

AZIENDE WHP: DIETA E PREVENZIONE



07/05/2024

DIETA e SOSTENIBILITA': LA DIETA MEDITERRANEA

Per essere sana e sostenibile una dieta deve essere:

- Varia e stagionale
- Accessibile
- Condotta nel rispetto del territorio, tradizioni e usanze
- Ottenuta tramite pratiche a basso impatto
- Sicura, sana e nutrizionalmente adeguata



«La **Dieta Mediterranea** è un patrimonio culturale immateriale millenario, vivo e in continua evoluzione, condiviso da tutti i paesi del Mediterraneo, che incorpora saperi, sapori, ricette, prodotti alimentari, coltivazioni e spazi sociali legati al territorio»

DIETA e SOSTENIBILITA': LA DIETA MEDITERRANEA



Si basa su:

- **Cibi non processati o minimamente processati**
- Utilizzo di cereali preferibilmente integrali
- Consumo prevalente di **alimenti vegetali** (legumi e verdure)
- Consumo moderato di alimenti animali a favore di legumi
- Utilizzo **moderato** di **sale iodato**
- Utilizzo di **olio EVO**
- Utilizzo di **acqua di rete**

DIETA e PREVENZIONE: LA DIETA MEDITERRANEA

Patologia cardio-vascolare

Patologie metaboliche (obesità, diabete, dislipidemie, ipertensione arteriosa)

Patologie tumorali

Demenza e morbo di Alzheimer

Invecchiamento

DIETA MEDITERRANEA



DIETA MODERNA



Cambiamenti delle abitudini alimentari negli ultimi 5 decenni

Cambiamenti qualitativi:

- Ridotto consumo di cereali soprattutto integrali
- Ridotto apporto di frutta e verdura
- Aumento nel consumo di carne e di cibi di origine animale
- Aumento nel consumo di dolci
- Aumento nel consumo di bevande gassate e zuccherate

Cambiamenti quantitativi

- Incremento della quantità totale di calorie quotidianamente assunte rispetto al reale fabbisogno
- Riduzione del livello di attività fisica connesso con le mansioni lavorative

PastoSano&Quotidiano in Azienda



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

- **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.

COME?

Pasto Sano & Quotidiano in Azienda: informare i dipendenti



QUESTIONARIO ABITUDINI ALIMENTARI

AZIENDA ...

Gent.mo nell'ambito del progetto **Pasto Sano & Quotidiano** in azienda promosso da ATS Brianza desideriamo porti alcune semplici domande che ci permettono di avere informazioni riguardo l'aderenza alla dieta mediterranea e le abitudini alimentari.

Il questionario proposto è anonimo, ma può richiedere dati personali di natura comune (età, genere, peso, altezza).
La partecipazione è richiesta per scopi scientifici e statistici finalizzati alla tutela della salute dell'interessato e della collettività in campo medico ed epidemiologico. Ringraziamo per l'adesione.

1. GENERE *

- Femmina
Maschio

2. ETÀ *

- Meno di 20
21-30
31-40
41-50
51-60
61-69
Più di 70

3. TITOLO DI STUDIO *

- Licenza elementare
Licenza media
Diploma superiore
Laura

4. ALTEZZA (cm) *

5. PESO (Kg) *

6. USUFRUISCE DELLA MENSA AZIENDALE CON REGOLARITA'?

- Sì
No

7. QUANTE PORZIONI DI FRUTTA FRESCA CONSUMA AL GIORNO? porzione: 150 g (es. 1 mela, 1 pera, 1 arancia, 2 mandarini) *

- | | |
|------------------|---------|
| Nessuna | PUNTI 0 |
| 1-2 giorno | PUNTI 2 |
| 3 o più porzioni | PUNTI 1 |

8. QUANTE PORZIONI DI FRUTTA SECCA A GUSCIO CONSUMA? porzione: 30g (noci, mandorle, anacardi, ecc.) *

- | | |
|--------------------------|---------|
| Nessuna | PUNTI 0 |
| 2-3 porzioni a settimana | PUNTI 1 |
| 1 porzione al giorno | PUNTI 2 |

9. QUANTE PORZIONI DI VERDURA CONSUMA AL GIORNO? porzione: 200 g cotta - 80 g insalata a foglia *

- | | |
|----------------------------|---------|
| Nessuna | PUNTI 0 |
| 1-2 porzione al giorno | PUNTI 1 |
| 3 o più porzioni al giorno | PUNTI 2 |

10. QUANTE PORZIONI DI CEREALI CONSUMA AL GIORNO? porzione: 80 g pasta o cereali in chicchi - 50 g pane - 30 g cereali, fette biscottate o biscotti per la colazione) *

- | | |
|--|---------|
| Nessuna o meno di una porzione al giorno | PUNTI 0 |
| 1-2 porzione al giorno | PUNTI 1 |
| 3 o più porzioni al giorno | PUNTI 2 |

11. UTILIZZA CEREALI INTEGRALI (pasta, pane, riso, biscotti) o CEREALI MINORI (farro, orzo, grano saraceno)? *

- | | |
|-----------------------|---------|
| Mai | PUNTI 0 |
| 1-2 volte a settimana | PUNTI 1 |
| Tutti i giorni | PUNTI 2 |

12. QUANTE PORZIONI DI LATTE e/o LATTICINI CONSUMA AL GIORNO? porzione: 200 ml latte (1 tazza) - 125 g di yogurt (1 vasetto) *

- | | |
|----------------------------|---------|
| Nessuna | PUNTI 0 |
| 1-2 porzioni al giorno | PUNTI 2 |
| 3 o più porzioni al giorno | PUNTI 0 |

13. QUANTE PORZIONI DI CARNE BIANCA CONSUMA A SETTIMANA? porzione: 100 g (pollo, tacchino, coniglio) *

- | | |
|--------------------------|---------|
| 0-2 porzioni a settimana | PUNTI 2 |
|--------------------------|---------|

1 Settimana		2 Settimana		3 Settimana	
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto	Primo piatto
Pasta all'amatriciana	Pasta integrale con pesto di piselli e mandorle*	Pasta alla norma*	Risotto con salsiccia sfumato al vino rosso *	Spaghetti aglio,olio e peperoncino	Spaghetti aglio,olio e peperoncino
Crema di carote *	Zuppa Toscana	Crema di patate	Minestra di lenticchie*	Passato di verdura *	Passato di verdura *
Secondo piatto	Secondo piatto	Secondo piatto	Secondo piatto	Secondo piatto	Secondo piatto
Fil.di verdesca* al forno	Pollo arrosto	Brasato di manzo	Spinacine di pollo e spinaci*	Pizza margherita	Pizza margherita
Cotechino con lenticchie*	Trippa in umido con fagioli*	Fil.di pelatessa dorata*	Spedini misti al forno*	Hamburger al forno*	Hamburger al forno*
Frittata con asparagi*	Polpette ricotta e spinaci con burro versato	Erbazzone*	Scamorza al forno su zucchine grill*	anelli di totano con piselli*	anelli di totano con piselli*
Pomodori Gratin	Burger barbabietola*	Zucchine ripiene*	Piadinà hummus di ceci, pomodori e zucchine grill*	Cous cous verdure* e legumi	Cous cous verdure* e legumi
Contorno	Contorno	Contorno	Contorno	Contorno	Contorno
Finocchi gratinati*	Fagiolini*al vapore	Polenta	Erbette*all'agro	Broccoli*all'olio	Broccoli*all'olio
Frutta/Dessert	Frutta/Dessert	Frutta/Dessert	Frutta/Dessert	Frutta/Dessert	Frutta/Dessert
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
* Piatto contenente prodotto surgelato all'origine		Piatto wellness			

SI INFORMANO I CONSUMATORI ALLERGICI O INTOLLERANTI, A PIRE ATTENZIONE CHE NEGLI ALIMENTI E NELLE BEVANDE PREPARATI E SOMMINISTRATI POSSONO ESSERE CONTENUTI UNO O PIÙ DEI SEGUENTI ALLERGENI COME INGREDIENTE O IN TRACCE DERIVANTI DAL PROCESSO PRODUTTIVO:

Soia, Lupini, Latte, Molluschi, e loro derivati

Cereali contenenti glutine, Frutta a guscio, Crostacei, Sedano, Uova, Senape, Pesce, Semi di sesamo, Arachidi, Anidride solforosa e solfiti

Soia, Lupini, Latte, Molluschi, e loro derivati



PRIMA SETTIMANA

VERDE: associazioni alimentari corrette

ROSSO: associazioni alimentari sconsigliate

PIATTO UNICO

LUNEDI'

- ✓ Pasta all'amatriciana o crema di carote + filetto di verdesca o frittata agli asparagi o pomodori al graten + finocchi gratinati
- ✓ Pasta all'amatriciana + cotechino con lenticchie

MARTEDI

- ✓ Pasta integrale con pesto di piselli e mandorle o zuppa toscana + polpette ricotta e spinaci con burro versato + fagiolini al vapore
- ✓ Pasta integrale con pesto di piselli e mandorle o zuppa toscana + trippa in umido

MEROLEDI'

- ✓ Pasta alla norma o crema di patate o polenta + brasato di manzo o filetto di platessa dorata o zucchine ripiene + verdura
- ✓ Pasta alla norma o crema di patate + brasato di manzo o filetto di platessa dorata o zucchine ripiene + polenta

GIOVEDÌ*

- ✓ **Minestrina di lenticchie + spiedini misti al forno o scamorza al forno su zucchine grill + erbeute all'agro**
- ✓ **Risotto con salsiccia sfumato alvino rosso + spiedini misti al forno o scamorza al forno su zucchine al grill o spinaci di pollo e spinaci**
- ✓ **Piadinna hummus di ceci, pomodori e zucchine grill + erbeute all'agro**

VENERDI

- ✓ Spaghetti aglio, olio e peperoncino + hamburger al forno + broccoli all'olio
- ✓ Passato di verdura + pizza margherita o anelli di totano con piselli + broccoli all'olio
- ✓ Spaghetti aglio, olio e peperoncino + pizza margherita
- ✓ Cous cous di verdure e legumi + broccoli all'olio

PastoSano&Quotidiano in Azienda : informare i dipendenti



Un esempio delle nostre
proposte di salute



Per le aziende che non hanno a disposizione la mensa
WORK IN PROGRESS...

SchiscettaSana&Quotidiana

I NOSTRI RIFERIMENTI

SS SORVEGLIANZA NUTRIZIONALE

0362 483240

sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it

Responsabile Dr.ssa Claudia Chiarino

Referenti progetto

Deborah Falsarella – Vanessa Fabiani

0362 483242