

# PASTO-OK: BUONE ABITUDINI E CONSIGLI PRATICI PER STARE IN SALUTE E IN SICUREZZA MANGIANDO FUORI CASA

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Brianza



Con il supporto di

  
**S I N U**  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA  
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE  
[progetti.alimentazione@ats-brianza.it](mailto:progetti.alimentazione@ats-brianza.it)



# PASTO-OK: IL PROGETTO DI ATS BRIANZA

**Anche tu consumi spesso almeno un pasto fuori casa? Vai sempre di fretta e non hai tempo per pensare a cosa mangerai durante il pranzo affidandoti alla sorte? Vuoi qualche consiglio per mangiare sano e in sicurezza (anche ai tempi del Coronavirus)?**

Il pasto fuori casa è il protagonista dei consumi alimentari di una vastissima fascia di popolazione ma non sempre è facile dedicare il giusto tempo a scelte alimentari adeguate, districandosi fra i mille impegni che ognuno ha durante la giornata.

**L'UOC Igiene Alimenti e Nutrizione di ATS Brianza**, con il supporto di **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), ha predisposto un Vademecum con consigli e informazioni utili e pratiche da utilizzare quotidianamente per la preparazione dei pasti e degli spuntini e l'acquisto di prodotti necessari a realizzare un piatto equilibrato e sano.

Potrai così comporre il tuo pranzo in modo che sia veloce e gustoso, con il giusto apporto di energia e nutrienti, e migliorare le tue conoscenze alimentari.

**PAUSA PRANZO IN BENESSERE ... 1° parte: La sicurezza prima di TUTTO!**



# PAUSA PRANZO: MANGIAMO IN SICUREZZA

## ABITUATEVI ALLA PULIZIA

Lavate bene e frequentemente mani e superfici a contatto con gli alimenti e sanificate sempre dopo l'uso (con sanificante e/o detergente)

## SEPARATE GLI ALIMENTI CRUDI DA QUELLI COTTI

Usate attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) separati per manipolare prodotti crudi. Conservate i cibi in contenitori con coperchio

## FATE CUOCERE BENE GLI ALIMENTI

Cuocete gli alimenti al cuore del prodotto (es. taglia l'hamburger a metà per verificare)



Utilizzate contenitori idonei al contatto con gli alimenti



Accertatevi che il contenitore utilizzato sia idoneo per il microonde

## TENETE GLI ALIMENTI ALLA GIUSTA TEMPERATURA

Non lasciate i cibi cotti a temperatura ambiente per più di due ore. Usate borse termiche/frigo per il trasporto

## UTILIZZATE SOLO ACQUA E MATERIE PRIME SICURE

Lavate frutta e ortaggi, specialmente se da consumare crudi

# PAUSA PRANZO: MANGIAMO IN SICUREZZA

Come organizzare e conservare gli alimenti all'interno del frigorifero



Immagine tratta da <https://www.newsfood.com/la-conservazione-dei-cibi-rischi-e-pericoli/>



Cuocete **completamente** gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce ( $T > 65^\circ$  al cuore del prodotto)

Portate ad **ebollizione** alimenti quali zuppe e stufati, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai **70°C**

I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo

La zona di pericolo, nella quale i microrganismi si moltiplicano molto rapidamente, è rappresentata dall'intervallo di temperatura compreso tra 5°C e 60°C. **Conservate a T superiori o inferiori.**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza

## PAUSA PRANZO IN SICUREZZA... PREPARAZIONE



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro

# PAUSA PRANZO: COME ORGANIZZARE IL LOCALE RISTORO

**Contingentare l'ingresso** al locale e disporre i tavoli in modo da garantire il **distanziamento interpersonale di almeno 1 metro** (tale distanza può essere ridotta ricorrendo a **barriere fisiche** tra i diversi tavoli per prevenire il contagio tramite droplet)

Dotare l'ingresso della sala e la prossimità dei wc con **gel igienizzanti** e **pattumiera** a pedale ove gettare i DPI monouso

Prediligere l'utilizzo di **condimenti monodose** e di utensili/contenitori **monouso** sigillati.

Dotare i locali di frigo e microonde garantendo la **pulizia** di essi alla **fine di ogni turno**. Garantire, se possibile, l'aerazione naturale dei locali chiusi oppure pulire frequentemente i filtri della ventilazione e **sanificare le superfici** dopo che il lavoratore ha terminato il pasto.



Indossare sempre la mascherina quando non mangi



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Brianza

## PAUSA PRANZO IN SICUREZZA... CONSUMO



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro

# PAUSA PRANZO: COME ORGANIZZARE IL LOCALE RISTORO

Adottare **strumenti per la gestione del personale** in pausa pranzo ad esempio assegnando il posto all'interno del locale indentificato con un numero; utilizzare la **segnaletica orizzontale** per riorganizzare il layout della sala ed in corrispondenza delle zone di sosta principale

Applicare **cartellonistica con informazioni anti-contagio** nei luoghi di stazionamento del dipendente (es. microonde o tavolo).

**Disinfettare** tavolini, sedie, banconi, maniglie e servizi igienici e altre superfici che possono venire a contatto con più' persone

Valutare, laddove la struttura del locale lo consenta, l'istituzione di **percorsi obbligati unidirezionali**, per garantire un flusso ordinato dei lavoratori. Differenziare, laddove possibile, i percorsi di entrata e di uscita.

Potrà essere individuato dal datore di lavoro un **referente unico** ("COVID Manager"), con funzioni di coordinatore per l'attuazione delle misure di prevenzione e controllo e con funzioni di punto di contatto per le strutture del Sistema Sanitario Regionale