Prevenzione Alimentazione Nutrizione II

La Ristorazione Collettiva in Italia

Metodo e Strategie Operative Integrate Nazionali in Ambito Nutrizionale

Roma, 4 febbraio 2009

sodexo
Ogni giorno, un giorno migliore

Migliorare la qualità della vita quotidiana delle persone:

dietro le quinte di un servizio che "sa"…

Raffaele Dell'Acqua
Responsabile Sistemi Qualità e Sicurezza Alimentare
sodexo.com

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

I presupposti per un'offerta di qualità



- Conoscenza dei consumatori
- Aggiornamento e rapporto con gli esperti
- Atteggiamento propositivo e apertura alle innovazioni
- Coinvolgimento e formazione costante del personale di linea

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Conoscenza dei consumatori

- **Divisione Aziende:** Personix [tm]: strumento per analizzare i comportamenti e la attese verso i servizi di ristorazione dei consumatori adulti quando sono sul posto di lavoro
- **Divisione Scuole:** IQP analisi della qualità "oggettiva" (scarti) e percepita dai piccoli commensali
- **Divisione Sanità:** Indagini differenziate a seconda della struttura di ricovero e dei reparti di degenza
- **Divisione Senior:** Osservatorio Sodexo sulla qualità della vita quotidiana

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

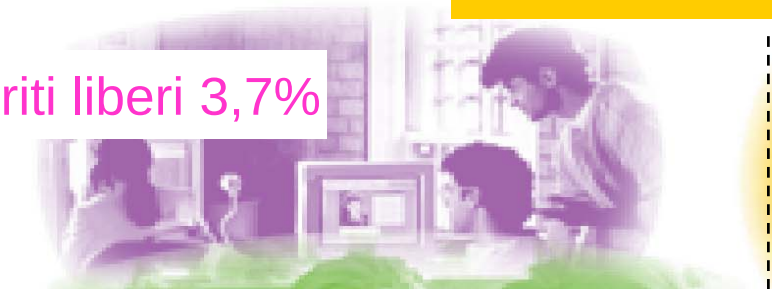
Personix™: la mappa 2008

Al mio ritmo

Sperimentatore

convenzionale

Spiriti liberi 3,7%



Conviviali 34,2%



Pratici 16,8%



Conservatori 17,4%



Efficaci 6,2%



Garantisti 21,7%



Occhio sull'orologio

OP HUNGER

A Sodexo Initiative

Gli strumenti per un'offerta di qualità





- **Offerte ad hoc per i diversi profili sempre tenendo conto di due prerequisiti indispensabili:**
  - **Sicurezza igienica**
  - **Sicurezza nutrizionale**

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Aggiornamento e rapporto con gli esperti

- **Conoscere il nuovo rapportandosi alle comunità scientifiche**

Appartenza a:
- **Sinu**
- **Comitato Scientifico PAN**

collaborazione con:
- **Istituto Superiore Sanità**

Creazione:
Comitato Scientifico Sodexo

Non stancarsi di imparare il mestiere e formare le persone per continuare a sviluppare e applicare il Know-how necessario a garantire offerte di qualità

Atteggiamento propositivo e apertura alle innovazioni



- Le esigenze dei commensali non sono tutte uguali e mutano nel tempo
- Le offerte devono essere mirate ed evolversi

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Atteggiamento propositivo e apertura alle innovazioni





Nuovi trend e equilibrio nutrizionale un matrimonio impossibile?

No! Se nutrizionisti e **chef collaborano**.

Proponendo menu innovativi, completi equilibrati:

- **Giocando con gli aromi**
- **Accogliendio suggestioni esotiche**
- **ma restando fedeli ai punti cardine della dieta mediterranea**

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

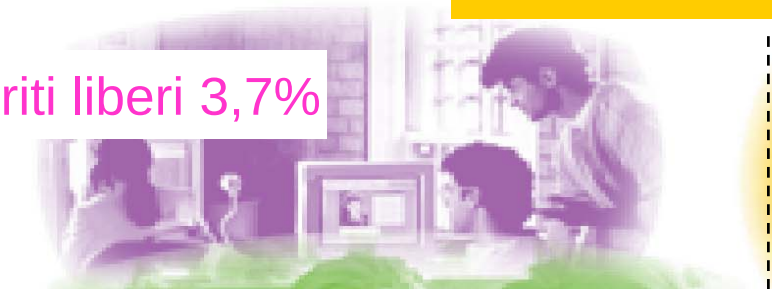
Personix™: la mappa 2008

Al mio ritmo

Sperimentatore

convenzionale

Spiriti liberi 3,7%



Conviviali 34,2%



Pratici 16,8%



Conservatori 17,4%



Efficaci 6,2%



Garantisti 21,7%



Occhio sull'orologio

OP HUNGER

A Sodexo Initiative

I “Conservatori”? Italia, Italie

- **Dalla tradizione regionale italiana, i piatti tipici della nostra cucina per esaltare i prodotti locali**



STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Gli “Efficaci?”
Armonia, il pasto in riunione

- **Un’offerta gratificante, di semplice utilizzo e equilibrata, che fa guadagnare tempo durante le riunioni**



STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

I “Pratici””? Tutto in uno



- **Un solo piatto,**
  ben bilanciato,
  ben presentato,
  che dà la giusta carica
  senza appesantire

“Spiriti Liberi”? Vitality

- **Niente diete, ma un nuovo stile alimentare e di vita, che si può riportare anche a casa, grazie alle numerose e utili informazioni per mantenersi sani, in forma e aggiornati**



STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Informazione ai consumatori e Empowerment

- **Per rendere i nostri punti servizio luoghi nei quali i nostri commensali possono migliorare le proprie conoscenze in campo alimentare per migliorare il proprio stile di vita:**
  - **il pasto consumato nel ristorante aziendale diventa un esempio pratico**
  - **le informazioni scritte il supporto teorico**

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Informazione ai consumatori e Empowerment

SINU
SOCIETA' ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro
http://www.sinu.it

WASH
World Action on Salt & Health
http://www.worldactiononsalt.com

G.I.R.C.S.I.

2-8 Febbraio 2009
Settimana Mondiale per la Riduzione del Consumo di Sale

Meno sale e più salute fuori casa

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina.

Quest'anno la settimana è dedicata agli utenti e agli operatori della ristorazione collettiva e commerciale.

Lo scopo è suggerire indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa.

Il consumo di sale in Italia

In Italia il consumo medio di sale pro-capite è stimato pari a circa ***10-15 grammi giornalieri***. Questo apporto è da 2 a 3 volte superiore a quanto suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO): ***5-6 grammi al giorno nell'adulto.***

Un cucchiaino corrisponde a 6 grammi di sale

La riduzione del consumo di sale: i benefici

La riduzione progressiva del consumo di sale ha un effetto positivo sulla salute

Abbassa la pressione arteriosa
Migliora la funzionalità del cuore, dei vasi e del rene
Aumenta la resistenza delle ossa

Ma quali sono le fonti principali ?

Fonte	Contributo
Naturalmente presente negli alimenti	Circa 15%
Aggiunto durante i processi di conservazione o produzione industriale	Circa 50%
Aggiunto durante la preparazione domestica o a tavola	Circa 35%

Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono un trattamento tecnologico di trasformazione o conservazione che li rende molto salati: questo spiega come sia indispensabile il contributo dell'industria alimentare per pervenire ad un consumo di sale accettabile e compatibile con la salute.

E' importante controllare le etichette

Esaminando l'etichetta possiamo comprendere quanto sale stiamo assumendo ogni giorno insieme alla nostra famiglia

ALTO SODIO	superiore a 0.4 g/100g	*superiore a 1.0 g di sale*
MEDIO SODIO	da 0.1 a 0.4 g/100g	*pari a 0.25 – 1.0 g di sale*
BASSO SODIO	inferiore a 0.1 g/100g	*inferiore a 0.25 g di sale*

1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale [1]

Alcuni esempi [2]

SALUMI, FORMAGGI , PIZZA, CRACKERS, GRISSINI, PANE, PATATINE, SALATINI, PESCE SOTTO SALE O MARINATO, CONSERVE VEGETALI, PIATTI INDUSTRIALI PRONTI, KETCHUP, SALSA DI SOIA, SENAPE, MAIONESE, OLIVE, CAPPERI, MARGARINA, DADO PER BRODO

ALIMENTI SOLITAMENTE RICCHI IN SALE DA CONSUMARE SALTUARIAMENTE

UOVA, CARNI FRESCHE, PESCE FRESCO, FRUTTA FRESCA, SPREMUTA/SUCCO, VERDURA FRESCA, LEGUMI FRESCHI E SECCHI, PASTA, RISO, LATTE, YOGURT, MOZZARELLA, RICOTTA, OLIO

ALIMENTI MENO RICCHI DI SALE DA CONSUMARE ABITUALMENTE

Pasti fuori casa e consumo di sale

Potreste anche dire al personale che gradite piatti con meno sale.

SE SEMPRE PIÙ PERSONE SCEGLIERANNO CIBI POCO SALATI, ANCHE L'OFFERTA DELLA RISTORAZIONE FUORI CASA SI ADEGUERÀ, CON VANTAGGI PER TUTTI



Controllo della qualità percettiva

LA RIDUZIONE GRADUALE DEL CONSUMO DI SALE MIGLIORA LA NOSTRA SENSIBILITÀ GUSTATIVA CONSENTENDOCI DI APPREZZARE CIBI POCO SALATI

Suggerimenti per ridurre l'apporto di sale

Per assumere meno sale, scegliete le ricette che abbiano come ingredienti principali i cibi elencati nel riquadro in verde, cioè quello degli alimenti poco salati, oppure impiegate prodotti industriali selezionati, ad esempio:

PANE, GRISSINI, CRAKERS CON POCO SALE O SENZA SALE AGGIUNTO

Aggiungere meno sale ad una ricetta è veramente semplice:**pasta e riso** possono essere cotti in acqua poco salata; bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza e poi ….

……CONDITI CON UNA SPRUZZATA DI LIMONE OPPURE CON LE SPEZIE

Se proprio trovate il menù insipido è sempre meglio poter decidere di aggiungere un pizzico di sale, e che sia iodato, ma almeno sarà una vostra scelta. In poco tempo vi accorgerete come è facile dire:

PER FAVORE IN TAVOLA SOLO OLIO E ACETO, IL SALE NON MI SERVE PIU'

[1] La maggior parte delle etichette degli alimenti indicano solo la quantità di sodio che l'alimento contiene per 100 grammi o per porzione. Se si vuole conoscere il contenuto di sale (cloruro di sodio) questo va moltiplicato per 2,5 per ottenere il valore cercato.
[2] Il contenuto di sodio di molti alimenti è variabile e dipende dal processo di trasformazione e di produzione dell'alimento; i nomi di alcuni sostanze indicano la presenza del sale aggiunto: sodio (o Na), cloruro di sodio, fosfato monosodico, glutammato di sodio, bicarbonato di sodio, citrato di sodio.

sodexo
Ogni giorno, un giorno migliore

2-8 febbraio 2009: Settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro
http://www.sinu.it

WASH
World Action on Salt & Health
http://www.worldactiononsalt.com

G.I.R.C.S.I.

2-8 febbraio 2009: settimana mondiale per la riduzione del consumo di sale

Meno sale, più salute!

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), partecipa alla campagna organizzata da World Action on Salt and Health (WASH) **per promuovere la riduzione dell'assunzione di sale da cucina.**

Infatti in Italia un adulto in media **consuma da due a tre volte più sale** di quanto consigliato dall'Organizzazione mondiale per la Sanità, cioè circa 10-15 grammi al giorno invece di 5-6 grammi, che corrispondono a un cucchiaino di sale.

Voi potete fare molto

Quest'anno la settimana è dedicata agli utenti e agli **operatori della ristorazione collettiva** e commerciale; lo scopo è suggerire indicazioni pratiche per la riduzione del consumo di sale nei pasti consumati fuori casa.

Il vostro ruolo è cruciale in questo senso: **siete voi che cucinate, e che salate,** ciò che mangiano i commensali nei ristoranti.

Aggiungere meno sale a una ricetta è veramente semplice: bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) possono essere preparati e cucinati con meno sale o addirittura senza e poi… conditi con una spruzzata di limone o insaporiti con le spezie.



È poi utile **scegliere bene gli ingredienti,** dando la preferenza ai cibi freschi (o surgelati) e limitando quelli trasformati.

Tenete presente infatti che circa il 15% del sale consumato ogni giorno si trova naturalmente nei cibi, il 50% circa è usato nei processi di conservazione o produzione industriale (per esempio per il tonno in scatola, le olive in salamoia, le salse, il dado) e il 33% circa è aggiunto in cucina o a tavola.

Quanti benefici…

Ridurre il consumo di sale:

- **Abbassa** la pressione arteriosa
- **Migliora** la funzionalità del cuore, della circolazione sanguigna e dei reni
- **Riduce** il gonfiore e la ritenzione idrica
- **Aumenta** la resistenza delle ossa
- **Acuisce** la sensibilità gustativa consentendo di apprezzare le mille sfumature di sapore dei cibi poco salati.

Tutto ciò dipende anche da voi!

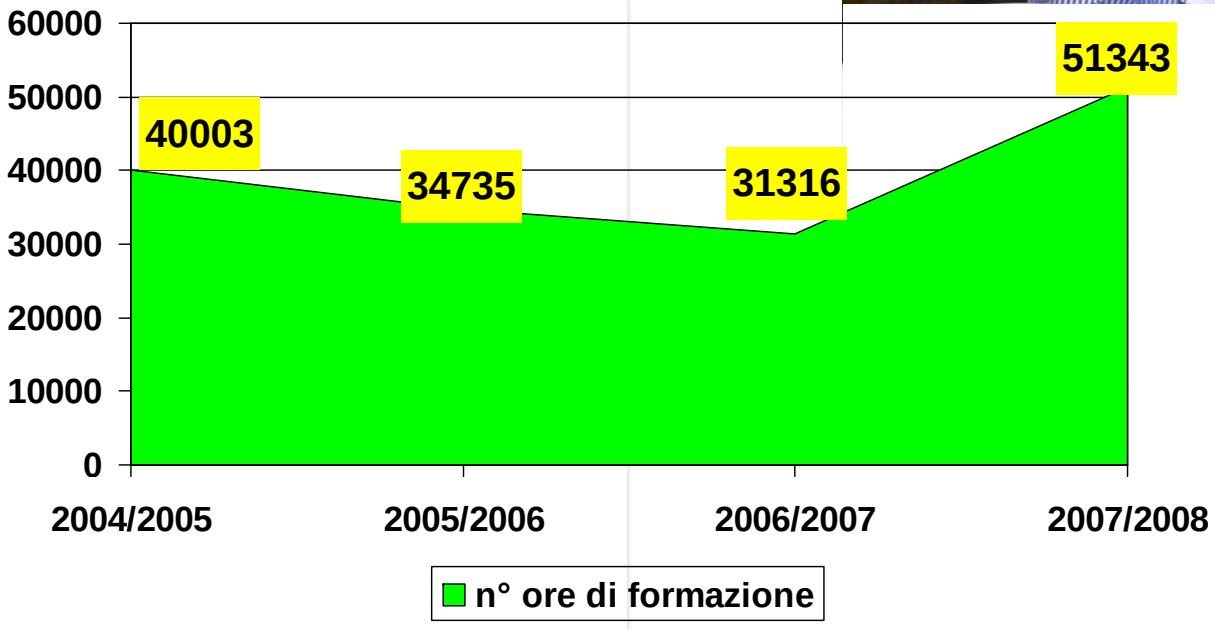
Prodotto in collaborazione con sodexo

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Coinvolgimento e formazione costante del personale di linea







STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Sembra facile…

...ma, in un contesto che sembra portarci verso stili alimentari non certo corretti la Ristorazione Collettiva ha un ruolo importante:

- **nella tutela della corretta alimentazione;**
- **nel mantenimento della cultura e tradizione alimentare italiana (piatti regionali, ecc…);**

Sembra facile…

Occorre un'Azienda di Ristorazione che "sa"
e quindi:
criteri di aggiudicazione diversi dagli attuali
che valorizzano l'impegno:

- **numero e qualifica delle persone dedicate alle tematiche igienico nutrizionali (struttura adeguata alla dimensione aziendale…)**
- **investimenti nella formazione ed aggiornamento del personale tecnico-operativo**
- **investimenti nei controlli (analisi, ecc…)**
- **attività volontarie di informazione nutrizionale messe in atto.**

Solo in questo modo le aziende che investono in risorse, formazione, innovazione verranno premiate con benefici per tutti noi.

STOP HUNGER
A Sodexo Initiative

Ogni giorno, un giorno migliore

Faire de chaque jour un jour meilleur

Van elke dag een betere dag maken

Making every day a better day

Mit uns wird aus jedem Tag ein besserer Tag

Hacer de cada día un día mejor

Gör varje dag bättre

Fazer de cada dia um dia melhor

Jokaisesta päivästä parempi

让每天变得更好

Сделать каждый день лучше

sodexo