

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.creps-siena.eu>

