

PROGETTO

ALIMENTAZIONE

S A N A



Fine Foods si impegna quotidianamente per promuovere la salute dei suoi lavoratori e per questo ha aderito al programma WHP proposto dalla Regione Lombardia, con l'obiettivo di creare un ambiente lavorativo favorevole all'adozione di stili di vita sani che contribuiscono alla prevenzione di malattie cronico-degenerative.

Il concetto di **salute** ha ampliato negli anni il suo significato e ad oggi assume un significato legato al benessere globale della persona.



*L' ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS) HA DEFINITO LA **SALUTE** COME "UNO STATO DI COMPLETO BENESSERE FISICO, SOCIALE E MENTALE, E NON SOLTANTO L'ASSENZA DI MALATTIA"*

È fondamentale quindi in questo contesto parlare di alimentazione sana. **Alimentarsi in modo sano ed equilibrato contribuisce infatti al mantenimento di un buono stato di salute e benessere, alla prevenzione di malattie e al miglioramento del rendimento sul lavoro.**





Una **sana alimentazione** garantisce la copertura di tutti i nostri fabbisogni nutrizionali giornalieri.

La giornata alimentare dovrebbe idealmente comprendere 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 1-3 spuntini, a seconda delle esigenze.

La **dieta mediterranea** è un modello dietetico a cui sono stati associati numerosi benefici per la salute. Si tratta di uno stile alimentare che prevede un elevato consumo di prodotti di origine vegetale quali frutta e verdura, cereali integrali, legumi e olio extravergine di oliva; un consumo moderato di alimenti di origine animale quali latte e derivati, uova, pesce e carni prevalentemente bianche e un consumo limitato di alimenti voluttuari, come i dolci.

*L'alimentazione è
sana quando è
equilibrata, varia e
consapevole*

COME ADOTTARE UNA SANA ALIMENTAZIONE AL LAVORO?

Facendo un **pranzo equilibrato e completo**, che copra circa il 35% del fabbisogno energetico giornaliero, e inserendo dei **piccoli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio**.



L'IMPORTANZA DEGLI SPUNTINI

Inserire degli spuntini tra i pasti principali aiuta ad avere un'alimentazione più regolare e non arrivare ai pasti troppo affamati.

Gli spuntini non dovrebbero mai essere troppo abbondanti e le linee guida per una sana alimentazione suggeriscono una copertura di circa il 5% del fabbisogno calorico giornaliero per ogni spuntino.

Inizia sempre lo spuntino con dell'**acqua**, insieme ad un **tè**, una **tisana** o un **caffè**, preferibilmente senza aggiungere zucchero. Mantenersi idratati è fondamentale!



Quali alimenti per lo spuntino?

Prediligi:



**verdura o frutta
fresca**

(una mela, due
albicocche, una
ciotolina di
macedonia, ecc)



yogurt,
preferibilmente
bianco naturale,
o latte



frutta secca
non salata

*E per quanto riguarda
i prodotti
confezionati?*

Quali alimenti per lo spuntino?

Snack e prodotti confezionati



Presta attenzione all'etichetta: prova a guardare la lista degli ingredienti e la tabella nutrizionale! Un prodotto confezionato dedicato agli spuntini è bene che sia ricco di fibre (ad esempio se contiene cereali integrali), e con un contenuto ridotto di grassi, soprattutto grassi saturi, zuccheri aggiunti e sale.



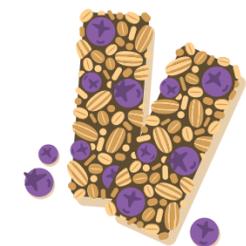
Succhi di frutta: prediligi sempre la frutta intera, ma quando ti va di consumare un succo di frutta cerca di scegliere quelli 100% frutta senza zuccheri aggiunti.

mix frutta secca-frutta essiccata: benissimo, prediligi quelli senza zuccheri aggiunti e presta attenzione alla porzione!



crackers: prediligi crackers integrali, anche contenenti diversi cereali (es. frumento, farro, riso, mais ecc.) per contribuire alla varietà. Attenzione al sale!

barrette: possono andare bene qualche volta se ti va, prediligi quelle con frutta e frutta secca, cereali integrali e prestando attenzione al contenuto di zuccheri aggiunti e grassi.



QUALI TIPOLOGIE DI PRODOTTI NEI DISTRIBUTORI RIPORTANO IL BOLLINO "PROGETTO ALIMENTAZIONE SANA?"

PROGETTO

ALIMENTAZIONE

SANA



CRITERI DI SELEZIONE PER I PRODOTTI:

● BEVANDE

- Acqua
- Succhi di frutta 100% frutta
- Nettari di frutta senza zuccheri aggiunti
- Escluse bevande con zuccheri aggiunti o dolcificanti / ad alto contenuto di teina, caffeina e simili

● FRUTTA

- Frutta fresca pronta per il consumo
- Disidratata senza aggiunta di zucchero
- Mousse alla frutta senza aggiunta di zucchero

● YOGURT BIANCO O ALLA FRUTTA

● FRUTTA SECCA

● SNACK SALATI (ES. CRACKERS/GALLETTE DI RISO/ALTRI CEREALI)

- Apporto calorico non superiore a 150-160 kcal
- Contenuto di grassi minore di 5-6 grammi
- Assenza di grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati, con predilezione per olio extravergine di oliva e oli vegetali monoseme

● MERENDINE DA FORNO E PRODOTTI DOLCI (ES. BISCOTTI DA FORNO SENZA FARCITURE, CROSTATE SEMPLICI, BARRETTE AI CEREALI)

- Apporto calorico non superiore a 150-160 kcal
- Contenuto di grassi non superiore a 5-6 grammi
- Assenza di grassi vegetali raffinati e grassi idrogenati
- Barrette di cereali e/o frutta secca

+ CRITERI IN GENERALE PER TUTTI I PRODOTTI

- preferibilmente integrali o con farine poco raffinate
- Assenza di nitrati e nitriti
- Prodotti per una fascia specifica di persone: senza glutine e/o senza lattosio
- Ove possibile: prodotti alimentari freschi e Locali, prodotti DOP, IGP, prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM0)

PROGETTO

ALIMENTAZIONE SANA



REMEMBER

Cerca sempre di ascoltare il tuo senso di fame e sazietà, anche negli spuntini.

Ogni tanto va benissimo concedersi anche qualcosa di più sfizioso o goloso, sarà il complesso di tutto quello che mangiamo e delle abitudini che abbiamo che farà la differenza sulla nostra salute e non il singolo pasto o spuntino.

