PASTOK: BUONE ABITUDINI E CONSIGLI PRATICI PER STARE IN SALUTE E IN SICUREZZA MANGIANDO FUORI CASA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

Con il supporto di
SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
progetti.alimentazione@ats-brianza.it

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Brianza

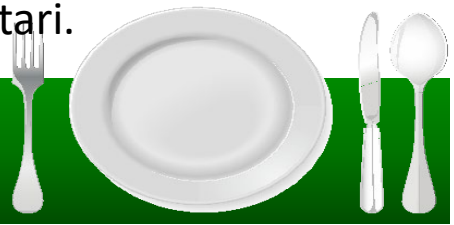
PASTO-OK:
IL PROGETTO DI ATS BRIANZA

Anche tu consumi spesso almeno un pasto fuori casa? Vai sempre di fretta e non hai tempo per pensare a cosa mangerai durante il pranzo affidandoti alla sorte? Vuoi qualche consiglio per mangiare sano e in sicurezza (anche ai tempi del Coronavirus)?

Il pasto fuori casa è il protagonista dei consumi alimentari di una vastissima fascia di popolazione ma non sempre è facile dedicare il giusto tempo a scelte alimentari adeguate, districandosi fra i mille impegni che ognuno ha durante la giornata.

L'**UOC Igiene Alimenti e Nutrizione di ATS Brianza,** con il supporto di **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), ha predisposto un Vademecum con consigli e informazioni utili e pratiche da utilizzare quotidianamente per la preparazione dei pasti e degli spuntini e l'acquisto di prodotti necessari a realizzare un piatto equilibrato e sano.

Potrai così comporre il tuo pranzo in modo che sia veloce e gustoso, con il giusto apporto di energia e nutrienti, e migliorare le tue conoscenze alimentari.



PAUSA PRANZO: MANGIAMO IN SICUREZZA

ABITUATEVI ALLA PULIZIA
Lavate bene e frequentemente mani e superfici a contatto con gli alimenti e sanificate sempre dopo l'uso (con sanificante e/o detergente)

SEPARATE GLI ALIMENTI CRUDI DA QUELLI COTTI
Usate attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) separati per manipolare prodotti crudi. Conservate i cibi in contenitori con coperchio

FATE CUOCERE BENE GLI ALIMENTI
Cuocete gli alimenti al cuore del prodotto (es. taglia l'hamburger a metà per verificare)

Utilizzate contenitori idonei al contatto con gli alimenti

Accertatevi che il contenitore utilizzato sia idoneo per il microonde

TENETE GLI ALIMENTI ALLA GIUSTA TEMPERATURA
Non lasciate i cibi cotti a temperatura ambiente per più di due ore. Usate borse termiche/frigo per il trasporto

UTILIZZATE SOLO ACQUA E MATERIE PRIME SICURE
Lavate frutta e ortaggi, specialmente se da consumare crudi

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN SICUREZZA...PREPARAZIONE

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

PAUSA PRANZO: MANGIAMO IN SICUREZZA

Come organizzare e conservare gli alimenti all'interno del frigorifero

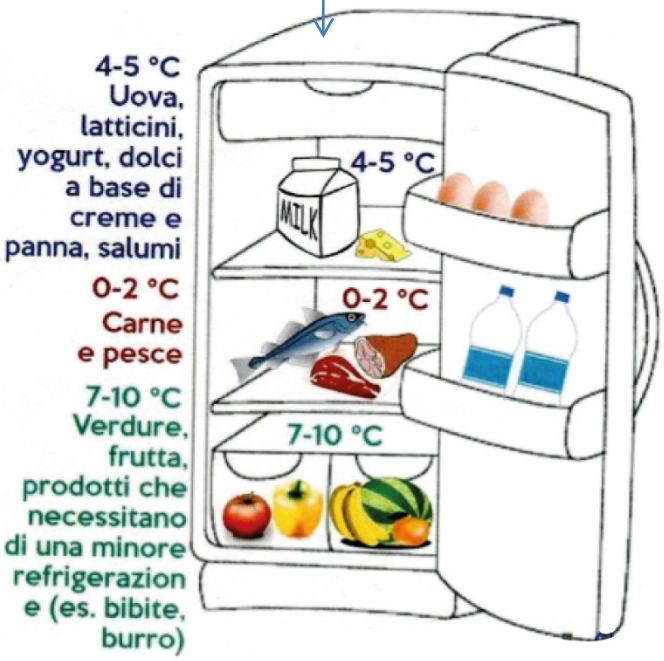


Immagine tratta da https://www.newsfood.com/la-conservazione-dei-cibi-rischi-e-pericoli/

Cuocete c**ompletamente** gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce (**T > 65**° al cuore del prodotto)

Portate ad **ebollizione** alimenti quali zuppe e stufati, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai **70°C**

I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo

La zona di pericolo, nella quale i microrganismi si moltiplicano molto rapidamente, è rappresentata dall'intervallo di temperatura compreso tra 5°C e 60°C. **Conservate a T superiori o inferiori**.

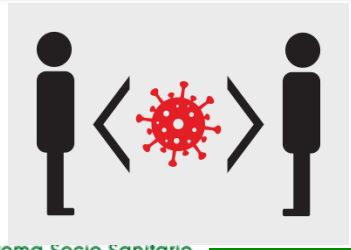
PAUSA PRANZO: COME ORGANIZZARE IL LOCALE RISTORO

Contingentare l'ingresso al locale e disporre i tavoli in modo da garantire il distanziamento interpersonale di almeno 1 metro (tale distanza può essere ridotta ricorrendo a barriere fisiche tra i diversi tavoli per prevenire il contagio tramite droplet)

Dotare l'ingresso della sala e la prossimità dei wc con **gel igienizzanti** e **pattumiera** a pedale ove gettare i DPI monouso

Prediligere l'utilizzo di **condimenti monodose** e di utensili/contenitori **monouso** sigillati.

Dotare i locali di frigo e microonde garantendo la **pulizia** di essi alla **fine di ogni turno**. Garantire, se possibile, l'areazione naturale dei locali chiusi oppure pulire frequentemente i filtri della ventilazione e **sanificare le superfici** dopo che il lavoratore ha terminato il pasto.



Indossare sempre la mascherina quando non mangi

PAUSA PRANZO IN SICUREZZA... CONSUMO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

PAUSA PRANZO: COME ORGANIZZARE IL LOCALE RISTORO

Adottare **strumenti per la gestione del personale** in pausa pranzo ad esempio assegnando il posto all'interno del locale indentificato con un numero; utilizzare la **segnaletica orizzontale** per riorganizzare il layout della sala ed in corrispondenza delle zone di sosta principale

Applicare **cartellonistica con informazioni anti-contagio** nei luoghi di stazionamento del dipendente (es. microonde o tavolo).

Disinfettare tavolini, sedie, banconi, maniglie e servizi igienici e altre superfici che possono venire a contatto con più' persone

Valutare, laddove la struttura del locale lo consenta, l'istituzione di **percorsi obbligati unidirezionali**, per garantire un flusso ordinato dei lavoratori.
Differenziare, laddove possibile, i percorsi di entrata e di uscita.

Potrà essere individuato dal datore di lavoro un **referente unico** ("COVID Manager"), con funzioni di coordinatore per **l'attuazione delle misure di prevenzione e controllo** e con funzioni di punto di contatto per le strutture del Sistema Sanitario Regionale

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

... STATE CONNESSI...SEGUI LE NEWS SU COME ORGANIZZARE UN PASTO SALUTARE

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA