



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 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* (*WPD: western pattern diet- SAD: Standard American Diet*) 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'azienda attraverso la modulistica sceglie di aderire al progetto.
- 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

Sede di Monza e Brianza tel. 0362/483242

Sede di Lecco tel. 0341/281256