

## Formazione del personale della mensa (e/o gestore) e informazione ai lavoratori su porzioni corrette e composizione equilibrata del pasto

### Obiettivi:

Il comportamento alimentare può rappresentare sia un fattore di rischio che, se corretto, un fattore protettivo nell'insorgenza di numerose patologie. Un'alimentazione sana è fondamentale per guadagnare e mantenere un buono stato di salute.

### Descrizione:

L'attività, di tipo informativo-educazionale, si sviluppa su tre filoni:

- Formazione di tutto il personale della mensa, da strutturare ed erogare in partnership con il fornitore stesso del servizio, sulla corretta porzionatura e conseguente modifica delle porzioni offerte ai lavoratori;
- Iniziative di informazione sulle porzioni corrette e sulle composizioni equilibrate del pasto per i lavoratori da svolgersi o mediante appuntamenti dedicati, o in occasione della formazione obbligatoria;
- Esposizione nel locale mensa dei cartelli sulle porzioni corrette e sulla scelta e gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori per supportarli nella composizione equilibrata del pasto.

Questa buona prassi può essere collegata all'iniziativa **Codice Colore** che permette di orientare le scelte e gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori in base agli aspetti qualitativi.

Sempre rilevante è il contributo del medico competente che può supportare i lavoratori con consigli pratici finalizzati al mantenimento o al raggiungimento di un peso salutare.

