



ABBIAMO A CUORE LA SALUTE DEL DONATORE

Donare sangue è un gesto di grande generosità e responsabilità. I donatori svolgono un ruolo fondamentale per la salute pubblica, ma spesso non sono pienamente consapevoli di quanto sia importante seguire una corretta alimentazione prima e dopo la donazione. Una dieta equilibrata non solo contribuisce a mantenere il donatore in buona salute, ma aiuta anche l'organismo ad affrontare meglio la donazione. Seguire alcuni semplici accorgimenti alimentari può fare la differenza.

Obiettivi:

- Adeguare le proposte alimentari pre e post **donazioni** alle Linee Guida per una Sana Alimentazione (CREA 2018)
- Promuovere una corretta alimentazione al fine di incoraggiare uno stile di vita sano e consapevole al fine di migliorare la salute a lungo termine

Azioni:

Al momento della prenotazione del giorno in cui si vuole effettuare la donazione scegliere la tipologia di BAG:

o Se la BAG dovrà essere priva di glutine o vegana (verdure+ pane comune + legumi)

o La scelta della tipologia di BAG 1, 2, 3 o 4

Prenotare le BAG e la tipologia al servizio di ristorazione (entro le 14.00 del giorno precedente sull'applicativo Novaportal)

Pre-donazione	
Bevanda calda a scelta n. 2 monoporzioni di biscotti secchi s/lattosio e uova <i>oppure</i> Gallette di Riso Bio	<i>Glutine</i> <i>Sesamo, Senape, Soia</i>
Priva di glutine	
Bevanda calda a scelta Gallette di Riso Bio <i>oppure</i> Biscotti privi di Glutine	<i>Uova</i>



Post- donazione		
Bag	Composizione	Allergeni
BAG 1	Panino con carne bianca e verdura di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Glutine, Lupini, Senape, Soia Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
BAG 1 Priva Glutine	Pane privo di glutine con carne bianca e verdura di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Lupini, Senape, Sesamo, Soia Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
BAG 2	Panino con formaggio e verdura di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Glutine, Lupini, Senape, Soia, Latte e derivati Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
BAG 2 Priva Glutine	Pane privo di glutine con formaggio e verdura di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Lupini, Senape, Sesamo, Soia, Latte e derivati Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
BAG 3	Panino con frittata e verdure di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Glutine, Lupini, Senape, Soia, Latte e derivati, Uova Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
BAG 3 Priva Glutine	Pane privo di glutine con frittata e verdure di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Lupini, Senape, Sesamo, Soia, Latte e derivati, Uova Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
BAG 4	Panino con prosciutto crudo DOP e verdura di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Glutine, Lupini, Senape, Soia Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
BAG 4 Priva Glutine	Pane p/glutine con prosciutto crudo DOP e verdura di stagione Yogurt BIO Frutta fresca Budino Acqua	<i>Lupini, Senape, Sesamo, Soia Latte e derivati</i> <i>Latte e derivati</i>
VEG	Legumi Verdure Pane comune Frutta fresca Acqua	<i>Glutine, Lupini, Senape, Soia</i>
VEG Priva Glutine	Legumi Verdure Pane privo di glutine Frutta fresca Acqua	<i>Lupini, Senape, Soia</i>