστώ πολύ την Edenred για
το πραγματικά χρήσιμο δώρο της!”



Νικήτρια Μαρτίου:
Ιωάννα Λαμπαδίτη
ALD Automotive



Νικητής Απριλίου:
Νίκος Νικολαΐδης
Γαρυφάλλου ΑΕΒΕ

“Ευχαριστώ ιδιαιτέρως ...!!!
Σας εύχομαι να συνεχίσετε πάντα
να δίνετε χαρά και επιβράβευση,
στηρίζοντας εσείς εμάς και εμείς
εσάς !!!”



Νικήτρια Μαΐου:
Νερίνα Κομιώτη
Hellenic Advertisers Association

“ Μου φτιάξατε τη μέρα Edenred!
Σας ευχαριστώ πολύ! ”

“ Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω θερμά για το όμορφο δώρο που με εξέπληξε ευχάριστα. Συγχαρητήρια στην Edenred για αυτή την εξαιρετική πρωτοβουλία και τις υπηρεσίες της που είναι αναμφίβολα χρήσιμες και πρακτικές. Συνεχίστε να δίνετε την ευκαιρία σε σημαντικές πρωτοβουλίες με αμείωτο πάθος. ”



Νικήτης Ιουνίου:
Κρικώρ Μαρουκιάν
Microsoft

ΝΕΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Το δίκτυο καταστημάτων των Δωροεπιταγών **Ticket Compliments®** μεγαλώνει συνεχώς.
Δείτε ορισμένες από τις επιχειρήσεις που ξεκίνησαν συνεργασία:



Για το πλήρες δίκτυο επισκεφτείτε το
www.edenred.gr
ή κατεβάστε δωρεάν στο κινητό την
εφαρμογή Ticket On The Go!



Ticket®
On the Go





Edenred



Καλές ... ΒΟΥΤΙΕΣ!

Από όλους εμάς στην Edenred ευχές για ένα αξέχαστο καλοκαίρι!

