

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

SS Sorveglianza Nutrizionale

Viale Elvezia 2, 20900 Monza

Tel. 0362483240 email sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it
protocollo@pec.ats-brianza.it

Progetto “Schiscetta Perfetta”



La parola schiscetta o schiscia che dà il nome a questo progetto di ATS Brianza, trova la sua origine in un'abitudine tutta milanese di schiacciare il cibo nel contenitore ermetico metallico, portato sul tram, che conduceva gli operai dalla periferia o dalla campagna in città per il lavoro.

Le tradizioni e la storia del nostro paese sono ricche di queste esperienze. Di regione in regione la schiscetta è la tecietta, la caccavella, la camella e ha da sempre accompagnato gli italiani nel soddisfacimento dei loro bisogni alimentari.

Oggi si è rifatta il look... E' colorata, a volte ha un design particolare e può essere organizzata su più ripiani ma, **resta sempre il contenitore che permette ai lavoratori di portare con loro il cibo da consumare in azienda**, che essa abbia o meno la mensa.

Ma per quali motivi si utilizza ancora?

- * per avere un pasto a disposizione
- * per scegliere personalmente cosa mangiare soddisfacendo il proprio gusto personale
- * per garantirsi la scelta della qualità delle materie prime, magari a km 0
- * per ridurre lo spreco alimentare domestico utilizzando gli avanzi
- * per consentirsi di scegliere l'orario del pasto e il suo consumo in ambienti meno caotici
- * per tenere sotto controllo la propria dieta e le calorie assunte
- * per sentirsi emotivamente più tutelati nei confronti delle problematiche di natura allergica
- * per convertire i ticket, se a disposizione del lavoratore, in beni di prima necessità per sé o per la famiglia
- * per veicolare affetto, se preparata amorevolmente da altri.

Con quali caratteristiche?

Per nutrirsi correttamente e sfruttare al meglio le proprie capacità, sia in ambito lavorativo che personale, il pasto deve essere preparato in modo semplice e bilanciato, seguendo **i principi della DM (Dieta Mediterranea)** riconosciuta patrimonio universale dall'UNESCO. La fretta, la mancanza di tempo, l'ampia offerta di cibi pronti o da scaldare, ci allontanano sempre più da questo regime alimentare e anche se crediamo di usarlo appena possiamo, in realtà i dati parlano di (dimostrano lo) scostamento. ATS Brianza promuove la DM tra i dipendenti delle ditte aderenti al progetto, inoltrando, tramite i canali aziendali, **un QR Code contenente proposte di salute e informative sulla composizione di un pasto equilibrato.**

Perché aderire?

La dieta mediterranea, universalmente e scientificamente riconosciuta come regime sano e preventivo nei confronti delle malattie croniche non trasmissibili (patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ictus etc...), si basa fundamentalmente su alcuni alimenti cardine, quali olio d'oliva (meglio se extravergine), cereali, soprattutto integrali e a chicchi, frutta fresca e secca, legumi, verdure di stagione, moderata quantità di pesce, latticini, carne bianca e erbe aromatiche, tutti alimenti che se comunemente utilizzati nelle preparazioni del pasto tutelano la salute del dipendente **prevenendo l'insorgenza delle malattie metaboliche.**

Attualmente stiamo assistendo allo sviluppo di una cucina **western*** con preparazioni veloci, povere dal punto di vista nutrizionale e arricchite di zuccheri, sale, grassi idrogenati, aromi e coloranti, olii di scarsa qualità...

Se partiamo dalla consapevolezza che un'alimentazione corretta è la base per il mantenimento di un buono stato di salute e che circa il 54% dei lavoratori impiegati, consuma un pasto fuori casa, si comprende il motivo per il quale ATS Brianza desidera informare correttamente i cittadini che giornalmente sono indaffarati nella preparazione del loro pasto.

Modalità operative

- Diffusione del progetto da parte di ATS Brianza
- Invio da parte di ATS Brianza di un **modulo di adesione al progetto "Schiscetta Perfetta" all'azienda.**
- L'impresa attraverso modulistica sceglie di aderire.
- ATS Brianza successivamente invia il materiale necessario allo sviluppo della progettualità.
- **L'impegno dell'azienda** nella collaborazione e la sua attenzione alla salute del dipendente **verrà valorizzato attraverso un attestato e la geo localizzazione della stessa sul sito di ATS Brianza.**

Per aderire?

Compila il modulo di adesione che troverai nel sito di ATS Brianza e invialo a sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it

[Per le aziende della provincia di Monza e Brianza tel. 0362/483242](tel:0362483242)

[Per le aziende della provincia di Lecco tel.0341/281256](tel:0341281256)

*Vedi: *western pattern diet- WPD- o Standard American Diet SAD*

“SCHISCETTAPERFETTA”

Indicazioni nutrizionali per la composizione di un pasto salutare



L'immagine proposta ti permette di visualizzare il modo in cui puoi comporre ogni giorno un piatto sano. Potresti appenderne una copia vicino alla dispensa o al frigorifero e usarla come promemoria giornaliero per creare pasti sani e bilanciati.

Entrando nel merito:

- **Circa metà del piatto** dovrebbe essere composta da **ortaggi e frutta**, che possono essere consumate ad inizio pasto per dare maggior sensazione di sazietà. Ricorda che patate e legumi non sono verdure e non sostituiscono il contorno di verdura.

Le **patate, ricche in amido** sono una valida **alternative ad un primo**.

I **legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, ecc.)**, per il loro contenuto proteico sono una **salutare ed ecologico secondo piatto se abbinati a cereali!**

Scegli prodotti freschi di produzione locale a KM 0, non trattati con PESTICIDI, rispettando la stagionalità.

- I cereali (grano, orzo, farro, quinoa...) contengono amidi a lento assorbimento e sono un'ottima fonte di energia che permette di mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue. Devono rappresentare **un quarto del tuo piatto** e puoi scegliere tra:

CEREALI AD USO COMUNE E LORO DERIVATI: pasta, couscous, polenta, pane, crostini di pane, ecc...

CEREALI IN CHICCO: farro, orzo, avena, grano, miglio

PSEUDOCEREALI: grano saraceno, quinoa, amaranto

Ricordati sempre di alternare la tipologia, inserendoli anche nella versione integrale.

- Per un pasto bilanciato, completa **l'ultimo quarto del tuo piatto** con la fonte **proteine**, di cui sono ricchi **pesce, uova, legumi, formaggi** e le **carni**, preferendo quelle **bianche**. Limita gli affettati e la carne lavorata (wurstel, salsicce...), se puoi evita alimenti ultraprocesati (bastoncini di pesce, crocchette di pollo, cibi precotti...)

Presta attenzione alla provenienza della carne e alle buone pratiche attuate per il benessere animale. Per il pescato fai attenzione alla zona di provenienza, le migliori sono FAO 27 e 37 per sapore e valore nutrizionale.

- Per i condimenti utilizza moderatamente **olio EVO (extra vergine di oliva)** per facilitare l'assimilazione di alcuni tipi di vitamine; puoi usare anche **frutta a guscio** (noci, mandorle, ecc.) e **semi oleosi** (girasole, lino, zucca, ecc.), che oltre ad offrirti grassi buoni, regalano croccantezza al pasto, migliorano il transito intestinale e nutrono la flora batterica del tuo corpo.
- Bevi **acqua** naturale/frizzante in qualsiasi momento della giornata, senza attendere lo stimolo della sete. Ricorda che quella **di rete** è sicura, in quanto controllata dalle autorità locali per la sicurezza alimentare e ad **impatto 0** per l'ambiente e il portafoglio.
- Utilizza **poco sale e iodato; preferisce erbe aromatiche e spezie per insaporire i tuoi piatti.**
- Prediligi **cotture semplici e leggere** (vapore, al forno e con pochi grassi aggiunti), prestando attenzione alle **tempistiche** (per non perdere il valore nutrizionale del tuo cibo). Limita le frittute.
- Dolci o bibite zuccherate non sono previste nella composizione del pasto sano e vanno consumate solo occasionalmente.

Altri consigli sani....



- ✚ Allontanati dalla scrivania e dall'ufficio per consumare il tuo pasto.
- ✚ Apparecchia con cura: tovaglietta, tovagliolo...così pregusterai il momento.
- ✚ Durante il pasto concentra la tua attenzione sul cibo che consumi o sulle relazioni, mettendo in pausa anche i monitor.
- ✚ Se ti fa piacere, condividi il pasto coi colleghi scordandoti, almeno in pausa, del lavoro.

Oltre a mangiare sano, per mantenerti in salute ti consigliamo di svolgere una moderata ma costante attività fisica.

[Mantieniti attivo RLWHP Scheda.pdf \(ats-brianza.it\)](#)



Se ti va segui anche le nostre ricette, divulgate in forma digitale.

Ti suggeriranno come utilizzare materie prime di qualità a tutela oltre che della tua salute anche dell'ambiente.

Prosegui nella lettura! Ti forniremo qualche consiglio sulle cotture e sulla cura della tua schiscetta.



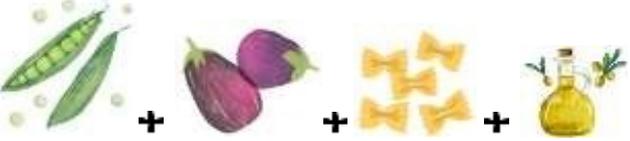
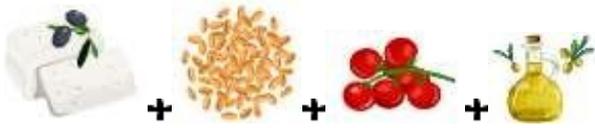
“SCHISCETTAPERFETTA”

Per comporre i tuoi piatti e garantirti un'alimentazione corretta e bilanciata nell'arco della settimana, ti consigliamo di pianificare in anticipo cosa mangiare per:

- **ottimizzare il tempo**
- **fare una spesa mirata**
- **evitare di passare più volte a fare la spesa**

Consiglio furbo: fai la spesa a stomaco pieno, acquisterai prodotti aderenti alle tue reali necessità e sceglierai in modo razionale, governando la fame emotiva!

Ti forniamo un esempio per orientare la tua organizzazione settimanale; se vuoi puoi usare questo schema per tutto il mese, così varierai le fonti di carboidrati, proteine e vegetali e, adattandolo alla stagionalità dei prodotti, garantirai al tuo organismo tutti i MICRO e MACRO nutrienti di cui necessità.

	Nota spesa...
LUNEDI' 	
MARTEDI' 	
MERCOLEDI' 	
GIOVEDI' 	
VENERDI' 	

Ricordati di contenere lo spreco domestico, utilizzando gli eventuali avanzi in dispensa e nel frigorifero. Usali in modo creativo!

Di seguito ti lasciamo una tabella vuota affinché tu possa personalizzarla!

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena (si suggeriscono fonti proteiche alternative a quelle del pranzo)
LUNEDI'					
MARTEDI'					
MERCOLEDI'					
GIOVEDI'					
VENERDI'					

La Spesa settimanale	Elenco materie prime.....
LUNEDI'	
MARTEDI'	
MERCOLEDI'	
GIOVEDI'	
VENERDI'	

A cena si suggeriscono fonti proteiche alternative ricordando la corretta frequenza suggerita dalle **Linee Guida Nazionali CREA per una sana alimentazione**:

LEGUMI: almeno 3-4 volte a settimana

PESCE: 3 volte a settimana

UOVA: 2 volte a settimana

FORMAGGI: 2 volte a settimana

CARNE: massimo 2 volte a settimana prediligendo la carne bianca alla rossa.

Ricordati di completare il pasto con una fonte di carboidrati e una di verdura. (Vedi format SchiscettaPerfetta)

La frutta può essere mangiata a colazione o come spuntino, in alternativa puoi decidere di mangiarla a fine pranzo o cena. Scegli l'opzione che preferisci, in base ai tuoi desideri o alle tue esigenze personali. Non ci sono evidenze scientifiche che ne escludano il consumo a fine pasto, anzi potrebbero aiutarti, insieme al consumo di verdura a percepire la sensazione di sazietà, dandoti anche il segnale di conclusione del pasto. **Ciò che conta veramente è consumarne 2 porzioni di diverso tipo al giorno**, per variare la tipologia di vitamine e sali minerali introdotti nel tuo corpo.

Non dimenticare di **condire le verdure con olio EVO** e se lo desideri aggiungi anche i **semi oleosi** alla tua insalata. Croccanti e deliziosi renderanno il tuo pasto più saporito aiutandoti a limitare il consumo di **sale**, che dovrà essere comunque **poco e iodato**.

Presta inoltre attenzione alle Proposte di Salute, che verranno inviate dalla tua azienda tramite un QRCode, oppure seguici sui nostri social, per consigli affidabili e sicuri.

Se lo desideri partecipa al questionario anonimo, che ti verrà inviato sempre attraverso un QRCode dalla tua azienda, per valutare la percentuale di aderenza alla dieta mediterranea fra i dipendenti. In questo modo ti renderai conto delle tue competenze o valuterai le possibilità migliorative.

Per prevenire l'insorgenza delle malattie metaboliche oltre a mangiare sano ti consigliamo di svolgere una moderata ma, continuativa e costante **attività fisica**.

[Mantieniti attivo RLWHP Scheda.pdf \(ats-brianza.it\)](#)



“SCHISCETTAPERFETTA”

Eccoti alcune proposte di ricette sane ed equilibrate oltre che semplici, economiche e veloci!

Qualche suggerimento anticipatorio...

- Per realizzare soffritti leggeri puoi aggiungere all'olio anche un pochino d'acqua oppure del brodo vegetale.
- Insaporisci i tuoi piatti con le erbe aromatiche, se riesci contieni l'utilizzo del dado, ricco di sale.
- Utilizza il cucchiaino per dosare i condimenti, soprattutto l'olio, l'occhio a volte inganna.
- Privilegia per condire l'aceto di vino o quello di mele, il balsamico è ricco di zuccheri.
- I legumi in scatola vanno benissimo ma, sciacquali molto bene per eliminare il sale in eccesso.
- Contieni l'utilizzo del sale, anche di quello iodato, il tuo palato si abituerà in fretta e ci guadagnerai in salute.
- Se usi tonno in scatola sgocciolalo bene prima di utilizzarlo per contenere l'assunzione di grassi.
- Prediligi il pane, meglio se integrale, a grissini, crackers e gallette di riso o cereali; questi ultimi sono addizionati da sale, zuccheri e grassi.

QR CODE per RICETTE



“SCHISCETTAPERFETTA”

COME CONSERVO E PORTO IL PRANZO AL LAVORO?

Per trasportare il pasto da casa fino al lavoro/ufficio, utilizza una borsa termica, ti aiuterà a mantenere la temperatura del frigorifero (catena del freddo) fino all'ora di pranzo e a conservare in sicurezza il tuo pasto. La borsa termica dovrebbe essere rivestita da materiale isolante per salvaguardare il tuo cibo, in aggiunta potresti utilizzare elementi refrigeranti come i siberini.

Preferisci portavivande in materiale impermeabile e lavabile.

Se possibile, una volta giunto al lavoro trasferisci in frigorifero il tuo pranzo o apri la borsa termica solo se sarà necessario.

I contenitori

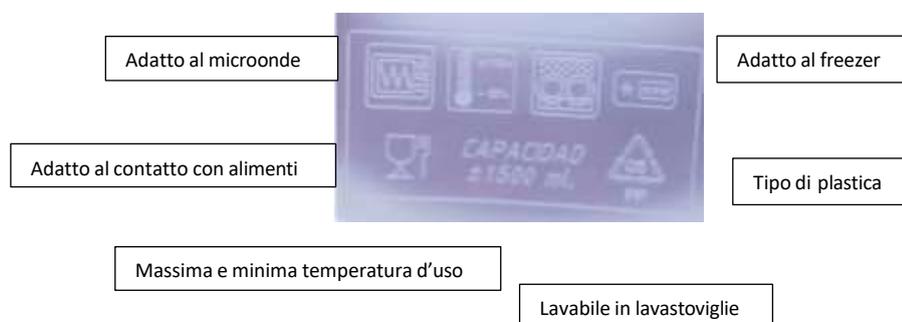
Prediligi recipienti ermetici e costituiti da **materiali idonei al contatto alimentare** che si riconoscono dalla presenza di questa icona  o dalla scritta  per alimenti, non farti trarre in inganno da ulteriori simboli che non hanno alcun significato.

Alcune indicazioni sui materiali:

-Vetro: fragile, pesante e sensibile agli sbalzi termici. Se contiene un alimento ancora molto caldo è meglio non riporlo subito in frigorifero, aspettando che si raffreddi così potrai anche conservarlo in freezer per più tempo. Il vetro è un materiale inerte, cioè non modifica sapore e odore del cibo perché non trasferisce e non assorbe alcuna sostanza, quindi non si macchia ed è facile da pulire; può essere usato nel microonde e lavato in lavastoviglie. Utilizza vetro marchiato PIREX® per una maggior sicurezza.

-Plastica: leggera, economica, resistente agli urti, deve essere integra, senza tagli o fessurazioni perché potrebbe cedere delle sostanze all'alimento. Con il tempo ed i lavaggi può degradarsi e assumere un cattivo odore o colorarsi se conserva pietanze al sugo di pomodoro. Attenzione, non tutti i materiali plastici sono idonei ad essere riscaldati in microonde, verifica le marchiature presenti.

Alcuni esempi di marchiature



Se non hai avuto tempo e hai acquistato un pasto confezionato, che magari è solo da scaldare, rispetta le modalità di conservazione e di consumo indicate in etichetta. **Attieniti sempre ai tempi indicati in etichetta per riscaldarlo.**

Quando ti prepari il pasto verifica sempre che gli ingredienti non abbiano oltrepassato la data di scadenza (**da consumare entro il...**). Se invece hanno superato il termine minimo di conservazione (**da consumarsi preferibilmente entro il...**) prima di usarli osserva se hanno colorazioni strane, se hanno un odore inusuale e prova ad assaggiarli.

Se intendi portarti una pietanza da riscaldare (ad esempio un risotto avanzato dalla cena) evita di tenerla a temperatura ambiente, specialmente se tra gli ingredienti ci sono pesce o carne, ma se è ancora calda, cerca di raffreddarla velocemente ad esempio ponendola in un recipiente a chiusura ermetica che metti poi sotto acqua fredda corrente.

Lascia il pasto in frigorifero fino al momento del trasporto proteggendolo da possibili contaminazioni con l'uso di pellicole/fogli di alluminio o riponendolo in un contenitore a chiusura ermetica.

Attenzione: non tutti i cibi possono venire a contatto indistintamente con fogli di alluminio e pellicole, quindi controlla le modalità di uso e le avvertenze riportate sulla confezione.

Pellicola trasparente: aderisce all'alimento isolandolo così dall'ambiente esterno, non adatta al forno tradizionale, ma può essere congrua al microonde se indicato in etichetta;

Può essere in:

- polivinilcloruro (**PVC**), non adatta ad alimenti molto grassi (ad esempio formaggi, sottolio, cioccolato, ecc...) perché può cedere sostanze nocive (*ftalati*¹), può entrare in contatto con alimenti che sono a 100°C (però ricorda che **non va in forno**)

- polietilene (**PE**), adatta anche agli alimenti grassi, stabile da un punto di vista chimico e non cede ftalati agli alimenti, però è meno aderente, quindi meno isolante, meno flessibile del PVC e resiste fino a 60°C.

Non sempre il produttore indica il materiale di cui è fatta la pellicola, quindi **presta attenzione alle condizioni d'uso e alle avvertenze in etichetta.**

Foglio di alluminio (carta stagnola): è una barriera all'ossigeno, alla luce, all'umidità. Più rigido della pellicola, puoi usarlo nel forno tradizionale. **Non è adatto** al contatto con alimenti fortemente **acidi** (es. pomodoro e sughi, limone, arance, piatti marinati, capperi sotto sale, ecc...) o fortemente **salati** (es. pesce sotto sale). Puoi avvolgerci altri alimenti per **più di 24 ore**, ma solo se poi li conservi in **frigorifero o freezer**.

Utilizza possibilmente stoviglie non rivestite da materiali antiaderenti, ma se le usi segui le specifiche indicazioni per la corretta gestione delle COTTURE. Se mal utilizzati anche questi prodotti possono produrre sostanze chimiche pericolose e potenzialmente cancerogene*

¹ **Ftalati:** Gli ftalati sono esteri dell'acido ftalico. Sono sostanze in genere poco solubili in acqua, molto solubili negli oli e poco volatili. In genere si presentano come liquidi incolori. Sono anche usati per rendere la plastica più pieghevole e morbida. Nel 1999 è stata bandita la produzione di prodotti con una concentrazione maggiore dello 0,1% di ftalati.

⁴ <https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/pentole-e-padelle-rivestimento-antiaderente>

“SchiscettaPerfetta” *in azienda*



● COS'E'

E' una iniziativa completamente gratuita, promossa da ATS Brianza in condivisione con le Aziende del territorio, utile a promuovere l'acquisizione di consapevolezze legate alla Dieta Mediterranea e al suo trasferimento in buone pratiche quotidiane, mediante la composizione di pasti salutari ed equilibrati.

● PERCHE' ADERIRE

Per Promuovere Salute nella propria Azienda, favorendo l'acquisizione di uno stile alimentare corretto e di abitudini di vita sane.

● QUAL E' L'IMPEGNO

Scegliere di collaborare con ATS BRIANZA e condividere coi dipendenti, attraverso i propri canali, le informazioni fornite dalla stessa...

● COSA TROVERA' IL DIPENDENTE IN AZIENDA

Un QRCODE per la spiegazione del progetto, per accedere al questionario anonimo di aderenza alla dieta mediterranea, per visualizzare le proposte di salute inviate da ATS Brianza

● UTILITY

Verrà data visibilità all'adesione dell'Azienda mediante un attestato e sarà geolocalizzata sul sito di ATS Brianza alla pagina dedicata.

SS Sorveglianza Nutrizionale

Sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it

0362 483240 (Desio, via Foscolo 24) – 0341281256
(Lecco, via Filzi 12)

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza



“SchiscettaPerfetta” IN AZIENDA

L'azienda _____
Indirizzo _____
CAP _____ Comune _____
Referente aziendale _____
Telefono _____ E
-mail _____

Selezionare a quali punti del progetto “**SchiscettaPerfetta**” *in Azienda*” intende aderire:

- Valutazione e rivalutazione a distanza di un anno, delle abitudini alimentari dei dipendenti attraverso un questionario anonimo, da condividere successivamente alla valutazione dei dati col medico competente.
- Informare i dipendenti sulle scelte alimentari che favoriscano il loro benessere, mediante QR Code inviato mensilmente all'azienda.
- Customer di gradimento dell'intervento effettuato da ATS Brianza per dirigenti e dipendenti ad intervento concluso.

L'adesione al progetto da parte dell'azienda verrà valorizzato attraverso un attestato e la geolocalizzazione della stessa sul sito di ATS Brianza.

Data _____

Firma e timbro

INFORMATIVA SULL'USO DEI DATI PERSONALI (art. 13 del Reg. (UE) 679/2016):

L'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) della Brianza garantisce che i dati personali, anche particolari, saranno trattati per finalità istituzionali e consentite dalla Legge, nel rispetto dei diritti e delle libertà fondamentali, nonché della dignità dell'interessato, con particolare riferimento alla riservatezza, all'identità personale e al diritto alla protezione dei dati personali e particolari;

- Il trattamento dei dati personali avviene utilizzando strumenti e supporti sia cartacei che informatico- digitali;
- Il Titolare del Trattamento è l'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) della Brianza (Sede legale: Viale Elvezia, 2 – 20900 Monza tel. 03923841 –Sede territoriale: C.so Carlo Alberto, 120 – 23900 Lecco tel. 0341482111 – E-mail: protocollo@ats-brianza.it – PEC: protocollo@pec.atsbrianza.it);
- l'Interessato può esercitare i diritti previsti dagli articoli 15, 16, 17, 18, 20, 21 e 22 del Regolamento UE 679/2016, ai seguenti recapiti: E-mail: protocollo@ats-brianza.it – PEC: protocollo@pec.ats-brianza.it;
- l'informativa completa redatta ai sensi degli articoli 13 e 14 del Regolamento UE 679/2016 è reperibile presso l'ATS e/o consultabile sul sito web dell'ente all'indirizzo: <https://www.ats-brianza.it> - Amministrazione Trasparente – Altri Contenuti – Dati Ulteriori – 2.4.7 Privacy;

Il Data Protection Officer (Art. 37 Reg. 679/2016/UE) nominato dall'Agenzia di Tutela della Salute (ATS) della Brianza è la società LTA S.r.l. (Sede: Via della Conciliazione, 10 - Roma - Cap 00193 - P.IVA 14243311009), individuata a seguito dell'espletamento di una procedura di gara; referente per il DPO è il Dott. Luigi Recupero, il quale può essere contattato ai seguenti recapiti: E-mail: protocollo@ats-brianza.it – PEC: protocollo@pec.ats-brianza.it.

L'ATS della Brianza crede nei valori etici e nella legalità quali strumenti imprescindibili per prevenire la corruzione e ogni forma di scorretta amministrazione. Il Responsabile per la Prevenzione della Corruzione, è la dott.sa Celestina Rusconi contattabile al seguente indirizzo mail: "responsabile.anticorruzione@ats-brianza.it"

AGENZIA DI TUTELA DELLA SALUTE (ATS)

Sede legale e territoriale: Vila Elvezia, 2 – 20900 Monza- C.F. e Partita IVA 09314190969

Sede territoriale di: Lecco: C.so Carlo Alberto 120 23900 Lecco
