

IL BARACCHINO PERFETTO

LA SALUTE A PORTATA DI PRANZO



GUIDA ALLA PREPARAZIONE DI UN PASTO SANO ED EQUILIBRATO DA CONSUMARE AL LAVORO

COSA MANGI OGGI AL LAVORO?

LE BASI DELLA SANA ALIMENTAZIONE

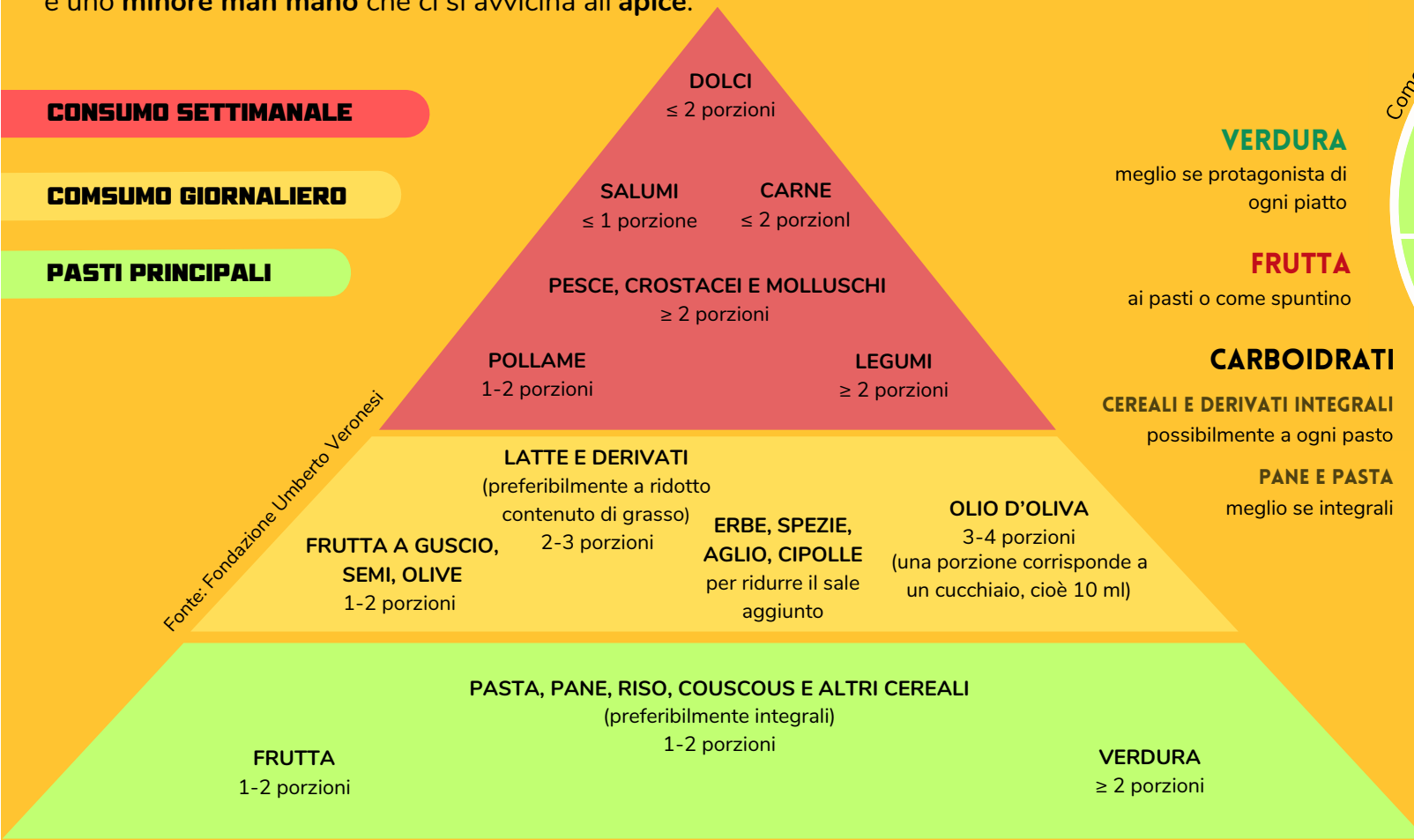
La **Dieta mediterranea** secondo la **Piramide alimentare** prevede un **maggiore consumo** degli alimenti **alla base della piramide** (cereali integrali, verdura, frutta, olio di oliva e legumi) e uno **minore man mano** che ci si avvicina all'**apice**.

CONSUMO SETTIMANALE

CONSUMO GIORNALIERO

PASTI PRINCIPALI

Fonte: Fondazione Umberto Veronesi



IL PIATTO SANO

creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health



VERDURA

meglio se protagonista di ogni piatto

FRUTTA

ai pasti o come spuntino

CARBOIDRATI

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI possibilmente a ogni pasto

PANE E PASTA

meglio se integrali

PROTEINE

LEGUMI & PESCE 3-5 volte a settimana

UOVA

1-4 volte a settimana

CARNE

max 3 volte alla settimana

preferibilmente bianca

FORMAGGI

1-3 volte a settimana

LATTE; YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA

1-2 porzioni al giorno senza zuccheri aggiunti

IL DECALOGO DEL BARACCHINO PERFETTO



1. LA CORRETTA ALIMENTAZIONE È UN INSIEME DI QUALITÀ, QUANTITÀ, VARIETÀ
2. FAI UN PASTO COLORATO: I COLORI RISPECCHIANO ASPETTI NUTRIZIONALI
3. VARIA LE PORZIONI IN BASE ALLE ATTIVITÀ CHE SVOLGI
4. A PRANZO CONSUMA UNA PORZIONE DI: PROTEINE, CARBOIDRATI E VERDURE
5. MASTICA LENTAMENTE E ASSAPORA OGNI BOCCONE
6. PRIVILEGIA PRODOTTI KM 0, FRESCHI E DI STAGIONE
7. PREDILIGI UN CUCCHIAIO DI OLIO EVO A SALSE, SUGHI E CONDIMENTI
8. FAI ATTENZIONE AGLI ZUCCHERI NASCOSTI
9. BADA ALLA CONSERVAZIONE DEI CIBI
10. OCCHIO ALLO SPRECO: RIUTILIZZA E RIADATTA I CIBI AVANZATI

CONSIGLI UTILI PER UNO STILE DI VITA SANO



EVITA DI PRANZARE ALLA POSTAZIONE DI LAVORO dedica il giusto tempo alla tua pausa pranzo



NON CONSUMARE PORZIONI ABBONDANTI presta attenzione alle quantità di cibo nel piatto



CONSERVA AL LAVORO DELLA FRUTTA da consumare per lo spuntino



BEVI ALMENO 1,5 LT DI ACQUA AL GIORNO preferibilmente non gasata



OGNI MOMENTO È BUONO PER FARE MOVIMENTO in pausa pranzo usa le scale e fai una passeggiata

A cura di Regione Piemonte
Settore Prevenzione, sanità pubblica, veterinaria e sicurezza alimentare
Settore Comunicazione Istituzionale, ufficio stampa, relazioni esterne e URP

Da un'idea di Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte Liguria e Valle d'Aosta SC Sicurezza e Qualità degli Alimenti
Università degli Studi di Torino Dipartimento di Scienze della Sanità Pubblica e Pediatriche
ASL Città di Torino SC Nutrizione Clinica
nell'ambito del Progetto del Ministero della Salute IZSPLV 03/18 RC "Nuove abitudini alimentari: rischio microbiologico, chimico e profilo nutrizionale di alimenti ready-to-eat e dei pasti a libero servizio"

