



Progetto

“Pasto Sano & Quotidiano” in Azienda

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

La risposta è **SI!**

Una corretta alimentazione è la base per mantenere un buono stato di salute. Eppure, oggi più che mai, non è sempre facile fare scelte nutrizionali equilibrate, soprattutto per chi consuma i propri pasti fuori casa. Basti pensare che circa il 54% dei lavoratori pranza abitualmente lontano dalla propria abitazione, spesso in mense aziendali o ristoranti convenzionati.

All'interno delle aziende, spesso le proposte alimentari sono numerose e variegate: piatti diversi per ingredienti, caratteristiche nutrizionali, qualità. Tuttavia, non sempre il dipendente è in grado di scegliere in modo consapevole cosa mettere nel piatto. Ecco perché diventa fondamentale il ruolo degli operatori del settore alimentare, che possono guidare, informare e ispirare i lavoratori a preferire piatti sani e bilanciati, valorizzando le opzioni salutari già presenti nel menù e promuovendo l'utilizzo di ingredienti genuini.

Le evidenze scientifiche parlano chiaro: fino all'80% di malattie cardiovascolari, ictus, diabete e alcuni tipi di tumore potrebbero essere prevenuti adottando uno stile di vita sano e un'alimentazione corretta. In questo contesto, la dieta mediterranea rappresenta un modello nutrizionale ideale, universalmente riconosciuto per i suoi effetti protettivi nei confronti delle principali malattie croniche non trasmissibili. Alla base della dieta mediterranea troviamo alimenti semplici, stagionali e ricchi di proprietà benefiche: olio extravergine di oliva, cereali integrali, legumi, verdura, frutta fresca e secca, pesce, latticini in quantità moderate, carni bianche ed erbe aromatiche. Ingredienti che, non a caso, sono già ampiamente presenti anche nelle cucine aziendali. Eppure, il solo fatto che un piatto sia preparato con questi alimenti non garantisce che la scelta finale del lavoratore sia equilibrata. Serve un passo in più!

Ed è proprio da questa consapevolezza che nasce il progetto: un'iniziativa che ha come obiettivo quello di stimolare i dipendenti a comporre pasti sani ed equilibrati, valorizzando i principi e gli alimenti della dieta mediterranea; coinvolgere attivamente l'azienda nel promuovere la cultura di una sana alimentazione, attraverso una comunicazione efficace e costante; incoraggiare gli operatori alimentari (OSA) a utilizzare materie prime semplici, sostenibili e di alta qualità nutrizionale, contribuendo così a un impatto positivo non solo sulla salute delle persone, ma anche sull'ambiente.



Mangiare bene non è solo una questione individuale, ma una responsabilità condivisa. E il luogo di lavoro può diventare uno spazio privilegiato per costruire abitudini alimentari sane, che accompagnino i lavoratori ogni giorno verso un futuro più sano, consapevole e sostenibile.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto nasce con l'intento di promuovere uno stile di vita sano all'interno dei contesti lavorativi, attraverso un approccio concreto e personalizzabile. Gli obiettivi principali sono:

- Analizzare, attraverso un questionario dedicato, le abitudini alimentari e l'aderenza alla Dieta Mediterranea dei lavoratori, al fine di individuare eventuali criticità e opportunità di miglioramento;
- Migliorare la qualità nutrizionale dei pasti offerti nelle mense aziendali, valorizzando alimenti salutari, stagionali e sostenibili;
- Informare e sensibilizzare i dipendenti sulle scelte alimentari più corrette per il mantenimento del benessere psico-fisico.

Questi obiettivi potranno essere perseguiti in modo completo o parziale, a seconda delle esigenze specifiche di ciascuna azienda. Sarà cura dell'azienda indicare, nel modulo di adesione, quali aree di intervento intende attivare.

Per valorizzare l'impegno delle aziende aderenti, la partecipazione al progetto verrà resa visibile attraverso la geolocalizzazione sul sito web di ATS Brianza, nella sezione dedicata all'iniziativa. Inoltre, a ogni azienda partecipante verrà rilasciato un attestato di adesione.

Al termine dell'anno, sarà possibile rinnovare la collaborazione per consolidare le competenze acquisite dai dipendenti e favorire un'ulteriore crescita culturale sul tema della sana alimentazione. Infine, verrà somministrato un questionario di customer satisfaction ai dipendenti aziendali, con l'obiettivo di raccogliere osservazioni, suggerimenti e spunti utili per migliorare l'efficacia dell'intervento. Le proposte emerse potranno contribuire a personalizzare ulteriormente il progetto, rendendolo sempre più aderente alle specifiche necessità delle aziende e dei lavoratori coinvolti.



COME PUÒ ADERIRE AL PROGETTO L'AZIENDA?

Compilando la Scheda di Adesione al progetto indicando gli obiettivi a cui è interessata ed inoltrandola a sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it.

QUALI SONO LE AZIONI A FAVORE DEI DIPENDENTI?

- ATS Brianza provvederà a fornire un link o un QR code per accedere a un questionario, finalizzato alla rilevazione delle abitudini alimentari e degli stili di vita. Il questionario, completamente anonimo, sarà distribuito ai dipendenti secondo le modalità che l'azienda riterrà più opportune, e sarà veicolato tramite la piattaforma Microsoft Forms. Il dipendente, al termine della compilazione, potrà verificare nell'immediato la propria aderenza alla Dieta Mediterranea. Inoltre, i dati raccolti tramite il questionario saranno elaborati da ATS Brianza, che invierà i risultati all'azienda. Quest'ultima, qualora lo ritenesse opportuno, potrà condividerli anche con il medico competente.
- ATS Brianza restituirà il menù aziendale corredato da una codifica a colori che guidi il dipendenti nella composizione di un pasto equilibrato dal punto di vista nutrizionale.
- Per un anno, con cadenza mensile, ATS Brianza invierà materiali informativi (videoproposte) su tematiche legate alla corretta alimentazione, all'uso di alimenti salutari, alla gestione degli allergeni, alla prevenzione delle fake news in ambito nutrizionale e ad altri contenuti utili.
- Trascorso un anno, sarà proposto nuovamente lo stesso questionario per valutare eventuali cambiamenti nello stile alimentare e risultati ottenuti.

QUALI SONO LE AZIONI PER L'AZIENDA E L'OSA (OPERATORE SETTORE ALIMENTARE)?

- Illustrare ai dipendenti i percorsi nutrizionali proposti da ATS Brianza, evidenziati nei menù aziendali tramite una codifica a colori, corredata di legenda, per suggerire le corrette frequenze alimentari.
- Condivisione dei QR-code contenenti informazioni alimentari e/o curiosità nutrizionali.
- Coinvolgimento degli operatori della mensa (OSA) in merito a:
 - Utilizzo di alimenti salutari, come sale iodato e pane a ridotto contenuto di sale;
 - Impiego di materie prime fresche, km 0, integrali ecc;
 - Preparazione di piatti che seguano i principi della Dieta Mediterranea.
- Garantire la corretta identificazione e gestione degli allergeni per proteggere i dipendenti con allergie o intolleranze alimentari.
- Promuovere la corretta gestione degli scarti alimentari per ridurre lo spreco.



Inquadra il Q-r Code e guarda il video!

