



# **SOSTA IN SALUTE**

**+ BENESSERE + SOSTENIBILITÀ - SPRECO**

## **LINEE D'INDIRIZZO PER MANGIAR SANO FUORI CASA**

Indicazioni nutrizionali per Ristoratori e Consumatori

Sistema Socio Sanitario



**Regione  
Lombardia**

ATS Milano  
Città Metropolitana

# 1. CONTESTO

Consumare il pranzo fuori casa nelle giornate lavorative è un'abitudine sempre più diffusa nella popolazione.

Ritmi di vita frenetici in una società tecnologica, veloce e in continuo mutamento, cambiamenti demografici e dell'organizzazione del lavoro, offerte del mercato sempre più vaste e varie, che si adattano abbastanza ad ogni budget, sono alcune delle variabili che nell'arco degli ultimi decenni hanno contribuito a modificare la modalità del consumo del pasto.

In Italia il consumo di pasti extradomestici - che coinvolge circa il 25% della popolazione (dalla prima infanzia fino all'età del pensionamento) - è riferito principalmente al pranzo.

I residenti in città hanno maggiori probabilità di consumare un pasto fuori casa rispetto a coloro che vivono in zone rurali; si assiste oggi ad un'ampia diversificazione dei consumi alimentari, sia per numerosità dell'offerta alimentare (bar, tavole calde, street food, fast food, take-away, portali di ordinazione on line, ecc.) sia per il maggior interesse del consumatore verso tipologie di preparazioni caratteristiche di altre etnie o per prodotti di nicchia, sia per l'abitudine a consumare pasti veloci e a moltiplicare nella giornata i momenti di assunzione del cibo (es. brunch, happy hours, tea time, aperi-cena, late night).

**ATS della Città Metropolitana di Milano**

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

Igiene Alimenti e Nutrizione

e con la collaborazione di:

Promozione della Salute

Grafica e impaginazione:

Comunicazione, URP e Ufficio Stampa

Aprile 2021



Relativamente alla numerosità degli esercizi di ristorazione commerciale, la Lombardia è la prima regione italiana per presenza di imprese del settore, con oltre 50.000 attività (pari al 15,3% del dato nazionale) suddivise tra bar/altri esercizi simili senza cucina e ristoranti/attività di ristorazione mobile. Oltre 17.000 Pubblici Esercizi si trovano nel territorio dell'ATS Città Metropolitana di Milano (33,3% del dato regionale).

Numerosi studi hanno dimostrato che nella popolazione generale i consumi alimentari fuori casa sono direttamente correlati a un maggior apporto energetico complessivo e ad un peggioramento della qualità nutrizionale della giornata alimentare (sia in termini di alimenti sia di nutrienti), rappresentando un fattore di rischio per l'eccesso ponderale e le patologie correlate.

Infatti pranzando fuori casa si tende ad aumentare il consumo di carne, dolci e bevande zuccherate e a diminuire quello di frutta e verdura. Di conseguenza si assumono maggiori quote di energia proveniente da grassi, si introducono più zuccheri e sale, meno fibra alimentare, vitamine e minerali.

## 2. RELAZIONE TRA CIBO E SALUTE

La relazione tra abitudini alimentari e malattie croniche è stata ampiamente studiata: le evidenze scientifiche riconoscono nella scorretta alimentazione uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza o l'aggravamento delle malattie croniche in tutti i paesi del mondo.

Nel 2018 la prevalenza delle malattie croniche nel territorio di ATS Città Metropolitana di Milano è stata di oltre il 30% della popolazione residente.



Nel mondo quasi due miliardi di persone sta mettendo a rischio la propria salute con una alimentazione ipercalorica e di scarso valore nutrizionale e l'attuale produzione alimentare sta compromettendo l'eco-sostenibilità del sistema Terra in termini di cambiamento climatico, consumo di acqua e inquinamento ambientale. Per evitare conseguenze che potrebbero essere disastrose per la salute umana e quella del pianeta, secondo un recente rapporto della EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health, è necessario modificare in modo sostanziale il pattern alimentare attuale orientandolo verso scelte prevalentemente vegetali.



Dall'analisi sistematica di dati raccolti in 26 anni di osservazione (1990-2016) in 51 paesi della Regione Europea si evidenzia che i principali fattori di rischio nutrizionali per la popolazione italiana sono rappresentati dal basso consumo di cereali integrali, di frutta secca e semi, di frutta fresca e dal consumo eccessivo di sale. Seguono: insufficienti apporti di pesce, di verdure, di legumi, di fibre, di acidi grassi polinsaturi, eccessivo apporto di carni rosse e lavorate, di alimenti ricchi di acidi grassi trans e di bevande zuccherate. (v.Tabella)

Mortalità cardiovascolare attribuibile a fattori di rischio alimentari: dati del Global Burden of Disease Study nei 51 Paesi della Regione Europea

FATTORE DI RISCHIO ALIMENTARE	NUMERO DI DECESSI	%	TOTALE (%)
Apporto insufficiente di cereali integrali	429.220	20,4	
Apporto insufficiente di frutta oleaginosa e semi	341.185	16,2	<b>49</b>
Apporto insufficiente di frutta	261.965	12,5	
Apporto eccessivo di sodio	251.437	12,0	<b>12</b>
Apporto insufficiente di omega-3 assunti con il pesce	227.276	10,8	
Apporto insufficiente di verdure	188.915	9,0	
Apporto insufficiente di legumi	148.668	7,1	<b>36</b>
Apporto insufficiente di fibre	120.241	5,7	
Apporto insufficiente di acidi grassi polinsaturi (omega-3 + omega-6)	78.101	3,7	
Apporto eccessivo di carni lavorate	34.113	1,6	
Apporto eccessivo di acidi grassi trans	16.182	0,8	<b>2,5</b>
Apporto eccessivo di bevande zuccherate	2.334	0,1	
<b>Totale</b>	<b>2.099.637</b>		

Fonte: Modif. da Meier T, et al. Eur J Epidemiol 2019;34:37-5

I risultati convergono pertanto sulla necessità di promuovere nella popolazione il consumo di alimenti a dimostrata valenza protettiva nei confronti delle malattie croniche per ottenere un miglioramento dello stato di salute.

Per raggiungere questo importante obiettivo di prevenzione, è necessario agire con un approccio olistico mirato allo sviluppo di ambienti di vita più favorevoli alla salute e a facilitare scelte salutari.

E' fondamentale la partecipazione attiva di tutti i soggetti della comunità che, per finalità, ruolo e/o competenze possono concorrere ad aumentare il livello di salute della società.

Da questa premessa risulta evidente come anche la ristorazione commerciale può diventare un setting privilegiato nel quale promuovere un'alimentazione più sana ed ecosostenibile volta al recupero della tradizione alimentare mediterranea sia attraverso la disponibilità di alimenti protettivi - possibilmente di produzione locale, di stagione e di qualità - sia con azioni finalizzate alla riduzione degli sprechi alimentari.

### 3. INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER GLI OPERATORI DELLA RISTORAZIONE

Le indicazioni nutrizionali di seguito elencate si basano sui principi del modello alimentare mediterraneo e delle linee guida per una sana alimentazione.

Il Ristoratore che intende promuovere una sana alimentazione - aderendo alle indicazioni riportate - si impegna ad integrare la propria offerta introducendo preparazioni alimentari e prodotti realizzati privilegiando i principi della dieta mediterranea e identificandoli con apposita iconografia "sosta in salute", oltre a valorizzare i prodotti di provenienza italiana, in particolare quelli a filiera corta e ad esporre lo specifico marchio in caso di prodotti biologici, DOCG, DOC, DOP, IGP.

Tale scelta offre l'opportunità di raggiungere ulteriori potenziali consumatori attratti dall'offerta salutistica del locale e di creare piatti innovativi utilizzando ingredienti utili al benessere.

# RENDERE DISPONIBILI

## FRUTTA

Offerta quotidiana di frutta fresca tal quale o in macedonia, preparata senza aggiunta di zucchero, con eventuale aggiunta di frutta secca (noci, pinoli, mandorle, ecc.)

## VERDURA E ORTAGGI

Offerta quotidiana di verdura di diverse tipologie, proposte anche a inizio pasto, crude, cotte, grigliate, al forno, al vapore.  
Utilizzare prodotti freschi, ed eventualmente integrarli con prodotti surgelati tal quali (fagiolini, spinaci, ecc..)

## PANE

Offerta quotidiana di pane a ridotto contenuto di sale (uguale o inferiore 1,7% riferito alla farina).  
Rendere disponibile pane integrale o di grano duro o multi cereali o con semi (es. sesamo) o prodotti con farine diverse quali segale, farro, ecc.

## CEREALI

Offerta quotidiana a scelta di primi piatti a base di cereali, meglio se integrali: pasta, riso (riso rosso, nero, basmati) o altri cereali (farro, orzo, quinoa, grano saraceno, cous-cous polenta).  
Proporre condimenti semplici a base di legumi o verdure (esempio risotto con zucchine e piselli, pasta con melanzane o cime di rapa, risotto con fagioli borlotti, ecc) o pesce (trofie con zucchine e gamberetti, pasta con melanzane e pesce spada, risotto ai frutti di mare...). Evitare sughi a base di panna, pancetta.

## ALIMENTI PROTEICI

Utilizzare un alimento tra quelli sotto indicati per la preparazione di secondi piatti, panini, insalatone SEMPRE in abbinamento a verdure:  
**Legumi:** proposta di legumi (lenticchie, varie tipologie di fagioli, piselli, soia, ceci), tal quali o sotto forma di derivati (es. tofu, tempeh, hummus,...)  
**Formaggi:** proposta di formaggi freschi (es. mozzarella, ricotta, stracchino, crescenza, primosale).  
**Pesce:** proposta di pesce fresco e/o surgelato e/o in scatola e/o affumicato.  
**Uova:** in frittata con verdure, sode.  
**Carni:** proposta di carni magre, preferibilmente bianche (es. pollo, tacchino, coniglio).

## CONDIMENTI E SALSE

Olio extravergine di oliva, preferibilmente di origine italiana; è possibile integrare l'offerta con olii aromatizzati alle erbe, al peperoncino, ecc.  
Salsa a base di yogurt (es: tzazichi), succo di limone, aceto anche aromatico, senape.  
Semi (es. sesamo, girasole, lino...) o aromi e spezie, da aggiungere alle preparazioni per insaporire.  
Limitare l'uso di grassi da condimento di origine animale (burro, panna, lardo, strutto).

## SALE

Ridurre il sale nelle preparazioni e utilizzare sale iodato

## BEVANDE

Rendere disponibile acqua di rete in alternativa all'acqua in bottiglia.

# COME PREPARARE

## PANINI

Utilizzare pane a ridotto contenuto di sale (uguale o inferiore 1,7% riferito alla farina) e/o con farina integrale e/o di grano duro e/o multi cereali, farcito con un ingrediente a scelta tra pesce/formaggi freschi/carne/uovo/legumi, abbinato alle verdure (crude, grigliate o lessate) e senza aggiunta di salse ad alto contenuto di grassi (es. maionese, salsa cocktail) o contenenti zuccheri (salsa ketchup).

Pezzatura pane 80-100g.

## “INSALATONE”

Insalate miste con verdure crude, grigliate o lessate e aggiunta di alimenti proteici (legumi, formaggi, uova, carne, pesce), che non devono essere in quantità eccessiva se abbinati tra loro (es. tonno e fagioli), eventualmente arricchite con frutta secca, semi.

Variare spesso le proposte di verdure ed ingredienti.

## PIATTI GASTRONOMICI

Proporre a scelta:

- Come primi piatti in brodo: zuppe o minestre o creme di verdura e/o di legumi con pasta o altri cereali (es. zuppa di lenticchie con farro).
- Come primi piatti asciutti: pasta o riso o altri cereali con verdure di stagione (es. risotto con zucchine e curcuma, orecchiette alle cime di rapa,...).
- Come secondo piatto: un piatto di carne bianca e/o di pesce, cotto alla griglia, al forno o comunque in modo semplice, e/o di legumi (farinata, crocchette di ceci, hummus, purea di fave con cicoria...) o altre preparazioni a base di uova e formaggio (es. tortino di ricotta e spinaci, frittata con porro e zucchine, ...).
- Come piatti unici: primi e secondi piatti a base di pasta, di riso, zuppe di legumi con cereali (es. maltagliati con fagioli, torte salate, spaghetti allo scoglio, timballi, insalate di riso o pasta, paella, risotti con legumi o con frutti di mare, zuppa di pesce, polenta con carne/ pesce/ legumi).
- Pizza: marinara, margherita o con verdure grigliate.

## MODALITA' DI COTTURA

Privilegiare le cotture leggere: al vapore, al cartoccio, al forno, forno a microonde, arrosto o alla piastra, utilizzando utensili che consentano di limitare le quantità di grassi impiegati (es. tegami antiaderenti).



## COME GESTIRE IL SERVIZIO

Rendere disponibile l'opzione della 'mezza porzione', proponendo piatti sia in porzione normale che in porzione ridotta.

Offrire il pane in abbinamento al secondo piatto, anziché servirlo con il coperto, durante l'attesa.

Mettere a disposizione del cliente, per il condimento, olio extravergine di oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie, semi, sale iodato.

## COME RIDURRE IL TUO SPRECO

Preparare porzioni adeguate per evitare avanzi nel piatto.

Rendere disponibili contenitori per portare a casa il cibo avanzato – Family Bag.

Rendere disponibile acqua di rete in alternativa all'acqua in bottiglia; nel caso di offerta di acqua minerale, privilegiare la scelta nel vetro.

Partecipare a una rete per il recupero e la ridistribuzione delle eccedenze ai fini della solidarietà sociale.



## LE PORZIONI

Standard quantitativi delle porzioni. (Linee Guida Sana Alimentazione. Revisione 2018)

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONI
CEREALI E TUBERI	Pane	50
	Sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini	30
	Pasta*, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80
DERIVATI DEL LATTE	Patate	200
	Formaggio fresco (mozzarella, ricotta, stracchino, primosale, provola)	100
CARNE PESCE UOVA	Formaggio stagionato (gorgonzola, parmigiano, grana, caprini)	50
	Carne fresca/surgelata	100
	Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150
	Pesce conservato**	50
LEGUMI <sup>1</sup>	Uova	50 (1 uovo)
	Legumi freschi o in scatola	150
ORTAGGI E FRUTTA	Legumi secchi	50
	Insalate a foglia	80
	Verdure e ortaggi, crudi o cotti	200
GRASSI DA CONDIMENTO	Frutta fresca	150
	Olio di oliva extravergine	10 ml

### NB:

Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolciumi ecc.).

\* per le minestre si considera metà porzione di pasta e altri cereali.

\*\* peso sgocciolato.

<sup>1</sup>: fanno parte di questo gruppo anche i derivati della soia (es. tofu e tempeh) - la porzione è 100 g.

L'aggiunta di un cucchiaio di formaggio grattugiato ad un primo piatto è da considerarsi 1/5 di porzione di formaggio (5 cucchiai=1 porzione)

# CONSIGLI PER IL CONSUMATORE

Quali sono i criteri per orientarsi tra l'ampia offerta di proposte e come si può approfittare anche del pasto fuori casa per adottare un'alimentazione salutare?

## SAPER SCEGLIERE FA LA DIFFERENZA

**Inserisci sempre la verdura** nel tuo pasto, come condimento del primo piatto, nella preparazione del secondo, come contorno, nel panino, variando la tipologia e rispettando la stagionalità: nel periodo autunnale e invernale prediligi le verdure come cavolfiori, broccoli, verza, cime di rapa, cavoli, finocchi, carciofi, zucca, puntarelle, ecc. mentre nel periodo primaverile ed estivo gustati ad esempio un piatto di pomodori, melanzane, peperoni, fagiolini ecc.

In qualsiasi stagione dell'anno scegli le diverse tipologie di insalata a foglia che trovi a disposizione. Ricorda che le patate non sono verdure per il loro contenuto in amido e vanno abbinate a un ortaggio.

### BUONO A SAPERSI

Scegli l'alimento o la preparazione da consumare anche in base al potere saziente dei cibi.

Un alimento è maggiormente saziente quando:

ha un tempo di masticazione maggiore (ad es.: varietà croccante di pane, come può essere la ciabatta, al posto di una focaccia o di un panino morbido), è ricco in fibra (cereali integrali o con farine di legumi, frutta, verdura), è ricco in acqua, pertanto ha un volume maggiore e maggior capacità di riempimento gastrico (es: la frutta fresca rispetto la frutta disidratata, il pane rispetto ad un prodotto secco, ecc.)

**Opta per l'integrale o per i cereali alternativi**, (orzo, farro, grano saraceno, quinoa, riso nero, riso rosso, riso basmati, ecc.) sia per il primo piatto (esempio farro con verdure, minestra di orzo, ecc.) che per il pane (esempio pane ai cinque cereali, di segale ecc. per il panino imbottito). I prodotti come piadina, focaccia, pane in cassetta, pane per tramezzini sono preparati generalmente con cereali raffinati, a maggior indice glicemico e con un maggior contenuto in grassi e sale.



Se scegli un secondo piatto, **ricorda di alternare nell'arco della settimana** le diverse fonti proteiche (vedi BOX), di abbinare un contorno di verdure, pane integrale, senza eccedere nelle quantità, e un frutto.

Se sei un amante delle "insalatone", sceglile con diverse tipologie di verdure e ingredienti, preferibilmente con un unico alimento proteico (legumi, formaggi, uova, carne, pesce), non eccedendo nelle quantità se abbinati tra loro (es. tonno e fagioli), eventualmente arricchite con frutta secca o semi, accompagnata da 2 fette di pane o un panino integrale e un frutto. Come condimento utilizza olio extravergine di oliva, sale iodato, aceto anche balsamico o limone, erbe aromatiche, spezie.



### FREQUENZE STANDARD DI CONSUMO SETTIMANALE DEI SECONDI PIATTI

CARNE	3-4 volte alla settimana, preferibilmente bianca scegliere tagli magri
PESCE	3-4 volte alla settimana, soprattutto quello azzurro
LEGUMI	3-4 volte alla settimana
UOVA	2 volte alla settimana
FORMAGGIO	2 volte alla settimana

Se il tempo a disposizione ti permette di mangiare solo un panino, prediligiolo preparato con pane integrale, multi cereali, farcito con un ingrediente a scelta tra pesce/formaggi freschi/carne/uovo/legumi, abbinato alle verdure (crude, grigliate o lessate) e senza aggiunta di salse ad alto contenuto di grassi (es. maionese, salsa cocktail) o contenenti zuccheri (salsa ketchup).

Recupera la frutta nel pasto serale o come spuntino.

**Privilegia la scelta del piatto unico**, (primo e secondo), in particolare quando composto da cereali e legumi o pesce (esempio zuppa di legumi con farro, pasta integrale al ragù di pesce, riso basmati, salmone e verdure). Completa il pasto con un contorno di verdure e frutta.

Quando scegli un primo piatto, abbinalo sempre a un contorno di verdure e ricorda che nella cena non potrà mancare la fonte proteica (carne/pesce/legumi/uova/formaggio), necessaria per il corretto equilibrio nutrizionale. Se aggiungi un cucchiaio di formaggio grattugiato ad un primo piatto, ricorda che vale 1/5 di una porzione di formaggio (5 cucchiai=1 porzione)

**Riduci il quantitativo di sale – poco, ma iodato** - nelle insalate o sui secondi piatti e utilizza eventualmente, per insaporire, aromi e spezie (origano, basilico, rosmarino, peperoncino, pepe, curcuma, ecc.).



**Aggiungi semi e frutta secca** ai piatti, senza superare le due porzioni settimanali raccomandate (1 porzione : 30 g es. 15-20 mandorle, 7-8 noci, 3 cucchiai rasi di semi di girasole, ecc...)



**Scegli come bevanda l'acqua di rete**, se resa disponibile dall'essiccatrice, in alternativa l'acqua minerale naturale o gasata. È consigliabile consumarne almeno un litro e mezzo, 8-10 bicchieri al giorno. Evita bevande analcoliche zuccherate, quali succhi di frutta, bibite, tè freddo, ecc.

**Prediligi la frutta fresca di stagione** tal quale o sotto forma di macedonia, con l'eventuale aggiunta di succo di limone e arancia, senza aggiunta di zucchero.

**Scegli i dolci solo occasionalmente e per eventi particolari**, in quanto alimenti ad alta densità energetica e a basso contenuto di nutrienti e/o ad alto contenuto di grassi e/o di zuccheri e/o di sale.

**Evita di sostituire il pasto con scelte nutrizionali ridotte e inadeguate, quali gelato, prodotti di pasticceria**, yogurt, una porzione abbondante di frutta. Scelte di questo tipo, particolarmente limitate e incomplete, spesso ad elevato indice glicemico, possono essere utilizzate solo occasionalmente.

**Per concludere... non esagerare con le porzioni e se ti capita di avanzare qualche pietanza chiedi la "family bag".**



## 5.

# CONSIGLI PER IL CONSUMATORE CHE SI PORTA IL PASTO DA CASA

Se non si ha la possibilità di accedere ad una mensa aziendale o non si hanno a disposizione occasioni strutturate di offerta per il consumo del pasto, come ad esempio quelle viste in precedenza, diventa scelta obbligata portarsi il pasto da casa. Il pranzo sul luogo di lavoro non deve essere considerato come un momento "trascurabile" dove ci si orienta a opzioni "comode e veloci" e non "in linea" con corrette scelte alimentari: anche il pasto preparato e portato da casa può risultare coerente con le indicazioni per una sana alimentazione.

Restano pertanto valide le specifiche indicazioni nutrizionali, es. frequenze di consumo, precedentemente illustrate.

Di seguito alcuni pratici esempi di preparazioni (panini, piatti a base di cereali, insalatone) che si possono consumare in ufficio.

## PANINI

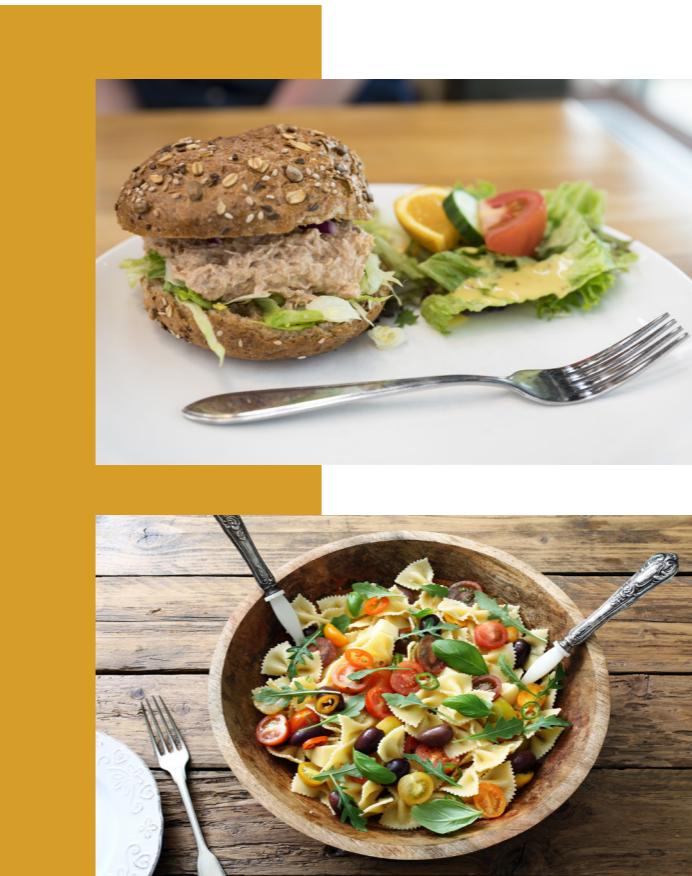
Per la loro preparazione puoi utilizzare pane integrale, ai 5 cereali, con farine di legumi, con semi, recuperando eventualmente la verdura cucinata la sera prima:

- asparagi cotti a pezzetti, uova sode a fette, pepe, olio;
- zucchine grigliate, salmone affumicato, succo di limone, prezzemolo;
- zucchine grigliate, pomodori secchi, crema di ceci (preparata frullando ceci lessati, succo di limone, prezzemolo, olio e aglio se gradito);
- zucchine grigliate, pesto, olive, scaglie di grana padano o parmigiano reggiano o pecorino stagionato;
- melanzane grigliate e gratinate (con pangrattato e prezzemolo), pomodoro e mozzarella a fette, olio, foglie di basilico fresco;
- pomodoro a fette, rucola, formaggio caprino (da spalmare sul pane), olio;
- ratatouille di verdure (melanzane, zucchine, sedano, carote, ecc.), olive taggiasche, scamorza a fette, semi di sesamo tostati ;
- pomodori a fette, insalata, sgombri, olive;
- crema di fagioli (preparata frullando fagioli lessati, pomodori secchi, capperi, olio), semi di sesamo.

## INSALATE FREDDE DI RISO E DI PASTA

Per la preparazione di queste insalate puoi alternare varie tipologie di riso, integrale, rosso integrale, venere nero, basmati, ecc o di pasta, integrale, con farine di legumi, di grano saraceno, ecc.:

- crudité di verdure miste tagliate a julienne o a tocchetti molto piccoli (peperoni, zucchine, carote, cipollotti, cetrioli), gamberi lessati, prezzemolo, succo di limone, pepe, olio;
- pesto, fagiolini lessati a pezzetti, scaglie di grana padano o parmigiano reggiano, foglie di basilico fresco;
- verdure miste lessate tagliate a cubetti (zucchine, peperoni, melanzane), uova sode, olio, erba cipollina;
- zucchine grigliate tagliate a cubetti, salmone affumicato tagliato a pezzetti, prezzemolo, succo di limone, olio;
- melanzane grigliate tagliate a cubetti, pomodori secchi a pezzetti, ceci lessati, foglie di fresca, olio;



- pesto di rucola (preparato frullando grana padano o parmigiano reggiano, olio, pinoli, rucola, aglio se gradito), pomodori ciliegini, scaglie di pecorino stagionato, foglie di rucola, olio;
- pesto, zucchine grigliate a cubetti, olive verdi, caciotta a cubetti, olio;
- peperoni grigliati tagliati a filetti, provolone a cubetti, prezzemolo, olio;
- melanzane a tocchetti (30 minuti in padella con olio e aglio se gradito), trito di capperi e alici al naturale, pomodori ciliegini, olio;
- pomodori datterini, fagioli cannellini, pepe, succo di limone, olio, erba cipollina.

Per variare ulteriormente puoi anche:

Sostituire il riso e la pasta con altri cereali come farro, orzo, grano, ecc. per preparare ad esempio:

- orzo e fagioli (orzo, fagioli, pomodori freschi, basilico, olio);
- avena con le fave (avena, fave, fagiolini, olio).

Preparare il cous cous con verdure e legumi:

- con melanzane e zucchine a cubetti passate in padella con olio, cipolla e aglio se graditi, a cui aggiungere ceci, prezzemolo, olio;
- con piselli, zucchine julienne, olio.

## INSALATE MISTE

Scegli combinazioni di verdure ogni volta diverse (insalata verde, insalata rossa, carote a julienne, sedano a tocchetti, ravanelli, pomodori, ecc.) da abbinare a rotazione con: legumi (es: ceci o fagioli), uova sode, formaggio a cubetti, pesce (es: alici, sardine, sgombri), carne (es: petto di pollo cucinato alla piastra e tagliato a pezzetti), per piatti colorati e leggeri. Per completare il pasto accompagna con pane, possibilmente integrale o multicereali, gallette di riso o mais o farro, grissini o crackers (preferibilmente a basso contenuto di sale e con olio extra vergine di oliva).

- scarola, indivia, radicchio, mandorle, uovo sodo, olio
- rucola, mele, mandorle, ceci, olio
- pomodori, mozzarella, capperi, carote, olio
- lattuga, valeriana, pomodori, alici o sgombri, semi di sesamo
- zucchine e carote crude tagliate a julienne, mozzarella, olio
- lattuga, rucola, lenticchie rosse, carote, cipolle, olio, semi di finocchio

Come tipologia di condimenti utilizza Olio Extra Vergine di Oliva (EVO) insieme a spezie ed erbe aromatiche, che aiutano a comporre piatti originali, colorati, profumati, ma soprattutto permettono di diminuire il quantitativo di sale aggiunto.



## Anche al lavoro non deve mai mancare la frutta!

La frutta rappresenta lo spezzafame ideale, con elevato potere saziante: puoi portare in un piccolo contenitore un po' di frutta di stagione già lavata e porzionata (ciliegie, albicocche, prugne, pesche, frutti di bosco, anguria o melone a cubetti, ecc. per la primavera-estate e mele, pere, mandaranci, arance, mapo, kiwi, ecc. per l'autunno-inverno).

Ricordati inoltre di accompagnare sempre il pasto con acqua e di tenerne a disposizione da consumare nell'arco della giornata (possibilmente di rete, in alternativa acqua minerale naturale o gasata).

## Qualche indicazione per il trasporto, la conservazione e il consumo del pasto...

Per il trasporto utilizza i contenitori in vendita a temperatura refrigerata. Al fine di mantenere la salubrità degli alimenti in termini di conservazione e consumo sarebbe necessario invece che l'azienda identificasse e mettesse a disposizione dei dipendenti un locale/spazio ristoro, arieggiato naturalmente, dotato di idonee attrezzature quali tavoli, frigorifero e forno a microonde: è a carico di ognuno etichettare i propri contenitori prima di riporli nel frigorifero per evitare scambi di cibo.

E' importante inoltre ricordarsi di rispettare le norme igieniche di base, tra cui il lavaggio delle mani e la sanificazione dei tavoli prima e dopo l'uso; a tal riguardo sarebbe opportuna la vicinanza al locale ristoro ad un punto acqua per facilitare le operazioni sopra descritte.

## BUONO A SAPERSI: Alcune regole di convivenza

- Utilizza correttamente, nel rispetto degli altri, le attrezzature comuni a disposizione, mantienile pulite e contribuisci ad una loro sanificazione periodica.
- Usa una tovaglietta per evitare di imbrattare il tavolo dove consumi il pasto e per non lasciare briciole in giro.
- Cerca di staccarti da PC e Smartphone e trascorri la pausa pranzo conversando piacevolmente con i colleghi, ma non di questioni di lavoro!
- A fine pasto ricordati di ripulire tutto e di gettare subito i rifiuti negli appositi contenitori.

E comunque in qualsiasi luogo in cui trascorri la pausa pranzo durante la giornata lavorativa ricorda che:

- anche se hai poco tempo, cerca di mangiare lentamente e gustare il cibo che consumi.
- Se hai più tempo, approfittane per fare una passeggiata a fine pasto.

# BIBLIOGRAFIA

- AP&B n°3 2019 – NFI
- Linee Guida per una sana alimentazione edizione 2018 e Dossier Scientifico – CREA
- Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems Lancet. January 16, 2019 – Willett W at al.)
- Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017” (The Lancet, aprile 2019 –
- [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext))
- International Foundation of Mediterranean Diet (IFMeD) 2016
- Protocollo d'intesa tra il Ministero della Salute e Federazione italiana Pubblici Esercizi (FIPE – CONFCOMMERCIO) per una collaborazione sulle corrette prassi alimentari per una sana e sicura alimentazione del cittadino del 05.12.2018
- Società Italiana di Nutrizione Umana SINU - L.A.R.N. - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione 2014
- World Cancer Research Found (WCRF) 10 Raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro per la prevenzione del cancro; 2018