Italiani in pausa pranzo: boom di cibi a Km 0, in crescita i pasti salutari

saltare-la-pausa-pranzo-baf31d7e

Il 55% degli italiani preferisce scegliere un piatto salutare in pausa pranzo. A rilevarlo è l'ottava edizione del Barometro Food, indagine condotta da Edenred sulle abitudini dei lavoratori in pausa pranzo in otto Paesi (Austria, Belgio, Repubblica Ceca, Francia, Italia, Portogallo, Slovacchia e Spagna) in collaborazione con Food (consorzio pubblico-privato europeo coordinato da Edenred, l'inventore del Ticket Restaurant, che ha lo scopo di sensibilizzare dipendenti e ristoratori sui vantaggi di una dieta salutare e bilanciata e sui rischi dell'obesità). L'edizione 2016 ha coinvolto oltre undicimila lavoratori europei e quasi duemila ristoratori.

“Mai come quest’anno - spiegano gli autori dell’indagine - la percentuale dei dipendenti che si sono dichiarati attenti a consumare pranzi equilibrati è stata così alta, con quasi il 50% dei lavoratori che presta un particolare interesse a questo specifico aspetto. Allo stesso modo, il 40% dei ristoranti osserva un costante aumento della richiesta di pasti bilanciati all’insegna di un’alimentazione sana e sostenibile”.

Andando più del dettaglio, ecco alcuni highlight sull’Italia emersi dallo studio.

LAVORATORI ITALIANI: NEL PIATTO DELLA PAUSA PRANZO CIBI SANI, DI STAGIONE E A KM 0

- Il 55% preferisce scegliere un piatto salutare in pausa pranzo
- il 77% sottolinea l’importanza di mangiare cibo stagionale e a KM 0
- il 50% evita snack grassi, salati o zuccherosi
- il 40% è costante nella dieta salutare
- il 46% sceglie un tipo di preparazione che non prevede l’aggiunta di grassi
- il 60% non giudica indispensabile mangiare grosse quantità di cibo in pausa pranzo
- l’84% ritiene importante che le pietanze abbiano buone e bilanciate qualità nutrizionali
- il 20% mangia frutta 5 volte al giorno

- il 33% mangia legumi o cereali in pausa pranzo

DAI DIPENDENTI ARRIVA LA RICHIESTA DI UN MAGGIOR COINVOLGIMENTO DA PARTE DELL'AZIENDA PER LA PROMOZIONE DI UNO STILE DI VITA SANO

- il 40% gradirebbe che l'azienda fornisse gratuitamente frutta fresca in ufficio o sul luogo di lavoro
- il 60% vorrebbe avere accesso ad offerte per praticare attività fisica in palestra

RISTORATORI ITALIANI: CRESCE LA RICHIESTA DA PARTE DEI CLIENTI DI PIATTI SALUTARI

- Il 37% del campione ha rilevato nell'ultimo anno un aumento della domanda di cibi equilibrati e salutari
- Il 38% dei ristoratori ha percepito negli ultimi 12 mesi una crescita del consumo di piatti equilibrati e in linea con una dieta sana

A Messina il ristorante col menu più salutare

In contemporanea con la divulgazione dell'ultimo report del Barometro FOOD, Edenred rende noti anche i risultati di #myidealrestaurant, concorso svolto tra i ristoranti dei 42 Paesi dove sono diffusi i suoi buoni pasto Ticket Restaurant e indetto dalla società per eleggere i locali dai menu più salutari tra quelli affiliati al suo network.

Uno dei due vincitori del concorso internazionale è risultato il ristorante L'Ancora di Messina, primo nella categoria "Informazione ai Consumatori" e "Pratiche Ambientali". Il locale è stato il più votato tra i lavoratori beneficiari dei Ticket Restaurant sia per i menu innovativi che presentano, oltre alle indicazioni sugli allergeni, anche i valori nutrizionali, le calorie, la tipologia di cibo (ad esempio vegano, vegetariano o rispettoso delle indicazioni di credi religiosi), sia per aver creato una app personalizzata dove il cliente può prenotare un piatto tra quelli offerti, scegliendolo in base al numero di calorie che vuole consumare per il pasto, ai suoi gusti e ad eventuali allergie. Il ristorante messinese è stato inoltre votato per il proprio progetto di alimentazione sostenibile che punta, da un lato, a ridurre l'impatto ambientale dell'attività di ristorazione migliorando le gestione degli scarti, dei resi e dei rifiuti e, dall'altro a servirsi di fornitori locali a KM 0 per la frutta, la verdura e il vino.