

## **Descrizione delle attività inerenti la PROMOZIONE di una CORRETTA ALIMENTAZIONE.**

Sul versante dell'alimentazione dal mese di gennaio 09 si sono predisposti i contatti per sviluppare l'attivazione del "gruppo di lavoro mense" che prevedeva il coinvolgimento delle tre mense aziendali operanti nei diversi presidi ospedalieri (Valdese – Sperino – Martini) per la pianificazione interventi comuni.

Gli obiettivi sono stati il lavorare sugli appalti degli acquisti alimentari, sulla possibilità di adottare una filiera corta, sull'adozione di codici colore per i menù che permettano ai dipendenti di effettuare scelte di abbinamenti alimentari consapevoli e salutari, ecc. ...

Il gruppo di lavoro, di concerto con la struttura complessa formazione e sviluppo professionale e con un istituto alberghiero torinese<sup>4</sup> ha predisposto la macroprogettazione di due tipi di interventi formativi per i dipendenti: un corso base e uno avanzato di cucina sana.

Le prime due edizioni del corso base sono partite il 23 marzo e il 21 aprile e si concluderanno rispettivamente il 27 aprile e il 12 maggio coinvolgendo circa 50 persone.



---

<sup>4</sup> Istituto Alberghiero Colombatto. Con questo istituto collaboriamo da diversi anni con interventi di promozione della salute quali: stare bene a Scuola; il benessere dello studente e dell'insegnante, 3° giornata della salute "Alimentamiamoci", un corso di cucina sana per donne operate al seno per la prevenzione delle recidive.

**STRUTTURA COMPLESSA FORMAZIONE E SVILUPPO PROFESSIONALE**

Riepilogo date lezioni	1° edizione	2° edizione	Orario
1° giornata	Lunedì 23 marzo	Martedì 21 aprile	15.30 – 19.30
2° giornata	Lunedì 30 marzo	Martedì 28 aprile	15.30 – 19.30
3° giornata	Lunedì 20 aprile	Martedì 05 maggio	15.30 – 19.30
4° giornata	Lunedì 27 aprile	Martedì 12 maggio	15.30 – 19.30

**LAVORATORI SANI IN AZIENDE SANE: CORSO BASE DI CUCINA SANA**

**Sede:** Istituto Alberghiero "G. Colombatto" Torino - via Gortzia, 7

<i>Prima giornata</i>	<i>Dalle ore 15,30 alle ore 19,30</i>	<i>Titolo/argomento</i>	<i>Docenti / sostituiti</i>
	Dalle ore 15,30 alle ore 16,30	I nutrienti principali e la razione alimentare giornaliera. I LARN (livelli di assunzione raccomandata di nutrienti). La modificazione del fabbisogno nelle diverse età. Gli alimenti con funzione plastica, energetica e bioregolatrice.	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 16,30 alle ore 17,30	I 7 gruppi alimentari	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 17,30 alle ore 19,30	I vantaggi del piatto unico	Prof. Daniele Spada

<i>Seconda giornata</i>	<i>Dalle ore 15,30 alle ore 19,30</i>	<i>Titolo/argomento</i>	<i>Docenti / sostituiti</i>
	Dalle ore 15,30 alle ore 16,30	Gli acquisti dei prodotti alimentari. Come scegliere i prodotti e la valutazione dei costi.	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 16,30 alle ore 17,30	Come leggere le etichette. Le indicazioni obbligatorie e quelle facoltative sui prodotti confezionati. Il sistema della rintracciabilità. I marchi di qualità di prodotto e di sistema	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 17,30 alle ore 19,30	L'equilibrio in un menu	Prof. Daniele Spada

<i>Terza giornata</i>	<i>Dalle ore 15,30 alle ore 19,30</i>	<i>Titolo/argomento</i>	<i>Docenti / sostituti</i>
	Dalle ore 15,30 alle ore 16,30	La trasformazione degli alimenti. I differenti metodi di cottura: a calore secco, a calore umido, nei grassi.	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 16,30 alle ore 17,30	Le modificazioni indotte dalla cottura: modificazione di proteine, glucidi, lipidi, vitamine e sali minerali. Tecniche innovative di cottura: sottovuoto e a bassa temperatura.	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 17,30 alle ore 19,30	Applicazione dei diversi metodi di cottura	Prof. Daniele Spada

<i>Quarta giornata</i>	<i>Dalle ore 15,30 alle ore 19,30</i>	<i>Titolo/argomento</i>	<i>Docenti / sostituti</i>
	Dalle ore 15,30 alle ore 16,30	La conservazione degli alimenti. Cause biologiche e chimico-fisiche di alterazioni degli alimenti. Metodi fisici di conservazione: utilizzo del freddo e del calore, conservazione per disidratazione o mediante radiazioni.	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 16,30 alle ore 17,30	Il sottovuoto e la conservazione in atmosfera modificata. Metodi chimici di conservazione: utilizzo di antimicrobici e antiossidanti. Metodi biologici: la fermentazione. Le 5 gamme di prodotti.	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 17,30 alle ore 19,00	Utilizzo di prodotti delle diverse gamme	Prof. Daniele Spada
	Dalle ore 19,00 alle ore 19,30	VALUTAZIONE	Prof. Daniele Spada

Come per il corso di fitwalking anche per il corso di cucina è stato predisposto un materiale per il monitoraggio delle attività: diario di bordo per i discenti.

Il progetto è stato inviato alla Regione per la richiesta di un finanziamento a sostegno delle attività proposte.

L'ottenimento del finanziamento ci permetterebbe di integrare meglio le altre due linee di intervento proposte dal documento "guadagnare salute" che sono state individuate nel fumo e nell'alcool.

Per quanto riguarda gli aspetti relativi alla dipendenza da fumo nella ASL TO1 è già presente un centro antifumo<sup>5</sup> mentre per quanto riguarda gli aspetti relativi alla dipendenza da alcol, all'inizio del 2009 sono iniziate i contatti con i servizi di alcologia<sup>6</sup> con i quali già lavoriamo per la prevenzione degli incidenti stradali. Questo percorso nell'ambito del progetto WHP è ancora da stabilire anche nella sua macroprogettazione.


A seguito del movimento aziendale prodotto dalla realizzazione del progetto si sta ridefinendo il gruppo di lavoro sul benessere organizzativo per la nuova ASL così come risulta dall'accorpamento, i primi risultati del lavoro di tale gruppo saranno presentati

<sup>5</sup> Il Centro antifumo è stato istituito nel 2006: la sua attività è stata rivolta inizialmente solo ai dipendenti della azienda per poi estendersi alla cittadinanza residente nel territorio dell'ASL.

<sup>6</sup> I servizi di alcologia sono inseriti, nella nostra ASL, all'interno dei Servizi per le dipendenze (SERT).

durante la realizzazione della quarta giornata della salute il cui focus sarà “Guadagnare salute lavorando”.

In azienda sta anche operando un gruppo di lavoro che si occupa di Bilancio sociale, un nuovo sistema di rendicontazione delle attività sanitarie alla popolazione.



**A.S.L. TO1**  
Azienda Sanitaria Locale  
Torino

SEDE LEGALE: Via San Secondo, 29  
10128 TORINO - Tel. +39 011 5661566  
info@aslto1.it - www.aslto1.it  
C.F. P.I. 09737640012


## Notizie Flash

Torino 19 marzo 2009

La salute parte anche dall'alimentazione. E proprio per educare a una cucina “sana” e consapevole, l'Asl To1 organizza per i propri dipendenti un corso culinario tenuto da **Daniele Spada**, docente di “tecnica dei servizi ed esercitazioni pratiche di cucina dell'Istituto alberghiero Colombatto” e di “laboratorio di gestione e organizzazione dei servizi ristorativi”, in collaborazione con i cuochi e le dietiste degli ospedali Martini e Valdese.


L'iniziativa è partita dalla Promozione della Salute dell'Asl (responsabile della struttura la d.ssa **Maria Antonella Arras**) e rientra in un più ampio progetto di promozione del benessere dei lavoratori all'interno dell'azienda. Ciò che viene insegnato ai dipendenti è appreso durante questi corsi viene poi trasmesso all'interno delle famiglie nonché della propria sfera di relazioni professionali e quindi esteso a una buona parte dei cittadini, cosicché il know how di ogni dipendente possa diventare patrimonio comune anche fuori dall'azienda.

Il corso si terrà di pomeriggio. Si parlerà non soltanto di cucina in senso stretto, ma anche di acquisto e conservazione degli alimenti, della lettura consapevole delle etichette dei cibi e del fabbisogno quotidiano nelle diverse fasce di età. Al termine di questo percorso formativo, gli “allievi” avranno un approccio diverso nei confronti dei prodotti che porteranno in tavola. Impareranno a distinguere i vari gruppi alimentari e ad associare in modo più corretto gli alimenti all'interno di uno stesso pasto, ma apprenderanno anche i diversi metodi di cottura e le loro caratteristiche nutrizionali. Anche il piatto unico, consumato al bar nella pausa pranzo, potrà essere scelto con maggior consapevolezza, pensando al proprio benessere e non soltanto alla praticità.



**REGIONE  
PIEMONTE**  
[www.regione.piemonte.it/sanita](http://www.regione.piemonte.it/sanita)

UFFICIO STAMPA  
Laura De Bortoli  
Via San Secondo 29 - 10100 Torino  
011.5662021 - [ufficiostampa@aslto1.it](mailto:ufficiostampa@aslto1.it) - cell: 3346326275



**Non c'è cura  
senza cuore**  
Sistema Sanitario Regionale del Piemonte