



**visana**

Tutt'intorno a voi.

Clienti aziendali

**Dossier elettronico «Salute»**  
Lavorare in modo sano dall'home office

Alimentazione sana

**visana**  
Tutt'intorno a voi.

# Alimentazione bilanciata in home office

## Facendo pasti sani, si lavora meglio

State lavorando dall'home office? Adattarsi alla situazione, cambiare la quotidianità lavorativa e abbandonare molte abitudini è tutt'altro che semplice! È necessario conciliare molte esigenze e bisogni diversi. Anche le abitudini alimentari cambiano; ora probabilmente vi preparate i pasti da soli più spesso di prima.

Se le cose stanno così, questo dossier elettronico vi può essere utile. Qui troverete consigli e idee per un'alimentazione sana e bilanciata quando lavorate da casa. Tutto inizia con una buona programmazione e un'organizzazione precisa. Ora potete decidere autonomamente cosa mangiare e potete attribuire alla vostra alimentazione il valore che merita, mantenendovi sani e in forma assieme alla vostra famiglia.

Vi auguriamo una buona lettura!



# Alimentazione bilanciata in home office

## Tutto inizia con una buona preparazione

- Lavorare da casa (in home office) significa anche che avete più tempo, quindi potete utilizzarlo per preparare i pasti.
- La cosa migliore è preparare un programma per la giornata o addirittura per tre giorni. Se avete una famiglia di cui occuparvi, vi consigliamo di preparare un piano settimanale e una lista della spesa.
- C'è abbastanza frutta e verdura nella vostra lista? Vitamine e fibre sono particolarmente importanti. Acquistate sempre verdura di stagione. Se avete poco tempo per cucinare, ogni tanto potete ricorrere alle verdure surgelate senza problemi.
- Per mantenere una distanza sufficiente dal lavoro, dovrete mangiare in un luogo diverso dalla postazione di home office. Se lavorate al tavolo da pranzo, potete «tracciare un confine» andando a mangiare in un'altra zona del vostro appartamento. La separazione tra lavoro e tempo libero vi permette di mangiare con più gusto e di rilassarvi.



SV Group

- Qui trovate il link alla rubrica «Alimentazione sana» di Coop:  
<https://www.coop.ch/it/azienda/alimentazione-sana.html>
- È possibile scaricare la tabella delle stagionalità come PDF.

# Alimentazione bilanciata in home office

## La preparazione dei pasti inizia con una buona programmazione

- Di solito fate colazione o saltate questo pasto? Anche se lavorate da casa, non modificate il ritmo dei vostri pasti, del sonno e della veglia.
- È molto utile programmare brevi pause di riposo, anche per non rimanere seduti troppo a lungo. Tenete a portata di mano frutta secca e frutta fresca o verdura cruda in abbondanza, così potete nutrirvi in modo ottimale anche quando fate uno spuntino. Assicuratevi di bere a sufficienza. In questo modo avrete una buona efficienza mentale. Le bevande più adatte sono tisane alle erbe e acqua; ogni tanto è ammesso un caffè.
- Per suddividere al meglio la giornata, l'ideale è prevedere tre pasti principali e due spuntini. Per gli spuntini bastano qualche noce o un po' di frutta. Quantità ridotte di cibo mantengono le capacità lavorative a livello ottimale.
- Per maggiori informazioni e consigli potete rivolgervi a:
  - ✓ SSN Società Svizzera di Nutrizione: <http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/piramide-alimentare-svizzera/>



# Alimentazione bilanciata in home office

## In home office abbiamo un fabbisogno di energia ridotto

- Anche in home office dobbiamo svolgere un'attività intellettuale, ma non dobbiamo più spostarci per andare al lavoro, alle riunioni o dai clienti; inoltre, le distanze in casa nostra sono ridotte, quindi il fabbisogno di calorie è minore.
- Un pasto sano e bilanciato è formato da verdura o insalata, proteine e carboidrati. Quando si lavora da casa, si consiglia di preparare **verdure o insalata come parte principale del pasto e pochi carboidrati e proteine.**



Società Svizzera di Nutrizione SSN.

<http://www.sge-ssn.ch/media/Poster-zum-optimalen-Teller-mit-reduziertem-Energiebedarf.pdf>

# Alimentazione bilanciata nell'home office

## Idee per un pasto leggero

### ■ Verdure al forno

#### Verdure al forno con salsa di feta

Per 4 porzioni

<b>1 teglia ricoperta con carta da forno</b>
<b>600 g di carote di diversi colori</b> tagliate a fettine da 5 mm
<b>200 g di zucca</b> tagliata a fettine da 5 mm
<b>2 cipolle</b> a striscioline
<b>2 cucch. di olio d'oliva</b> <b>sale, paprica</b> <b>pepe macinato fresco</b> <b>rosmarino</b>
<b>100 –</b> <b>150 g di feta</b> finemente grattugiata
<b>200 g di yogurt</b> al naturale

1. Ripartite le verdure sulla teglia. Spruzzate e condite con un olio d'oliva.
2. **Infornate:** per ca. 30 minuti nella parte centrale del forno preriscaldato a 220°.
3. Fate amalgamare la feta grattugiata allo yogurt e servitela insieme alle verdure.

#### Accompagnamento:

couscous, quinoa, bulgur.  
In alternativa potete aggiungere nella teglia anche le patate. Eventualmente anche un'insalata.

#### Consiglio:

provate la ricetta con altre verdure di stagione, come ad es. peperoni, melanzane, zucchine, pomodorini, barbabietole, cavoli rapa, finocchi, ecc.



Link:

- sul sito della SSN potete trovare tante ricette per un'alimentazione bilanciata: <http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/ricette/>

# Alimentazione bilanciata in home office

## Idee per un pasto leggero

- Una zuppa leggera

### Zuppa di mele e sedano

Per 4 porzioni

<b>1 cucch.</b>	<b>burro o olio di colza HOLL</b>
<b>2</b>	<b>cipolle</b> a cubetti
<b>2</b>	<b>mele</b> senza il torsolo, a cubetti
<b>600 g</b>	<b>sedano</b> preparato, a cubetti
<b>1 l</b>	<b>di brodo di verdure</b>
<b>1 – 2 dl</b>	<b>di latte</b>
<b>½ dl</b>	<b>di panna</b>
<b>¼</b>	<b>mazzo di erba cipollina</b>

1. Fate riscaldare il burro in una pentola e aggiungete i cubetti di verdura per farli rosolare.
2. Aggiungete il brodo e lasciate cuocere a fuoco lento con coperchio per 15 minuti. Frullate la zuppa.
3. Aggiungete il latte, riscaldate ed eventualmente aggiustate di sale e pepe.
4. Arricchite con la panna e guarnite con l'erba cipollina.

#### Accompagnamento:

pane integrale e formaggio o carne secca



Link:

- sul sito di Betty Bossi potete trovare anche ricette per preparare gustose insalate e verdure:

<https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/List?t=Gemuese-Salat&c=&f=205>



# Alimentazione bilanciata in home office

## Mangiare bene in un'atmosfera rilassata e una corretta attività fisica vi mantengono sani

Per lavorare bene dall'home office, un'alimentazione bilanciata, una sufficiente attività fisica e un'atmosfera rilassata sono importanti come sul posto di lavoro.

- Un'alimentazione sana favorisce l'efficienza mentale, la concentrazione sul lavoro e le prestazioni lavorative. Vitamine e sostanze minerali hanno una funzione importante, in quanto rinforzano il sistema immunitario.
- L'attività fisica supporta le prestazioni cognitive e potenzia l'attenzione e la concentrazione.
- Gustare con calma un buon pasto, preparato in un'atmosfera rilassata, aiuta ad allentare la tensione: migliora la motivazione, il tono dell'umore e l'acutezza mentale.

Vi auguriamo buon divertimento in cucina! Prendetevi cura di voi stessi e della vostra famiglia e mantenetevi in salute!

Conrad Frey, Beatrice. Ist essen gesund?: Dichtung und Wahrheit – leicht verdaulich (trad.:  
Mangiare fa bene? Poesia e verità – facili da digerire) (2018)



Restiamo a vostra disposizione!

Per domande o problemi potete  
contattare il team Gestione  
aziendale della salute  
all'indirizzo:

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74



**visana**

Tutt'intorno a voi.