

Anche  
al Lavoro...



**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.salute.gov.it)  
<http://www.creps-siena.eu>

REGIONE DEL VENETO

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Ministero della Salute  
Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

REGIONE LAZIO

Ceps  
Ministero della Sanità

Kkio  
Sulla Ristorazione

REGIONE TOSCANA

guadagnare salute  
rendere facili le scelte salutari

REGIONE CAMPANIA

ccm  
Centro nazionale per la prevenzione  
e il Controllo delle Malattie

REGIONE LIGURIA

ASL  
Azienda Sanitaria Locale Nagalli il Centro  
una Squadra al lavoro per garantire salute

REGIONE MARCHE

REGIONE SICILIA