



ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA AL LAVORO L'ATS DELLA VAL PADANA PRESENTA LE VIDEO-RICETTE DELLA SALUTE

Prestare attenzione alla propria alimentazione, scegliendo cibi sani, prediligendo frutta e verdura fresca e seguendo una dieta bilanciata, è tra le azioni più importanti per tutelare la propria salute. La nutrizione può essere uno strumento determinante nella prevenzione di malattie, aiutando a ridurre il rischio di insorgenza di sovrappeso, obesità e di altre patologie croniche (malattie cardiovascolari, tumori, diabete, ipertensione, ecc.) che rappresentano uno dei più importanti problemi di sanità pubblica.

Per questo l'ATS Val Padana ha deciso di lanciare la campagna video "Le Ricette della Salute", una serie di 12 appuntamenti durante la quale verranno proposte ricette e consigli nutrizionali per una pausa pranzo al lavoro equilibrata e sana.

L'iniziativa, ideata e prodotta dall'Ufficio Comunicazione, è nata sulla scorta dei suggerimenti arrivati dai dipendenti ATS attraverso "La scatola delle idee", un progetto di condivisione attraverso il quale i dipendenti hanno evidenziato criticità e avanzato proposte per rendere il proprio ambiente lavorativo sempre più in linea con le azioni di promozione della salute sui luoghi di lavoro.

Grazie al prezioso contributo del Servizio Igiene Alimentazione e Nutrizione (SIAN), le video-ricette propongono idee per un pasto semplice, creato con ingredienti di stagione, veloce da realizzare e adatto da portare in ufficio, ma anche da riproporre a casa. Inoltre, vengono offerti consigli pratici per una spesa consapevole e sana; per un bilanciamento di proteine, carboidrati, vitamine e grassi nella preparazione di pietanze, panini, minestre e zuppe, insalate; per la conservazione corretta degli alimenti e il riutilizzo di avanzi in un'ottica antispreco.

Le "Ricette della Salute" saranno pubblicate sui social e sul canale YouTube dell'ATS, a beneficio del pubblico, ed inviate a tutti i dipendenti dell'ATS a cadenza mensile.