# Projeto incentiva hábito alimentar saudável entre funcionários da Fundação de Saúde

**Date :** 25-04-2018

Funcionários têm aprovado a iniciativa

Viver melhor e de forma mais saudável não depende, necessariamente, de uma revolução. Começa devagar, com a mudança de alguns hábitos, como tentar dormir mais cedo, praticar atividades físicas e se alimentar bem.

Mas, se o incentivo vier do local em que trabalha, melhor ainda. E é justamente este o objetivo da “Quarta-feira Saudável”, realizada, como o próprio nome já diz, às quartas, para os servidores da Fundação Pública de Saúde de Vitória da Conquista (FSVC).

“Neste dia, o cardápio do café da manhã é incrementado com batata-doce, banana da terra, pão integral, suco verde e outros alimentos funcionais, com baixo índice glicêmico”, contou a nutricionista da empresa B e F Refeições, responsável pela gestão do serviço de alimentação da FSVC, Adriana Santos.

Café da manhã, que já era saudável e nutritivo, foi incrementado com o projeto

Alguns desses alimentos, a exemplo das raízes, já faziam parte do cardápio. Mas, a empresa atendeu ao pedido feito pelo Serviço Especializado da Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (Sesmt) e pela diretoria da Fundação para que mais itens funcionais fossem acrescentados ao café da manhã.

Além disso, na “Quarta-feira saudável”, o refeitório ganha decoração temática e música ambiente.

Nos dias do projeto, refeitório ganha decoração especial

Os servidores aprovaram a iniciativa. “Estou achando muito bom esse projeto. Tenho colesterol alto e nunca fiz dieta, não tinha essa atenção em comer coisas mais naturais, então, vou aprender a me alimentar mais saudável agora, cuidar mais da minha saúde”, destacou Geisa Mendes, que trabalha na área de higienização.

“A nossa intenção é cuidar da saúde do nosso colaborador, que passa grande parte do seu dia aqui, e que esse cuidado possa refletir também no atendimento. Por isso, essa iniciativa de criar este momento em que focamos numa alimentação mais natural, uma vez que todas as refeições servidas são balanceadas, saudáveis e com acompanhamento nutricional”, enfatizou o diretor administrativo da Fundação, Diogo Azevêdo.

A expectativa é que, assim como Geisa, os demais funcionários levem esses novos hábitos mais saudáveis para o dia a dia e ganhem em qualidade de vida.