

Varia spesso le tue scelte a tavola



Varia spesso le tue scelte a tavola

Come comportarsi:

- Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata secondo le indicazioni delle Tabelle 1 e 2.

GRUPPI DI ALIMENTI*

| | |
|---------------------------------|--|
| cereali, loro derivati e tuberi | pane, pasta, riso, altri cereali minori (quali mais, avena, orzo, farro, ecc.) oltre che patate. |
| frutta ed ortaggi | comprendente anche legumi freschi |
| latte e derivati | latte, yogurt, latticini e formaggi |
| carne, pesce ed uova | comprendente anche legumi secchi |
| grassi da condimento | grassi di origine vegetale e di origine animale |

* I diversi alimenti sono raggruppati secondo le loro caratteristiche nutritive principali. Per realizzare una dieta completa e adeguata è sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare le scelte nell'ambito di ciascun gruppo. Non va dimenticato che tali scelte vanno compiute tenendo presenti tutte le indicazioni che sono state fornite nelle pagine precedenti.

⁽¹⁾ esempi: bambini oltre ai 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

⁽²⁾ esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

⁽³⁾ esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica.

TABELLA 1 - ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA

| GRUPPO DI ALIMENTI | ALIMENTI | PORZIONI | PESO (g) |
|----------------------------|---------------------------|--|--------------------|
| CEREALI E TUBERI | Pane | 1 rosetta piccola/1 fetta media | 50 |
| | Prodotti da forno | 2-4 biscotti/2,5 fette biscottate | 20 |
| | Pasta o riso (*) | 1 porzione media | 80 |
| | Pasta fresca all'uovo (*) | 1 porzione piccola | 120 |
| | Patate | 2 patate piccole | 200 |
| ORTAGGI E FRUTTA | Insalate | 1 porzione media | 50 |
| | Ortaggi | 1 finocchio/2 carciofi | 250 |
| | Frutta o succo | 1 frutto medio(arance, mele) 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini) | 150 150 |
| CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI | Carne fresca | 1 fettina media | 100 |
| | Carne stagionata (salumi) | 3-4 fette medie prosciutto | 50 |
| | Pesce | 1 porzione media | 150 |
| | Uova | n. 1 uovo | 60 |
| | Legumi secchi | 1 porzione media | 30 |
| Legumi freschi | 1 porzione media | 80-120 | |
| LATTE E DERIVATI | Latte | 1 bicchiere | 125 (un bicchiere) |
| | Yogurt | 1 confezione piccola | 125 (un vasetto) |
| | Formaggio fresco | 1 porzione media | 100 |
| Formaggio stagionato | 1 porzione media | 50 | |
| GRASSI DA CONDIMENTO | Olio | 1 cucchiaino | 10 |
| | Burro | 1 porzione | 10 |
| | Margarina | 1 porzione | 10 |

(*) in minestra dimezzare il peso in grammi

TABELLA 2 - NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATO

| ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI | 1.700 kcal ⁽¹⁾ | 2.100 kcal ⁽²⁾ | 2.600 kcal ⁽³⁾ | |
|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------|
| | PORZIONI GIORNALIERE | | | |
| CEREALI, TUBERI | Pane | 3 | 5 | 6 |
| | Prodotti da forno | 1 | 1 | 2 |
| | Pasta/riso/Pasta all'uovo fresca | 1 | 1 | 1-2 |
| | Patate | 1 (a settimana) | 2 (a settimana) | 2 (a settimana) |
| ORTAGGI E FRUTTA | Ortaggi/Insalata | 2 | 2 | 2 |
| | Frutta/Succo di frutta | 3 | 3 | 4 |
| CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI | 1-2 | 2 | 2 | |
| LATTE E DERIVATI | Latte/Yogurt | 3 | 3 | 3 |
| | Formaggio fresco/Formaggio stagionato | 2 (a settimana) | 3 (a settimana) | 3 (a settimana) |
| GRASSI DA CONDIMENTO | | | | |
| Olio/Burro/Margarina | 3 | 3 | 4 | |