



**A.S.L. TO1**

Azienda Sanitaria Locale  
Torino

SEDE LEGALE: Via San Secondo, 29  
10128 TORINO - Tel. + 39 011 5661566  
info@aslt01.it - www.aslt01.it  
C.F. P.I. 09737640012

## **ALL'ASL TO1 SI "MANGIA SANO" PER VIVERE BENE**

Torino 19 marzo 2009

La salute parte anche dall'alimentazione. E proprio per educare a una cucina "sana" e consapevole, l'Asl To1 organizza per i propri dipendenti un corso culinario tenuto da **Daniele Spada**, docente di "tecnica dei servizi ed esercitazioni pratiche di cucina" e di "laboratorio di gestione e organizzazione dei servizi ristorativi".

L'iniziativa è partita dalla Promozione della Salute dell'Asl (responsabile della struttura semplice la d.ssa **Maria Antonella Arras**) e rientra in un più ampio progetto di promozione del benessere dei lavoratori all'interno dell'azienda. *"Ciò che viene insegnato ai dipendenti e appreso durante questi corsi - spiega il direttore generale dell'Asl To1, **Ferruccio Massa** - viene poi trasmesso all'interno delle famiglie e della propria sfera di relazioni professionali e quindi esteso a una buona parte dei cittadini"*. Non si tratta, quindi di corsi di formazione fine a se stessi, ma pensati affinché il know how di ogni dipendente possa diventare patrimonio comune anche fuori dall'azienda.

Il corso prevede quattro pomeriggi, durante i quali si parlerà non soltanto di cucina in senso stretto, ma anche di conservazione degli alimenti, della lettura consapevole delle etichette dei cibi, dell'acquisto dei prodotti alimentari e del fabbisogno quotidiano nelle diverse fasce di età. Al termine di questo percorso formativo, gli "allievi" avranno un approccio diverso nei confronti dei prodotti che porteranno in tavola. Impareranno a distinguere i vari gruppi alimentari e ad associare in modo più corretto gli alimenti in uno stesso pasto, ma apprenderanno anche i diversi metodi di cottura e le loro caratteristiche nutrizionali. Anche il piatto unico, consumato al bar nella pausa pranzo, potrà essere scelto con maggior consapevolezza, pensando al proprio benessere e non soltanto alla praticità.