



CONFINDUSTRIA
ALTO ADRIATICO

IL PROGRAMMA WHP DI CONFINDUSTRIA ALTO ADRIATICO

29 novembre 2024
Palazzo Mantica - Pordenone

Maria Lucia Turchet e Dario Trevisiol
Area sicurezza, ambiente, sostenibilità
di Confindustria Alto Adriatico



Le sedi di Confindustria Alto Adriatico



**Sede operativa di
Pordenone**

36 dipendenti



**Sede di rappresentanza
palazzo Klefisch Pordenone**

Le sedi di Confindustria Alto Adriatico



**Sede operativa di
Trieste**

13 dipendenti



**Sede operativa di
Gorizia**

4 dipendenti

Area tematica 1: Comportamenti
alimentari salutari

Predisposizione aree di refezione



Area tematica 1: Comportamenti alimentari salutari

- **Rivisitazione dei prodotti disponibili nei distributori automatici**
- **Pausa di salute**




PAUSA DI SALUTE

 lo spuntino intelligente

"Okkio all'etichetta":

- Scegli prodotti con apporto energetico non superiore alle 200 Kcal per porzione;
- Preferisci gli snack nei quali è indicato il valore dei grassi saturi: è meglio che non superino i 5g a porzione;
- Il sale contiene sodio e cloro, sali minerali utili all'organismo solo se consumati in piccole quantità. Scegli prodotti a basso contenuto di sale (vedi tabella a fianco);
- Scegli alimenti che nell'etichetta hanno pochi ingredienti e preferibilmente naturali.

	SALE g/100 g
ALTO	> 1-2 g
MEDIO	da 0,3 a 1-2 g
BASSO	< 0,3 g

Che spuntino mangio oggi?

FRUTTA - VERDURA

- Fresca di stagione o cotta o pronta per il consumo senza aggiunta di zucchero;
- Disidratata senza aggiunta di zucchero;
- Frutta Secca (50g al giorno);
- Purea di frutta senza aggiunta di zucchero.

ALTRE ALTERNATIVE

- Yogurt;
- Formaggio Parmigiano;
- Gelato artigianale alla frutta;
- Piccole porzioni di cioccolato fondente (min 70% di cacao).

PRODOTTI DA FORNO

- Taralli, crackers senza sale aggiunti e con olio extravergine di oliva;
- Fette biscottate integrali eventualmente con aggiunta di miele o confettura (100% frutta);
- Pane speciale (alla zucca, alle noci, alle olive).

N.B.

 I succhi di frutta non sostituiscono mai la frutta;

 Glasse o sale in aggiunta alla frutta secca ne vanificano le proprietà benefiche.

 Limita il consumo di bibite gassate e zuccherate, preferisci l'acqua.

F2471 linea guida sana alimentazione 2018 (OISS),

 "Scegliere sano" Associazione Italiana Dietetica e

 Nutrizione Clinica

 A cura del Gruppo WFP ASFA



Area tematica 2: Stili di vita attivi

Partecipazione con 5 squadre, 30 dipendenti e familiari alla PNTHLON



Area tematica 2: Stili di vita attivi

Creazione gruppo WhatsApp

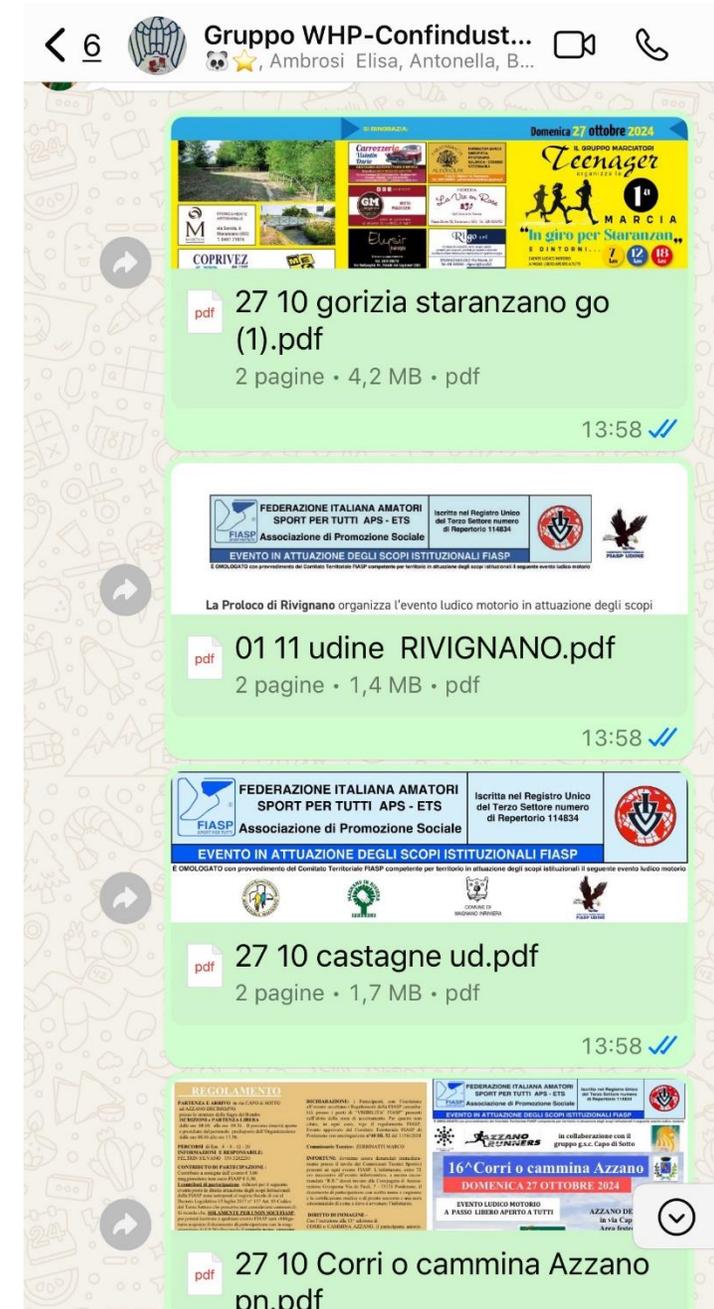
"WHP-Confindustria Alto Adriatico. Camminare per stare bene"



Hai creato questo gruppo

Gruppo · 27 membri

Camminare per stare bene



Area tematica 2: Stili di vita attivi

Convenzioni con:
- PIU' SPORT, Anima Sportiva", negozio di prodotti per lo sport e il tempo libero
- Centro Medico Torre per il certificato medico sportivo



Sacile (PN), martedì 5 Marzo 2024

Spett.le
CONFINDUSTRIA ALTO ADRIATICO

Alla cortese attenzione
DIREZIONE GENERALE
Sig. Massimiliano Ciarrocchi

OGGETTO: Presentazione e proposta commerciale ai collaboratori di Confindustria Alto Adriatico

RINNOVATA LA CONVENZIONE
CONFINDUSTRIA ALTO ADRIATICO -
CENTRO MEDICO TORRE SRL -
PRESTAZIONI SANITARIE
SPECIALISTICHE AMBULATORIALI E
ANALISI DI LABORATORIO

Notizia AA24.0222 del 13/02/2024
Canale: Comunicazioni associative, Sanità e servizi alla persona

Area tematica 5: Pratiche trasversali

Medico Competente

Formazione del Medico Competente Coordinatore



Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina - UCO Medicina del Lavoro
Università degli Studi di Trieste - Dipartimento Universitario Clinico di Scienze Mediche Chirurgiche e della Salute
Società Italiana di Medicina del Lavoro (SIML) – Sezione Triveneto

ASUGI_01961

*Luoghi di lavoro che promuovono salute: counseling motivazionale e ruolo del medico competente
11 ottobre 2024*

Attività di minimal advice a cura del del Medico Competente

Cari Colleghi,

nell'ambito delle attività che sono previste nel programma di promozione della salute nei luoghi di lavoro (WHP), abbiamo previsto anche un incontro con il nostro Medico Competente, Dott. Pogle Adodo Jean Hervè, che ci darà dei consigli minimi sui più importanti fattori di rischio legati all'alimentazione, sedentarietà, sovrappeso/obesità, tabagismo.

L'incontro, al quale siete invitati a partecipare, è stato programmato per **lunedì 25 novembre 2024 dalle ore 14.00 alle ore 16.00**, con collegamento da remoto.



CONFINDUSTRIA
ALTO ADRIATICO

Grazie per l'attenzione

