



NUTRIRSI IN SALUTE

Promozione della salute negli ambienti di lavoro

Progetto realizzato da AIMAG S.p.A. nel corso dell'anno 2015 in collaborazione con il Poliambulatorio privato Punto Medico, il Medico Competente di AIMAG S.p.A, dott.ssa Stefania Barbanti e il Biologo nutrizionista, dott.ssa Chiara Mezzetti

OBIETTIVI

- Migliorare il benessere e la salute collettiva nei luoghi di lavoro attraverso
 - La promozione di scelte alimentari sane
 - L'incoraggiamento del personale a partecipare ad attività salutari
 - L'incoraggiamento alla crescita personale
 - Il miglioramento dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro
- Incentivare stili di vita salutari stimolando scelte alimentari sane e la pratica dell'attività fisica
- Promuovere comportamenti virtuosi per prevenire le malattie croniche più frequenti (malattie cardiovascolari, tumori, etc.)
- Migliorare lo stile di vita, al fine di ridurre potenziali impatti sulla salute derivanti da alcune attività lavorative

PROGETTO

- Incontro effettuato con il Direttore Generale e ufficio sicurezza di AIMAG S.p.A per
 - Presentazione della proposta durante la riunione periodica
 - Approvazione da parte della Direzione, RLS, RSPP
 - Definizione
 - Pianificazione
 - Discussione degli obiettivi



PROMOZIONE E COMUNICAZIONE

- Pubblicizzazione del progetto attraverso affissione di poster in punti strategici di ogni sede di lavoro



PROMOZIONE E COMUNICAZIONE

- Distribuzione cartacea, e-mail e pubblicazione sulla rete intranet aziendale di depliant a ciascun lavoratore riguardante i contenuti del progetto



Nell'ambito di un programma di promozione della salute l'azienda presenta un

PROGETTO GRATUITO DURANTE L'ORARIO DI LAVORO

rivolto a tutti i lavoratori che comprende:

Incontro di formazione generale uguale per tutti (durata 2 ore):

- Corretta alimentazione quotidiana
- Le scelte alla mensa
- Come organizzare la spesa
- La giusta dose di attività fisica

Incontri di formazione specifici (uno a scelta della durata di 90 minuti)

1. Corretta alimentazione nella sindrome metabolica e per la perdita di peso
2. Corretta alimentazione in menopausa, la prevenzione dell'osteoporosi
3. Corretta alimentazione in famiglia, organizzare la spesa e i pasti
4. La dieta dello sportivo
5. La dieta di eliminazione e rotazione per le allergie e le intolleranze

Possibilità per tutti di partecipare ad un secondo incontro specifico (30-45 minuti)

- La lettura delle etichette

Al termine del ciclo di incontri verrà fornito un piccolo *ricettario* con indicazioni salutari.

Tutti i partecipanti avranno la possibilità di accedere ad un *piano di nutrizione personalizzato a tariffe agevolate*.

A tutti i partecipanti verrà consegnato un *diploma di partecipazione*

MENSA AZIENDALE: La nutrizionista incontrerà i responsabili delle mense per fornire indicazioni di piatti salutari, ai dipendenti verrà fornita informazione riguardo ai criteri di scelta ed abbinamenti salutari.

DISTRIBUTORI AUTOMATICI: Verrà attuato un piano di fornitura di snack salutari nei distributori automatici aziendali.

CONVENZIONI: I dipendenti avranno accesso a:


- tariffe agevolate per svolgere attività fisica adeguata in strutture convenzionate
- sconti ed agevolazione per fare acquisti presso punti vendita di alimenti biologici
- possibilità di acquistare frutta e verdura biologica direttamente in sede aziendale a Mirandola proveniente da Azienda Agricola Lanzoni Via Maestra Grande 26 Cento (FE)
- possibilità di partecipazione ad un corso di Camminata Nordica dedicato a tariffe agevolate

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Verrà consegnato ad ognuno un **QUESTIONARIO** da compilare per iscriversi volontariamente nella lista dei lavoratori che parteciperanno al progetto *Nutrirsi in salute*.

PROMOZIONE E COMUNICAZIONE

- Pubblicazione sul notiziario periodico del mese di gennaio 2015 di AIMAG S.p.A.

GENNAIO 2015	INFO - Notizie aziendali per i dipendenti del Gruppo
NUMERO 1	IN PRIMO PIANO
	IL PATTO DI SINDACATO AIMAG AVVIA IL PERCORSO PER LA RICERCA DI UN PARTNER STRATEGICO
	
	<p>Il 23 febbraio si è riunito il Patto di sindacato AIMAG. I sindaci dei comuni soci, in coerenza con quanto comunicato nei giorni scorsi nei vari consigli comunali in risposta alle interpellanze presentate da diversi gruppi di minoranza, hanno deciso congiuntamente di avviare un percorso per la ricerca di un eventuale partner strategico per il futuro sviluppo di AIMAG. Tale ricerca, volta a raccogliere manifestazioni d'interesse, è da considerarsi come elemento fondamentale per verificare se ci sono le condizioni per un riposizionamento dell'azienda</p> <p>sul mercato, nel esclusivo interesse dell'azienda stessa e dei servizi resi al territorio ed ai cittadini.</p> <p>"Si è trattato di una discussione molto positiva - dichiara il presidente del Patto e Sindaco di Carpi Alberto Bellelli - alla fine della quale i sindaci hanno deciso di valutare la ricerca di un partner industriale per valorizzare l'azienda ed affrontare al meglio le sfide future. Ciò avverrà attraverso una procedura, trasparente e non discriminatoria, in cui chi è interessato a creare sinergie con la nostra azienda ci presenterà le sue proposte. Ab-</p> <p>biamo deciso, in questa prima fase, di non precludere nessuna strada, riservando la definizione di un percorso più puntuale ad una seconda fase, successiva alla raccolta delle manifestazioni di interesse". Il patto ha dato mandato ad un gruppo di lavoro ristretto tecnico-politico di preparare uno specifico atto da presentare a breve nei consigli comunali, che sono sovrani rispetto alla decisione definitiva sul percorso ed i suoi obiettivi.</p>
Sommario:	
Partner strategico	1
Convegno sui servizi pubblici locali	2
Ultimo Numero AIMAG Notizie	2
Nutrirsi in salute	3
CRAL	4

**NUTRIRSI IN SALUTE**

Pagina 3

Nell'ambito di un programma di promozione della salute l'azienda presenta un **PROGETTO GRATUITO** rivolto a tutti i lavoratori che comprende: **Incontro di formazione generale uguale per tutti (durata 2 ore):**

- Corretta alimentazione quotidiana
- Le scelte alla mensa
- Come organizzare la spesa
- La giusta dose di attività fisica

Incontri di formazione specifici (uno a scelta della durata di 90 minuti)

- Corretta alimentazione nella sindrome metabolica e per la perdita di peso
- Corretta alimentazione in menopausa, la prevenzione dell'osteoporosi
- Corretta alimentazione in famiglia, organizzare la spesa e i pasti
- La dieta dello sportivo
- La dieta di eliminazione e rotazione per le allergie e le intolleranze

Possibilità per tutti di partecipare ad un secondo incontro specifico (30-45 minuti)

- La lettura delle etichette

Tutti i partecipanti avranno la possibilità di accedere ad un **piano di nutrizione personalizzato a tariffe agevolate**. A tutti i partecipanti verrà consegnato un **diploma di partecipazione**

MENSA AZIENDALE: La nutrizionista incontrerà i responsabili delle mense per fornire indicazioni di piatti salutari, ai dipendenti verrà fornita informazione riguardo ai criteri di scelta ed abbinamenti salutari.

DISTRIBUTORI AUTOMATICI: Verrà attuato un piano di fornitura di snack salutari nei distributori automatici aziendali.

CONVENZIONI: I dipendenti avranno accesso a specifiche convenzioni in ottica di promozione della salute.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Verrà consegnato ad ognuno un **QUESTIONARIO** da compilare per iscriversi volontariamente nella lista dei lavoratori che parteciperanno al progetto **Nutrirsi in salute**.

UFFICIO PERSONALE: CESSAZIONI ED ASSUNZIONI

09.03.2015	Govoni Francesca - Contabilità, bilancio e fiscale
10.03.2015	Brighenti Stefano - Contabilità, bilancio e fiscale
02.03.2015	Vaccari Stefano - Raccolta e trasporto
09.03.2015	De Mare Stefano - Raccolta e trasporto
19.03.2015	Semeghini Tiziano - Raccolta e trasporto
24.03.2015	Singh Riccardo - Amministrazione clienti



PROMOZIONE E COMUNICAZIONE

- Distribuzione di 1 frutto (mela) simbolo del progetto a tutti i lavoratori



ATTUAZIONE

- Consegna scheda di iscrizione
- Consegna questionario identificazione
 - Abitudini alimentari
 - Attività fisica
 - Stato di salute
 - Possibilità di scelta di partecipazione a incontri generali e/o di interesse specifico

NUTRIRSI IN SALUTE

DATI DEL PARTECIPANTE

Nome _____

Cognome _____ Azienda _____

Data di nascita ____/____/____

SESSO ☐ MASCHIO ☐ FEMMINA

Componenti della famiglia N. _____

Altezza _____ cm Peso _____ kg

Circonferenza vita all'ombelico _____ (cm)

Abitudine al fumo ☐ SI ☐ NO

Abitudini alimentari

Consumo della prima colazione
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Consumo di frutta
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Consumo di verdura
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Consumo di alcolici
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Consumo di zucchero, dolci, bevande gasate o zuccherate
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Quanti pasti consumo al giorno?
☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Consumo della prima colazione
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Tipo di dieta
☐ mista ☐ vegana/vegetariana ☐ senza carboidrati ☐ per intolleranze ☐ non so

Aggiungo sale agli alimenti: ☐ si ☐ no

Consumo cibi molto salati
☐ snack salati ☐ patatine ☐ insaccati ☐ formaggi ☐ si ☐ no

NUTRIRSI IN SALUTE

Attività fisica

Pratico sport
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Mi muovo a piedi o in bicicletta
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Faccio le scale
☐ tutti i giorni ☐ 2 o 3 volte alla settimana ☐ mai

Mi piacerebbe iniziare ☐ si ☐ no

Sono sedentario ☐ si ☐ no

Stato di salute

Diabete o glicemia alterata a digiuno ☐ si ☐ no

Ipercolesterolemia ☐ si ☐ no

Iperensione ☐ si ☐ no

Diminuita densità ossea ☐ si ☐ no

Cefalea ☐ si ☐ no

Cattiva digestione e/o stipsi ☐ si ☐ no

Allergie o intolleranze diagnosticate ☐ si ☐ no

Stato di benessere generale (Come mi sento)
☐ Molto bene ☐ bene ☐ male ☐ molto male ☐ non so

Formazione specifica a cui sono interessato (segnare con un crocetta al massimo 2):

☐ Corretta alimentazione nella sindrome metabolica e per la perdita di peso

☐ Corretta alimentazione in menopausa, la prevenzione dell'osteoporosi

☐ Corretta alimentazione in famiglia, organizzare la spesa e i pasti

☐ La dieta dello sportivo

☐ La dieta di eliminazione e rotazione per le allergie e le intolleranze

RESTITUIRE IMBUCANDO NEGLI APPOSITI BOX ALLESTITI PRESSO LE SINGOLE SEDI AZIENDALI

ATTUAZIONE

- Incontro generale uguale per tutti i lavoratori partecipanti della durata di 2 ore condotto da biologo nutrizionista
 - Corretta alimentazione quotidiana
 - Le scelte alla mensa
 - Come organizzare la spesa
 - La giusta dose di attività fisica
- Incontro di interesse specifico a scelta del lavoratore della durata di 30/45 minuti condotto da biologo nutrizionista
 - Come leggere e comprendere le etichette dei prodotti alimentari
- Incontro di interesse specifico a scelta del lavoratore (al massimo 2) della durata di 1,5 ore condotto da biologo nutrizionista
 - Corretta alimentazione nella sindrome metabolica e per la perdita di peso
 - Corretta alimentazione in menopausa, la prevenzione dell'osteoporosi
 - Corretta alimentazione in famiglia, organizzare la spesa e i pasti
 - La dieta dello sportivo
 - La dieta di eliminazione e rotazione per le allergie e le intolleranze

ATTUAZIONE

- Incontro effettuato dal biologo nutrizionista con i referenti delle mense aziendali convenzionate per
 - Definire alcune modifiche sul menù standard al fine di permettere una scelta di pietanze più salutare (solo per mensa aziendale situata a Mirandola interna)
 - Identificare sul menù attraverso etichette colorate, i cibi più e meno consigliati dal biologo nutrizionista



ATTUAZIONE

Modifiche al menù:

- Secondi piatti a base di pesce 2 volte a settimana
- Carne ai ferri tutti i giorni
- Frutta fresca tutti i giorni
- Verdura cruda scondita tutti i giorni
- Pasta all'olio in sostituzione all'att
- Pane integrale
- Verdura cotta al vapore
- Prodotti vegetali a base di soia

BARALDINI, CARLO

Lavoro: 736
Mobile: 3357087137

AIMAG S.p.A.

800-836655

menù

www.cir-food.it • infoclienti@cir-food.it

Cilente

Cucina

AIMAG

Cucina: TRE TOR

Lunedì

Martedì

Mercoledì

PRIMI PIATTI

atini all'amatriciana
ia al ragù
a al pomodoro
stata di piselli con riso
bianco all'inglese
ta fresca di stagione
ert alla vaniglia
di verdure al vapore
a all'olio e.v. oliva

Kcal
528 Pot Gnocchi verdi zucca/gorgonzola
576 Pot Pasta al ragù
538 Pot Pasta al pomodoro
161 Pot Minestrone genovese/pasta
417 Pot Riso bianco all'inglese
69 Pot Frutta fresca di stagione
132 Pot Dolce della casa
221 Pot Verdura fresca mista
480 Pot Pasta all'olio e.v. oliva

Kcal
409 Pot Orzotto con lenticchie
576 Pot Pasta al ragù
538 Pot Pasta al pomodoro
281 Pot Zuppa trentina con riso
417 Pot Riso bianco all'inglese
69 Pot Frutta fresca di stagione
190 Pot Girandola cioccolato
133 Pot Insalata mista di legumi
480 Pot Pasta all'olio e.v. oliva

Kcal
453
576
538
391
417
69
143
205
480

ppina tacchino agli agrumi
ssa gratinata
funghi e carciofi
di tacchino ai ferri

Kcal
351 Sot Braciolina in crosta di pane prof.
384 Sot Spezzato di pollo/olive/rosmarino
446 Sot Sfornato di cavolfiore
150 Sot Petto di pollo ai ferri

Kcal
303 Sot Pellettine genovesi
316 Sot Merluzzo erborinato
275 Sot Torta salata ricotta e radicchio
150 Sot Pallard di maiale ai ferri

Kcal
303
316
275
150

SECONDI PIATTI



INCONTRO MENSA _ 31/03/2015 _

Valutazione insieme ai responsabili mensa del menù estivo da proporre ai dipendenti.

Il menù attualmente elaborato dalle mense aziendali è ricco e variato.

Al fine di ottimizzare la proposta alimentare si propone comunque quanto segue:

Primi piatti

- Inserimento di un piatto integrale
- Inserimento di un cereale senza glutine (riso, mais, miglio, quinoa, amaranto)
- Inserimento di un piatto a base di legumi almeno 2 volte alla settimana (possibilità di alternarlo con il piatto senza glutine, in questo caso non dovranno essere utilizzati ingredienti con glutine nella preparazione)
- Inserire la possibilità del piatto unico giornaliero
- Eliminare il primo al burro

Secondi piatti

- Proposta di piatto di pesce almeno 2 volte alla settimana
- Piatto di formaggio non più di 2 volte alla settimana
- Proporre sempre un secondo alla griglia o ai ferri privo di condimento (già presente)
- Proporre yogurt bianco naturale

Contorni

- Servire sempre insalata mista di verdure crude non condite
- Proporre sempre verdure alla griglia o bollite non condite
- Fornire sempre l'alternativa della frutta fresca

In generale

Inserire la possibilità di richiedere una porzione ridotta (circa del 20%)

Mettere a disposizione pane integrale e gallette di mais o di riso

In futuro: prevedere di inserire in modo graduale e progressivo prodotti di origine biologica ed identificarli



Medico competente Dott.ssa Stefania Barbanti
Biologa nutrizionista Dott.ssa Chiara Mezzetti

ATTUAZIONE

- Incontro con i referenti delle aziende di vending dei distributori automatici per:

- Inserire anche snack e bevande salutari contraddistinte da etichette identificative dei prodotti

- Mela
- Panino integrale al prosciutto crudo
- Yogurt
- Frutta secca in busta
- Etc.



INCONTRO VENDING _ 31/03/2015

Valutazione insieme ai responsabili del contenuto dei prodotti delle macchine distributrici
Interventi proposti sulla base del progetto "Alimentare la tua salute con buon senso" dello stesso gruppo ospedaliano San Donato e EUSO 2015

Nella scelta dei prodotti da inserire nei distributori sono in considerazione la composizione

Ingredienti da limitare

- Zuccheri, Sieropio di Glucosio e Fruttosio, saccarosio

- Grassi e Oli Vegetali

1. Margarine (di qualunque tipo)

2. Olio di Girasole, di Colza, di Arachidi, di Mais e di Nocciole (Consentiti solo se BIOLOGICI & da spremitori A FREDDO) (entrami questi sono prodotti chimici tipo l'usato)

3. Olio di Palma & di Cocco

- Conservanti sintetici quali:

- Acido Benzoico e suoi Sali (E210, E211, E212, E213)

- Nitrato dell'Acido Solforico (E220, E221, E222, E224, E226, E227, E228)

- Diossido di Anidride Solforica (E220, E221, E222, E224, E226, E227, E228)

- Nitrato di Sodio (E229, E230, E231, E232, E233)

- Nitrato di Calcio (E250)

Ingredienti da privilegiare

Mela

Zucchero di Uva o Mela

Grassi e Oli

- Olio di Girasole, di Colza, di Arachidi, di Mais e di Nocciole autorizzati solo se BIOLOGICI & da spremitori A FREDDO (entrami questi sono prodotti chimici tipo l'usato)

- Olio di Seme di Lino

- Olio Extra Vergine di Oliva

Conservanti naturali

Acido Ascorbico e i suoi Sali di Potassio (E201, E202, E203)

Anidride Carbonica (E 290)

Acido Lattico e i suoi Sali di Sodio (E270, E271, E272, E273, E274)

Acido Propionico e i suoi Sali (E280, E281, E282, E283)

Sorbato (E 200, E202, E203)



ATTUAZIONE

- Distribuzione di depliant e affissione nelle bacheche del CRAL di convenzioni esistenti stipulate dal CRAL AIMAG per i lavoratori volte a:

- Stimolare consumo di alimenti sani (frutta e verdura)
- Stimolare la pratica dell'attività fisica



L'offerta del territorio

Per muoversi:

Palestre

- **Pantheon Club**

I riferimenti sono i seguenti:

-sede di Carpi Via C. Battisti 5 Tel. 059 689368

-sede di Mirandola Via Dorando Pietri 9 Tel. 0535 611889

- **S.G.La Patria 1879 CENTRO FITNESS & AGONISMO Associazione Sportiva Dilettantistica** SEDE: Via Nuova Ponente 24/h - Carpi (MO) Tel/Fax 059.644070
PISTA ATLETICA: Via Nuova Ponente 30/a - Carpi (MO) Tel/Fax 059.645072

- **Camminata nordica**

Rimborso € 20,00 sul corso; sconto 10% per abbonamento camminate

www.nordicwalkinglive.it (Mirandola)

www.mondonordicwalking.com (Carpi)

- Per chi frequenta altre piscine o palestre presentando la ricevuta di ingresso o di abbonamento (nominativa) rimborso il 10% della spesa.

Per una spesa salutare:

- Frutta e verdura in azienda

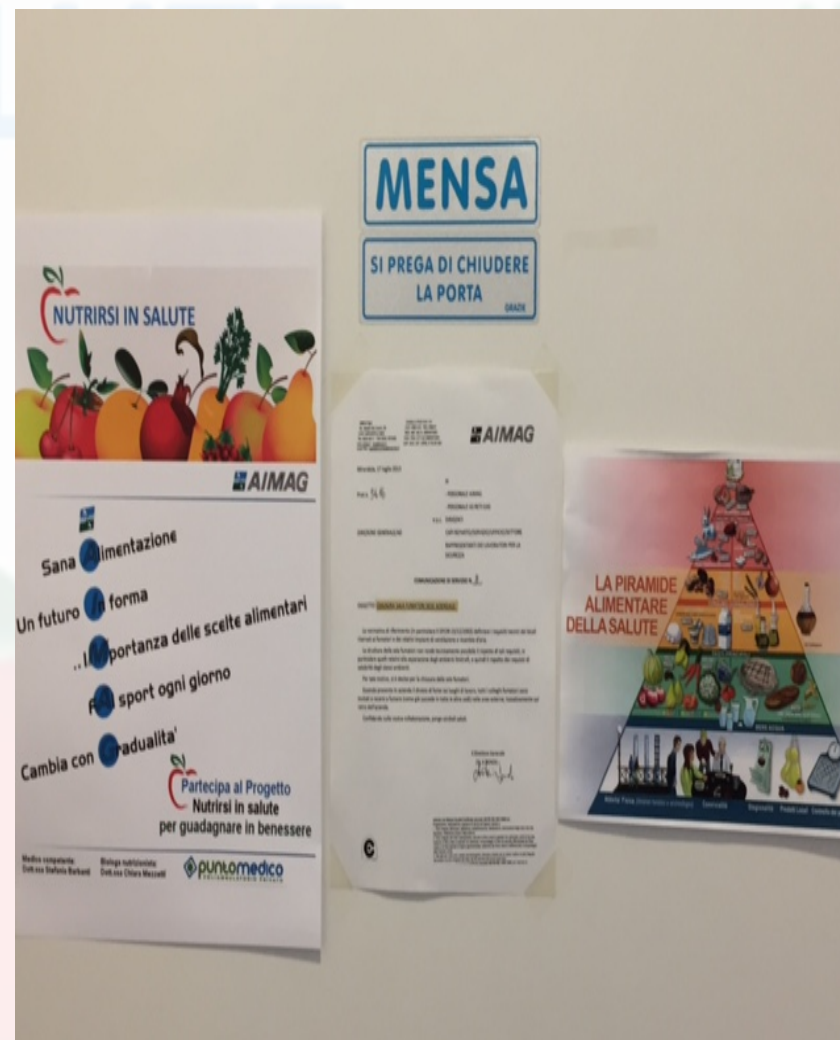
Ortofrutta KM ZERO - Az. agricola Lanzoni Via Maestra grande 26, dodici Morelli, Cento (Fe).

Per acquistare frutta e verdura a km zero bastano 4 semplici gesti:

1. invia una e-mail ad andrealanzoni1985@gmail.com indicando nell'oggetto "mailing list" e nel testo il proprio "nome e cognome".
- 2- ogni lunedì riceverai sulla mail la lista dei prodotti disponibili ed i relativi prezzi.
- 3- rispondi alla mail indicando la quantità di ciascun prodotto che intendi acquistare (inviala entro la mezzanotte del giovedì)
- 4- la consegna ed il pagamento avverranno ogni venerdì dalle ore 13:00 alle ore 14:00 presso il parcheggio interno della sede AIMAG di Mirandola. Per le

ATTUAZIONE

- Affissione di poster in tutte le sedi e in più punti, in particolare presso le aree di ristoro che riportano
 - la piramide alimentare
 - il piatto sano



ATTUAZIONE

- Affissione di poster e posizionamento di totem per promuovere l'utilizzo delle scale in corrispondenza delle zone scala-ascensore
- LE SCALE
MUSICA PER LA SALUTE



ATTUAZIONE

- Distribuzione materiale cartaceo relativo a formazione generale e specifica scaricabile anche dalla piattaforma intranet aziendale da tutti i lavoratori

COME ?



ATTUAZIONE

- E' stato reso disponibile un ricettario scaricabile dalla piattaforma intranet aziendale da tutti i lavoratori



CONCLUSIONE

- Distribuzione di questionario volontario e anonimo per verificare
 - Gradimento e soddisfazione
 - Efficacia nel cambiamento del comportamento
 - Abitudini alimentari
 - Attività fisica
 - Stato di salute generale

AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA REGIONALE DELLA CAMPANIA - DIPARTIMENTO REGIONALE DI SANITÀ PUBBLICA

☐ soddisfacente ☐ poco soddisfacente ☐ insoddisfacente

Come valuta il materiale didattico fornito?

☐ utile ☐ poco utile ☐ inutile

Vorrei

Scattare

Suffici

Buone

Ottimo

A Sa

☐ sì ☐ no

SESSO ☐ maschio ☐ femmina

ETA' _____

I contenuti del progetto corrispondono alle sue aspettative?

☐ sì ☐ parzialmente ☐ no

Come giudica la durata del corso rispetto all'argomento trattato?

☐ buona ☐ insufficiente ☐ eccessiva

Qual è la sua opinione sull'efficacia dei metodi formativi impiegati nel corso?

☐ soddisfacente ☐ poco soddisfacente ☐ insoddisfacente

CONCLUSIONE



Questionario di gradimento del progetto “Nutrirsi in salute”

Con il presente questionario Le chiediamo di esprimere il Suo giudizio relativamente al progetto appena concluso. Le informazioni che vorrà fornirci saranno di grande aiuto per individuare punti di forza e di debolezza del progetto e la qualità del servizio offerto. Nel ringraziarLa per la Sua collaborazione, La informiamo che i dati, come per il questionario compilato in sede di iscrizione al progetto, verranno trattati dal Medico Competente e dagli incaricati al trattamento dei dati sensibili unicamente a fine statistico, ai sensi del D.Lgs. n. 196/2003 e s.m.i.

SESSO ☐ maschio ☐ femmina

ETA' _____

I contenuti del progetto corrispondono alle sue aspettative?

☐ sì ☐ parzialmente ☐ no

Come giudica la durata del corso rispetto all'argomento trattato?

☐ buona ☐ insufficiente ☐ eccessiva

Qual è la sua opinione sull'efficacia dei metodi formativi impiegati nel corso?

☐ soddisfacente ☐ poco soddisfacenti ☐ insoddisfacenti

Come valuta il materiale didattico fornito?

☐ utile ☐ poco utile ☐ inutile

Vorremmo una sua valutazione sul contenuto delle lezioni e sulla chiarezza espositiva del docente:

	Contenuto	Esposizione
Scarso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sufficiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ottimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A Suo giudizio, gli obiettivi del progetto sono stati raggiunti?

☐ sì ☐ parzialmente ☐ no



Come giudica l'organizzazione e la logistica?

☐ ottima ☐ buona ☐ sufficiente ☐ scarsa ☐ insufficiente

La invitiamo a indicare con un voto da 1 a 4 la qualità complessiva del percorso

☐ ottima ☐ buona ☐ sufficiente ☐ scarsa ☐ insufficiente

ABITUDINI ALIMENTARI

Ha apportato modifiche alle abitudini alimentari dopo aver partecipato al progetto “Nutrirsi in salute”? (es. faccio colazione, ho aumentato il consumo di frutta e verdura, ho diminuito il consumo di alcolici, ho diminuito il consumo di zucchero e cibi salati, ...)

☐ sì ☐ parzialmente ☐ no

ATTIVITA' FISICA

Ha intrapreso nuovi percorsi relativamente all'attività fisica dopo aver partecipato al progetto “Nutrirsi in salute”? (es. pratico sport, mi muovo di più a piedi o in bicicletta, faccio le scale....)

☐ sì ☐ parzialmente ☐ no

STATO DI SALUTE

Ritengo che il tipo di abitudini alimentari proposte durante il progetto “Nutrirsi in salute” abbia giovato al mio stato di salute anche patologico (iperglicemia, ipercolesterolemia, ipertensione, diminuita densità ossea, cefalea, cattiva digestione, stipsi, ...)

☐ sì ☐ no

Una volta compilato, imbucare il questionario negli appositi BOX presenti all'ingresso delle varie sedi.

Si ricorda che la compilazione del questionario è libera ed anonima. Non è obbligatorio rispondere a tutte le domande.

COMPILARE E IMBUCARE ENTRO IL 4 DICEMBRE 2015

CONCLUSIONE

- Mantenimento dell'attenzione sul tema della salute da parte dei lavoratori attraverso
 - Mail
 - Ri-consegna di una mela (simbolo del progetto) a tutti i lavoratori



CONCLUSIONE

- Consegna di un attestato a ciascun partecipante il progetto



ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

Il signor/La signora

CAIO SEMPRONIO

ha partecipato al progetto

promosso da AIMAG S.p.A.

“ NUTRIRSI IN SALUTE “

nel periodo da maggio a dicembre 2015

AIMAG S.p.A.

Il Medico Competente
Dott.ssa Stefania Barbanti

Medico competente:
Dott.ssa Stefania Barbanti

Biologa nutrizionista:
Dott.ssa Chiara Mezzetti

Il Biologo nutrizionista
Dott.ssa Chiara Mezzetti

Biologa nutrizionista:
Dott.ssa Chiara Mezzetti

MANTENIMENTO

- Il Cral aziendale organizza iniziative rivolte a:

- Sottoscrizione di ulteriori convenzioni
- Organizzazione di corsi di camminata nordica
- Corso di cucina naturale
- Gara di cucina sane con degustazione di ricette presentate dai lavoratori e/o famigliari a cura di commissione selezionata tra cui il Direttore Generale di AIMAG S.p.A.



METTIAMOCI ALLA PROVA.....CORSO DI CUCINA NATURALE

A conclusione del programma di promozione della salute "Nutrirsi in salute" presentato nel corso del 2015, il CRAL organizza un corso di cucina pratica per preparare e degustare cibi un po' nuovi e un po' diversi.... per far conoscere e sperimentare alimenti e metodi di preparazione meno conosciuti, per stimolare una dieta più varia e salutare all'insegna della varietà alimentare.

DURATA

- 3 incontri rivolti ai dipendenti Gruppo AIMAG (e famigliari in caso di disponibilità di posti) a partire dalle ore 18.00 con durata di circa 2 ore/cad.: breve presentazione teorica, preparazione di piatti e degustazione finale.
- Gara di Cucina finale

ARGOMENTI

1° INCONTRO: ALLA SCOPERTA DEI CEREALI – IL "PRIMO PIATTO"

2° INCONTRO: LE PROTEINE VEGETALI E I LEGUMI ... STRANI MA BUONI!! – IL "SECONDO PIATTO"

3° INCONTRO: ALLA SCOPERTA DEI DOLCI SENZA ZUCCHERO (SACCAROSIO)

LUOGO E DATE

- Mirandola – Sala Mensa Via Maestri del Lavoro
 - Venerdì 05/02
 - Venerdì 19/02
 - Venerdì 04/03
- Carpi – sede da definire in base agli iscritti
 - Mercoledì 10/2
 - Mercoledì 24/2
 - Mercoledì 09/3

Mercoledì 16/03/15 presso Sala Mensa Via Maestri del Lavoro – Mirandola – ORE 20.00

GARA DI CUCINA

DEGUSTAZIONE DI RICETTE PRESENTATE DAI PARTECIPANTI E PREMIAZIONE
(a cura di commissione altamente selezionata)

Successivamente le ricette presentate saranno pubblicate in formato eBook insieme a quelle presentate nei 3 incontri e distribuite a partecipanti e colleghi!!

COSTO

€ 15,00

(comprensivo delle tre serate, da versare al momento dell'iscrizione)

PRENOTAZIONI ENTRO IL 30/01/2015

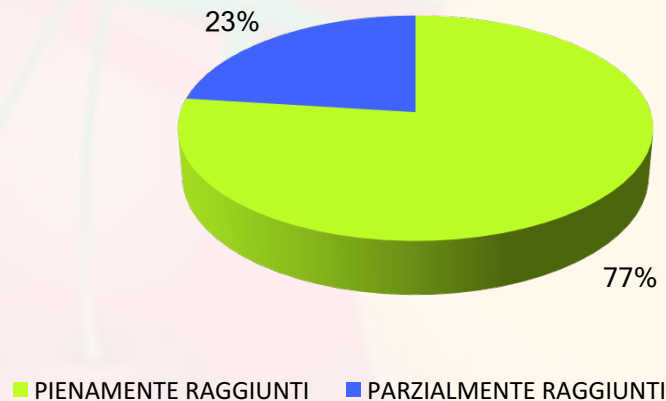
MANUELA (0535-28478)

NB: al fine di poter organizzare al meglio l'attività si richiede la disponibilità a partecipare a tutte 3 le date

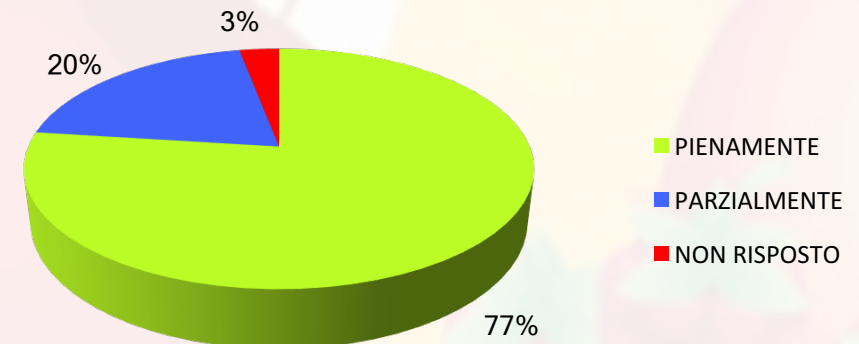
RISULTATI

- I questionari anonimi consegnati sono stati 78 (41% dei partecipanti) di cui 67 compilati, suddivisi in 35% lavoratrici femmine e 65% lavoratori maschi;
- Il corso ha risposto alle aspettative per il 97% dei lavoratori, di cui il 77% pienamente, il 20 % parzialmente, mentre per il 3% non ha risposto alle aspettative iniziali.
- Gli obiettivi del corso sono stati pienamente raggiunti per il 77% mentre per il restante 23% sono stati parzialmente raggiunti, nessuno ha espresso parere negativo riguardo al raggiungimento degli obiettivi.

OBIETTIVI CORSO



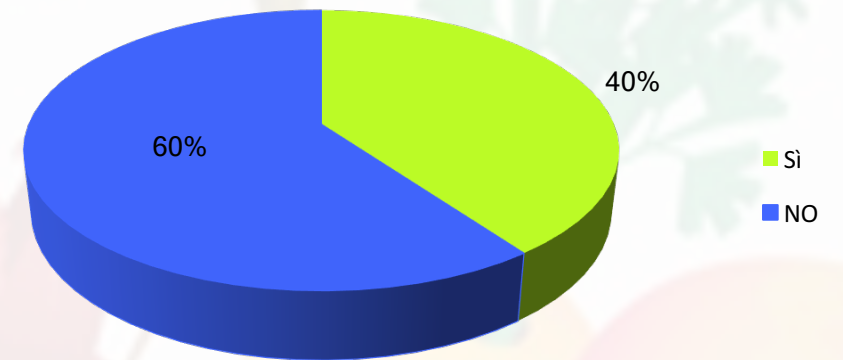
IL CORSO HA RISPOSTO ALLE ASPETTATIVE?



RISULTATI

- Riguardo alla durata del corso e l'efficacia dei metodi l'88% dei lavoratori si è espresso positivamente ritenendo pienamente soddisfacente la metodologia.
- La qualità complessiva del percorso è stata giudicata tra buona ed ottima per l'85% dei partecipanti che hanno compilato il questionario anonimo.
- L'aspetto inerente l'attività fisica è risultato soddisfacente: il 40% dei lavoratori è passato da uno stile di vita sedentario ad uno attivo. I cambiamenti delle abitudini inerenti l'attività fisica sono più difficili da modificare, pertanto si potrà intensificare la promozione dell'attività fisica attraverso convenzioni con le scuole di camminata nordica di Mirandola, Carpi e Modena; convenzioni con piscine e palestre ed accesso ai percorsi salute della provincia.

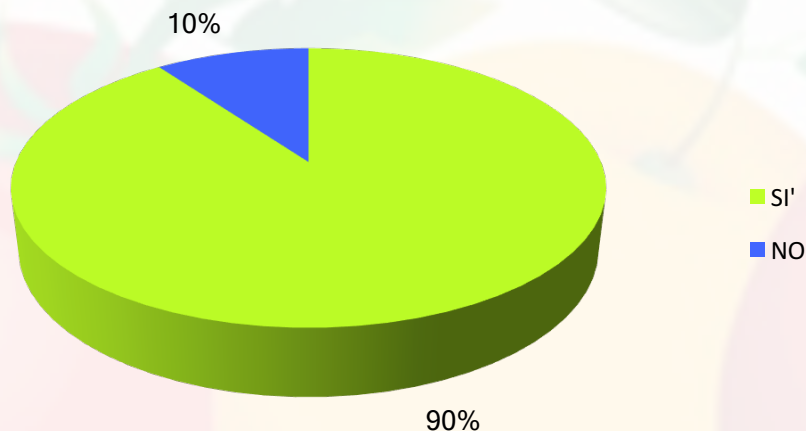
CAMBIO ABITUDINI ATTIVITA' FISICA



RISULTATI

- Il vero successo del progetto si misura comunque con la risposta relativa al cambio di abitudini alimentari, ben il 90% dei partecipanti che ha risposto al questionario, ha effettuato un cambio in positivo delle proprie abitudini alimentari, percepito da tutti come un miglioramento del proprio stato di salute.

CAMBIO ABITUDINI ALIMENTARI



Tale cambiamento verrà rafforzato nella seconda parte del progetto, che prevede un corso di cucina già definito nelle modalità e nei contenuti, realizzato dal CRAL aziendale.

NUTRIRSI IN SALUTE

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Dott.ssa Stefania Barbanti – Medico Chirurgo – Specialista in Medicina del Lavoro – Medico Competente
Direttore sanitario Poliambulatorio privato Punto Medico