



Co to jest deskfast? I dlaczego ma swoje święto?

2021-04-13

Śniadanie przy biurku - bo oczywiście o tym mowa - nie jest zjawiskiem nowym, a 12 kwietnia ma swój własny dzień.

Wyraźny trend po raz pierwszy pojawił się w Europie w związku z recesją 2008 roku, szczególnie w Wielkiej Brytanii, kiedy to obawa przed utratą pracy sprawiła, że ludzie zaczęli pracę wcześniej, aby wykazać się zapałem. Rezygnując ze śniadania w domu i zabierając je do biura pracownik spędza w pracy więcej czasu, tym samym prawdopodobnie wykonuje swojej pracy więcej.

Nie trudno się domyślić, że większość dietetyków jest przeciwna jedzeniu „najważniejszego posiłku dnia” w pośpiechu, ale są też tacy, którzy dostrzegają przewagę lekkiego posiłku składającego się z owoców i jogurtu nad tłustymi domowymi śniadaniem z jajkiem, szynką i masłem w rolach głównych.

Tylko, że teraz, dla większości z nas pracujących z domu, stół w jadalni stał się biurkiem. Czy to znaczy, że każdy posiłek jemy w pracy? Deskfast, desk-lunch i desk-dinner? A gdzie miejsce na desk-dessert?

Tak czy inaczej wszystkim zapracowanym życzymy smacznego!