



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: PASTOSANO"IDIANO IN AZIENDA

ABSTRACT:

Ci si può permettere, tutti i giorni, di consumare un pasto sano e *quotidiano* anche in Azienda?

La risposta è Sì, si deve poterlo fare!

Partiamo dal concetto che un'alimentazione corretta è la base per il mantenimento di un buono stato di salute e che circa il 54% degli adulti impiegati, consuma un pasto fuori casa

Consideriamo che nelle Aziende vengono proposti piatti per i dipendenti di diversa natura, composizione, caratteristiche nutrizionali e di qualità, ma purtroppo non sempre il "dipendente" riesce a fare una scelta consapevole dei pasti che possano influire in modo salutare sul proprio benessere.

Per questo motivo è fondamentale il coinvolgimento degli operatori alimentari nel valorizzare e rendere noti ai consumatori i piatti salutari che vengono comunemente preparati nelle cucine e incentivarli al loro consumo, nonché stimolarli all'utilizzo di alimenti sani.

E' dimostrato come l'80% delle malattie cardiache, ictus e diabete e 1/3 di alcuni tipi di cancro potrebbero essere prevenuti con un corretto stile di vita ed una corretta alimentazione.

La dieta mediterranea, universalmente e scientificamente riconosciuta come dieta sana e preventiva nei confronti delle malattie croniche non trasmissibili (patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ictus etc), si basa fundamentalmente su alcuni alimenti cardine, quali olio d'oliva, cereali, soprattutto integrali e a chicchi, frutta fresca e secca, legumi, verdure di stagione, moderata quantità di pesce, latticini e carne bianca e erbe aromatiche, tutti alimenti comunemente utilizzati nelle preparazioni di qualunque ristorazione, compresa quella aziendale, dove vengono spesso proposti piatti salutari, ma non sempre la composizione del pasto, da parte del consumatore, può essere considerata sana.

Gli obiettivi di questo progetto, sono quelli di stimolare i dipendenti a comporre un pasto sano ed equilibrato che valorizzi i prodotti della dieta mediterranea, già comunque presenti; coinvolgere l'azienda nell'informazione ai dipendenti su scelte alimentari corrette e salutari; fare in modo che l'OSA possa impiegare nelle preparazioni materie prime semplici, a basso impatto ambientale, con buone caratteristiche nutrizionali.

OBIETTIVI

1. Valutazione delle abitudini alimentari e degli stili di vita di una popolazione di lavoratori;
2. **Miglioramento della qualità nutrizionale dei pasti proposti in mensa;**
3. Informare i dipendenti sulle scelte alimentari migliori per favorire il proprio benessere.



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

Questi obiettivi potranno essere perseguiti tutti o anche parzialmente a seconda delle esigenze specifiche di ogni azienda: gli obiettivi di interesse andranno esplicitati nel modulo di adesione

AZIENDA

1. Scheda adesione al progetto con indicazione degli obiettivi cui è maggiormente interessata

OBIETTIVO 1.

TARGET: AZIENDA/DIPENDENTI

- 1) ATS provvederà all'invio all'azienda del link o di QR-code per accedere al questionario per la rilevazione delle abitudini alimentari e degli stili di vita che verrà distribuito ai dipendenti secondo le modalità ritenute più opportune dall'azienda. Il questionario sarà totalmente anonimo e verrà veicolato attraverso la piattaforma online Survey Monkey;
- 2) ATS procederà alla elaborazione dei dati raccolti e all'invio dei risultati all'azienda ed al medico competente;
- 3) Mensilmente e per un anno verranno inviate all'azienda, per la successiva condivisione con i dipendenti, pillole informative sulla corretta alimentazione, sull'utilizzo di alimenti salutaris, allergeni, fake news etc.
- 4) A distanza di un anno verrà riproposto lo stesso questionario per la valutazione dei risultati

OBIETTIVI 2 - 3.

TARGET: DIPENDENTI/AZIENDA/AZIENDA RISTORAZIONE

1. Evidenziare, all'interno dei menù proposti quotidianamente dall'azienda di ristorazione, i piatti più salutaris e rispondenti alla dieta mediterranea attraverso la loro identificazione mediante il logo "*pastosano"idiano in azienda*" per aiutare il dipendente a fare scelte consapevoli;
2. QR-code sui tavoli della mensa aziendali con corrette informazioni alimentari e indicazioni dei siti ufficiali dove poter reperire eventuali approfondimenti
3. Coinvolgimento degli operatori della mensa (OSA) in merito a:
 - a. utilizzo di alimenti salutaris, sale iodato pane a ridotto contenuto di sale;
 - b. utilizzo di materie prime fresche, km 0, integrali ecc;
 - c. preparazioni che rispondono ai principi della dieta mediterranea.
4. Gestione dello spreco/scarto, degli allergeni in generale ed in particolare della celiachia;



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

5. Valutazione del capitolato d'appalto o del contratto in essere con l'azienda di ristorazione: indicazioni per l'inserimento di alimenti salutari (in accordo ai CAM 2020), per la formulazione di menù corretti (secondo UNI 11584)
6. Eventuale corso informativo, se richiesto, per il personale.

Inquadra il Q-r Code e guarda il video!

