



FORMINDUSTRIA

FVG

# Il programma WHP di FORMINDUSTRIA SOC.CONS.A R.L.

26 novembre 2025  
Udine



# La sede di Formindustria soc.CONS.A R.L.



## Sede di Trieste

34134 Trieste – Corso Cavour, 2/2. – Presso Urban Center



## Area tematica 1: Comportamenti alimentari salutarì

Area verde all'aperto  
per ristoro.  
Affissione del poster  
“pausa di salute”.

**PAUSA DI SALUTE**  
SPUNTINO SANO, ENERGIA CHE DURA!

**A COSA SERVE FARE LO SPUNTINO NELLA GIORNATA?**

- Mantiene un livello costante di energia e controlla la fame tra i pasti;
- Facilita attenzione e capacità di concentrazione;
- Migliora l'umore.

**COME SCEGLIERE UNA PAUSA SANA E NUTRIENTE?**

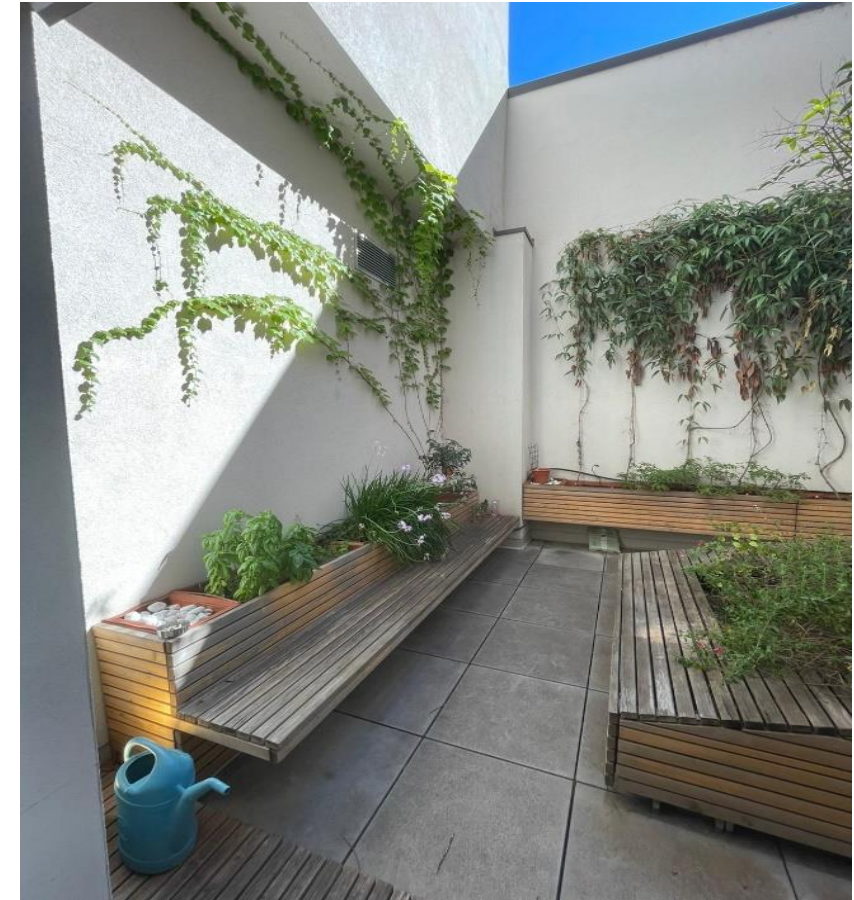
- Varia le merende nella giornata e durante la settimana, accompagnandole con semplice acqua;
- Fai uno spuntino al mattino e una merenda al pomeriggio, entrambi non troppo calorici, evitando di mangiare continuamente;
- Preferisci i prodotti freschi di stagione, biologici, D.O.P., I.G.P., P.A.T. (prodotti agroalimentari tradizionali), regionali, del mercato equo e solidale;
- Se scegli un prodotto preconfezionato, fai attenzione ad apporto energetico, zuccheri, grassi soprattutto saturi e sale;
- Se puoi cerca di fare la pausa in movimento!

**SE SCEGLI UN ALIMENTO CONFEZIONATO, CONTROLLA L'ETICHETTA!**

L'etichetta è la sua carta d'identità: con una lettura attenta si ricavano importanti informazioni sull'alimento e si possono confrontare prodotti apparentemente simili, scegliendo in modo consapevole quello nutrizionalmente migliore da consumare.

- Prediligi prodotti che nell'elenco degli ingredienti riportino, per primi, farine di cereali anche integrali, frutta essiccata o semi oleosi, uova fresche e che invece riportino zuccheri semplici e grassi a metà/fine elenco;
- Evita prodotti con aggiunta di saccarosio, fruttosio, glucosio, sciroppo di glucosio/fruttosio/mais;
- Verifica che non ci siano additivi quali coloranti di sintesi, esaltatori di sapidità, edulcoranti e polifosfati;
- Nella tabella nutrizionale fai attenzione all'apporto calorico della porzione, e limita/escludi alimenti contenenti acidi grassi trans, idrogenati, di palma o di cocco, oppure che apportino più di 0,3g/100g di sale;
- Limita bevande ad elevato contenuto di teina, caffeina, taurina, soprattutto se contengono anche molti zuccheri semplici.

Fonti:  
-Linee guida sana alimentazione CREA 2018  
-Linee di indirizzo per la distribuzione automatica di prodotti alimentari della regione Friuli Venezia Giulia  
-“Merendiano” le merende per guadagnare salute, ASUGI  
-Decalogo snack ADI (Associazione Dietetica Italiana)  
<https://smartfood-adi.it>



Area tematica 2: Stili di vita attivi

# Partecipazione alla PNTHLON - 2025





## Area tematica 2: Stili di vita attivi

Attività di team building  
sulla neve  
passeggiata nel parco  
tematico “Abschnitt  
Saisera” e ciaspolata ai  
Laghi di Fusine.



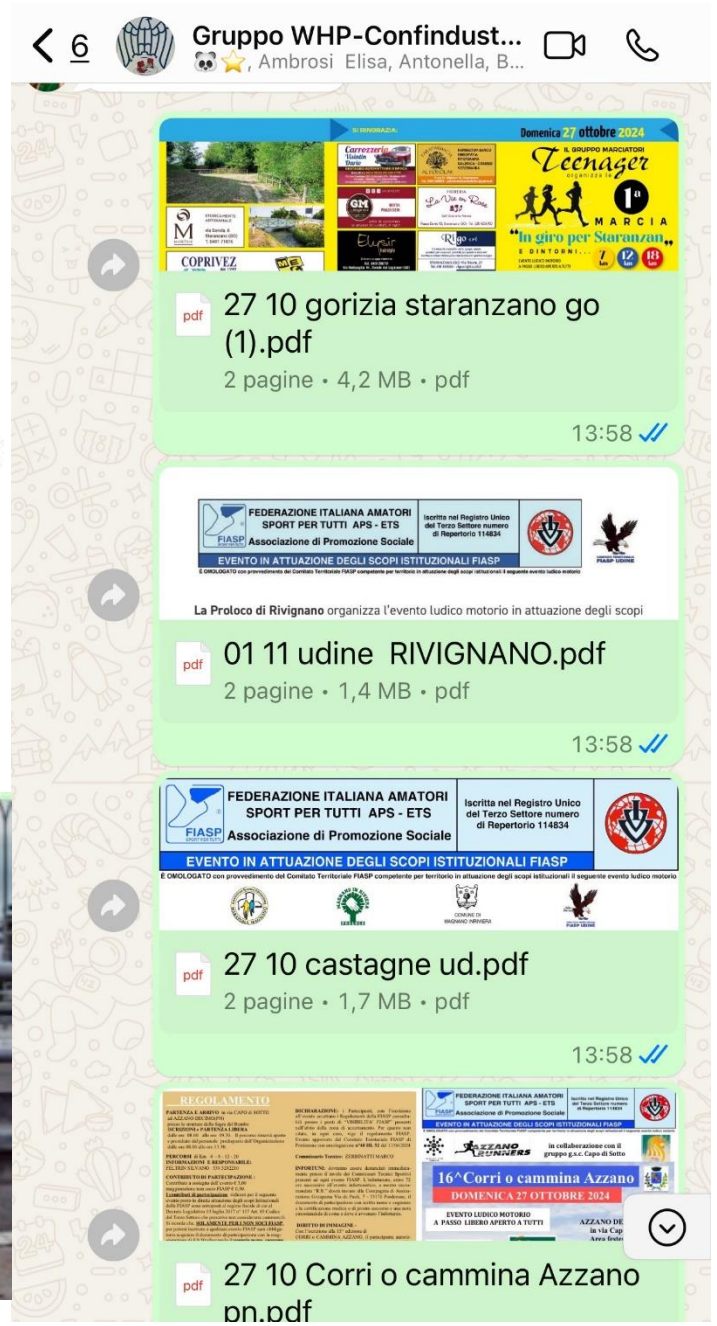
Tarvisio (UD) 25 e 26 gennaio 2025

Area tematica 2: Stili di vita attivi

Partecipazione al gruppo WhatsApp "WHP-Confindustria Alto Adriatico. Camminare per stare bene"



Gruppo WHP-Confindustria Alto Adriatico



Area tematica 2: Stili di vita attivi

Convenzioni con:  
Trieste Campus per  
l'accesso alle palestre  
e agli allenamenti guidati





Area tematica 5: Pratiche trasversali

# Medico Competente Coordinatore

Attività di minimal advice nei confronti dei lavoratori sui fattori rischio MCNT.

La ricerca del benessere  
come stile di vita

Dr.ssa Emma Bagnato  
Dr.ssa Irene Melito



Grazie per l'attenzione

