

# Pastosano&quotidiano in Azienda



## COS'E'

E' una iniziativa promossa da ATS Brianza in collaborazione con la tua Azienda, per promuovere l'offerta di piatti equilibrati e nutrizionalmente corretti ai dipendenti.

## PERCHE'

Studi scientifici dimostrano che l'aderenza alla dieta mediterranea aiuta nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete mellito tipo 2, ipertensione arteriosa, tumori e deterioramento cognitivo, il tutto con piacere, colore e gusto

## COSA PROPONIAMO AL DIPENDENTE IN AZIENDA

Questionario anonimo sulle proprie abitudini alimentari e l'aderenza alla dieta mediterranea

Proposte di salute attraverso QR code, con l'obiettivo di facilitare scelte alimentari salutari e consapevoli

## COSA TROVERA' IL DIPENDENTE IN MENSA

- ✓ Un menù supervisionato da ATS che evidenzia un percorso "verde" associato alla giusta composizione di un pasto equilibrato che rispetti corrette frequenze settimanali e un percorso rosso che individua abbinamenti scorretti;
- ✓ La proposta di alimenti salutari: pane e pasta integrale, cereali minori quali orzo e farro, verdura e frutta fresca; l'offerta di legumi, uova e pesce in sostituzione di carne rossa e salumi;
- ✓ Utilizzo esclusivo dell'olio extravergine d'oliva per il condimento e dell'olio d'oliva in tutte le fasi di preparazione e cottura dei cibi;
- ✓ Valorizzazione dell'acqua di rete come unica bevanda durante il pasto.

*Diventa anche tu parte attiva del progetto Pastosano&quotidiano in Azienda, godendo dei piaceri e delle opportunità di salute offerte della Dieta Mediterranea*

### CONTATTI

0362/483240

[sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it](mailto:sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it)

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza