

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	