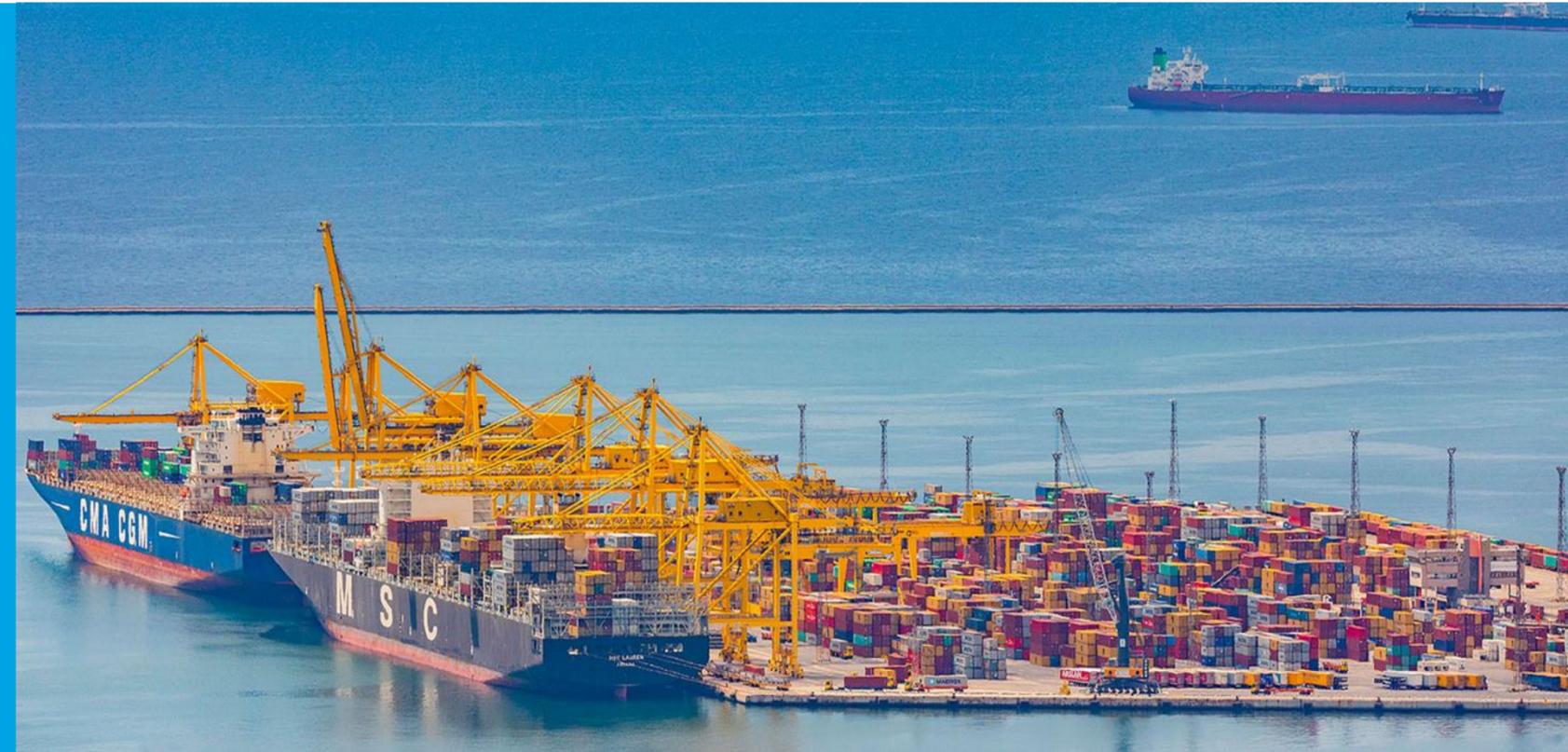




# TRIESTE MARINE TERMINAL

OUR NETWORK YOUR SUCCESS

## WORKPLACE HEALTH PROMOTION (WHP) 2024



**Trieste, 29 novembre 2024**

**Daniel Era**



# TRIESTE MARINE TERMINAL

OUR NETWORK YOUR SUCCESS

## L'AZIENDA

Trieste Marine Terminal S.p.A. (TMT) gestisce il **terminal container del Porto di Trieste**. Grazie alla posizione geografica strategica, all'efficienza operativa e dei suoi collegamenti intermodali, TMT rappresenta uno dei **principali protagonisti nello sviluppo del traffico container nel Nord Adriatico**.

TMT vuole essere **struttura ed azienda internazionale**, votata alle esigenze del mercato globale, ma sempre attenta e vicina alle necessità dei singoli clienti.

Nell'ultimo anno hanno scalato il terminal circa **650 navi** e l'azienda ha impiegato più di **330 dipendenti diretti**.



## IL PROGRAMMA WHP



Area 3 «ambiente libero dal fumo»

● 2024...

● 2023...le prime Buone Pratiche



Area 4 «contrasto ai comportamenti additivi»

2023 ●

Adesione al programma WHP



# TRIESTE MARINE TERMINAL

OUR NETWORK YOUR SUCCESS

## IL PROGRAMMA WHP

### ...2024



### DIETA MEDITERRANEA

Uno **stile di vita** che promuove il **benessere** globale

**A SETTIMANA**  
**Dolci** ≤2p  
Zuccheri semplici, grassi saturi e insaturi

**Carni lavorate** < 1p  
**Carni rosse** < 2p / **Carni bianche** 2p  
 Proteine, grassi saturi, vit. B, ferro, zinco, selenio, vit. B

**Pesce/frutti di mare** ≥ 2p  
 Proteine, grassi saturi e insaturi, EPA e DHA, vit. A, D e B, ferro

**Uova** 2-3p  
 Proteine, grassi saturi, colesterolo, vit. A e B, ferro

**OGNI GIORNO**  
**Latte e derivati** 2p  
 Preferibilmente a basso contenuto di grassi  
 Proteine, grassi saturi, zuccheri semplici, calcio, vit. A e B

**Legumi** ≥ 2p  
 Proteine, solubilità (fibre), vit. B, ferro, zinco

**Aglio, cipolla, erbe e spezie**  
 In sostituzione del sale per condire  
 Solfonati, minerali, antiossidanti

**Olive, frutta secca/guscio, semi** 1-2p  
 Grassi mono e polinsaturi, vitamina E, minerali, antiossidanti, fibre

**OGNI PASTO**  
**Pane, pasta, riso, cous cous e cereali** 1-2p  
 Preferibilmente integrali (fibre)  
 Carboidrati complessi, vit. B, minerali

**Olio d'oliva** 1-2p  
 Grassi mono e polinsaturi, vit. E, polifenoli

**Verdura e ortaggi** ≥ 2p  
 Varietà di colori e di consistenza (cotta o cruda)  
 Acqua, fibre, vitamine, minerali, antiossidanti, zuccheri semplici

**Frutta** 1-2p  
 Varietà di colori e di consistenza (cotta o cruda)  
 Acqua, fibre, vitamine, minerali, antiossidanti, zuccheri semplici

Acqua e tisane    Attività fisica    Convivialità e commensalità

Biodiversità e stagionalità    Attività gastronomiche    Prodotti tradizionali, locali ed ecologici

+ ALIMENTI VEGETALI    + GRASSI BUONI    + CIBI FERMENTATI

- ALIMENTI ANIMALI    - ALIMENTI RAFFINATI



# GRAZIE DELL'ATTENZIONE



**TRIESTE MARINE TERMINAL**

OUR NETWORK YOUR SUCCESS



**TOTAL SAFETY**

YOUR SAFETY OUR SUCCESS