

Medicina Generale e Medicina del Lavoro a confronto:

Una Collaborazione Possibile ?



I Servizi Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

- D.Lvo 81/2008 art. 25 Obblighi del Medico Competente:
 - **Collabora alla attuazione e valorizzazione di programmi volontari di Promozione della salute secondo i principi della responsabilità sociale*

Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

Quale ruolo?



Qualche iniziativa

OKkio alla Salute



HBSC



E vai con la Frutta



E vai con la frutta al lavoro



Qualche iniziativa

Anche al Lavoro... e vai con la frutta

A MENSA,
al ristorante o al bar preferiamo:

- il primo con le verdure
- la zuppa di verdure e legumi
- il piatto unico (caprese, insalatona)
- il panino arricchito con insalata e pomodori

aggiungiamo sempre
una porzione di verdura cruda o cotta.
E per concludere in dolcezza: frutta o macedonia

DURANTE LE PAUSE O LE RIUNIONI DI LAVORO
consumiamo
frutta o spremuta o succo di frutta 100% o yogurt da bere alla frutta o frutta secca

organizziamoci
con i colleghi per portare la frutta da casa a turno

chiediamo
al datore di lavoro di promuovere e favorire la disponibilità di frutta e verdura a mensa, al bar aziendale e/o nei distributori automatici

5 VOLTE al GIORNO:
una porzione di FRUTTA e/o VERDURA:
colazione, spuntini, pranzo e cena...
ogni occasione è buona.

Muoviamoci di più ogni giorno:
evitiamo l'ascensore e facciamo le SCALE; se possibile andiamo al lavoro in BICI o a PIEDI, scendiamo dal bus un paio di fermate prima, lasciamo l'auto nel posteggio più lontano...!!

Per maggiori informazioni
www.salute.gov.it
<http://www.creps-siena.eu>

Il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



- Frutta e Verdura a scuola/ al Lavoro: “Promuovere stili di vita salutari sia nel contesto scolastico (scuole primarie e secondarie di primo grado) che in quello lavorativo
- Medici competenti e lavoratori in alcune realtà dell’Area Vasta 2
- Il consumo di almeno di 5 porzioni di frutta al giorno in 4 aziende produttive dell’Area Vasta 2

*Servizio Igiene Alimenti e
Nutrizione*

Siamo sempre noi



*La perseveranza è il duro lavoro
che fai dopo che ti sei stancato
del duro lavoro che hai fatto*



*Il Servizio Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione*

Grazie dell'attenzione

Dott. Giordano Giostra

