

Pastosano"idiano 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"idiano in Azienda, godendo dei piaceri e delle opportunità di salute offerte della Dieta Mediterranea

CONTATTI

0362/483240

sorveglianza.nutrizionale@ats-brianza.it

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza