

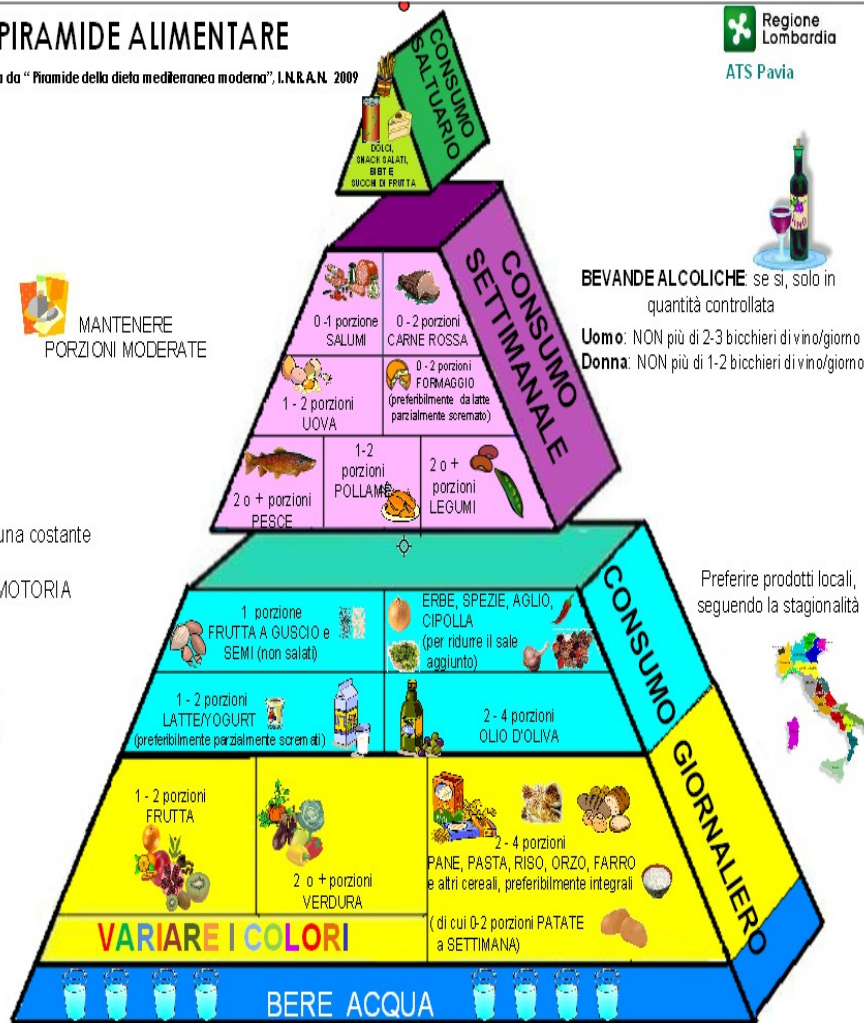
LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Modificata da "Piramide della dieta mediterranea moderna", I.N.R.A.N. 2009

Regione Lombardia
ATS Pavia

MANTENERE
PORZIONI MODERATE

Mantenere una costante
e regolare
ATTIVITA' MOTORIA



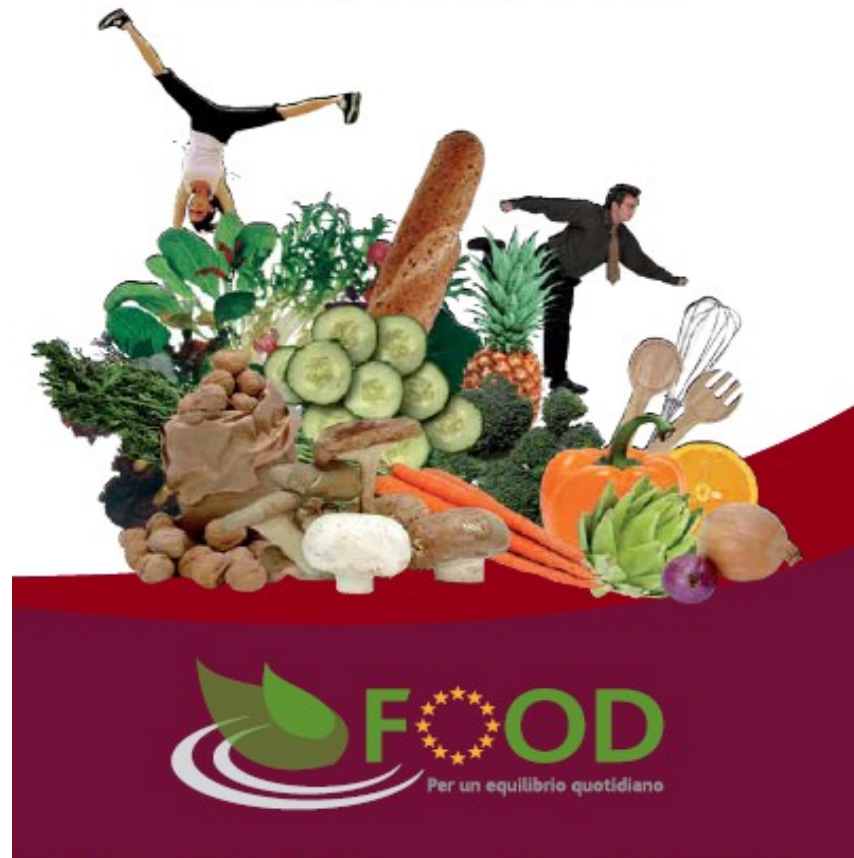
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia



ASSOCIAZIONE COMMERCianti
DELLA PROVINCIA DI PAVIA

«Mangio sano anche fuori casa»

GUIDA ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA per la pausa pranzo



I testi e le immagini di questo pieghevole sono liberamente tratti dal programma "Food" Guida Alimentazione equilibrata per la pausa pranzo

FOOD
Per un equilibrio quotidiano

Adottare uno stile di vita sano influenza in modo positivo la salute.

Mangiando in modo sano possiamo prevenire alcune tra le malattie più invalidanti e migliorare la qualità della vita. La decisione di seguire una alimentazione salutare porta a una più attenta scelta dei consumi orientando verso una offerta di cibi salutari oltre che gustosi. La preparazione quindi, da parte della ristorazione pubblica, di piatti e panini sani, caratterizzati dall'attenzione ai sapori, ai colori e agli abbinamenti, rappresenta un momento di espressione della creatività e della competenza dell'esercente e quindi un valore aggiunto per l'attività commerciale.

Per un'alimentazione equilibrata fuori casa durante la giornata lavorativa, conviene potenziare preferibilmente gli alimenti caratteristici della Dieta Mediterranea, riconosciuta "Intangible Cultural Heritage of Humanity", Patrimonio dell'Umanità, dall'UNESCO nel 2010, caratterizzata dall'abbondante presenza di alimenti vegetali (frutta, verdura, cereali, legumi e frutta secca), dal frequente consumo di olio di oliva e di pesce, dal consumo moderato di latticini e dalla limitazione di carni grasse e zuccheri semplici, con un'attenzione particolare ai metodi di preparazione e cotture leggere che favoriscono la digestione e consentono di tornare al lavoro non appesantiti. La piramide della Dieta Mediterranea, rappresentata nella quarta pagina di copertina, riassume in veste grafica questi principi e può rendere più semplice l'adozione di questo modello alimentare



Alimentazione equilibrata per la pausa pranzo vuol dire:

1) ridurre il consumo di sale, utilizzando erbe aromatiche, aglio, aceto e spezie, nonché pane a ridotto consumo di sale.

2) Pasteggiare con acqua: offrire caraffe di acqua e rendere disponibile il vino a bicchiere o quarto di litro



3) attenzione alle porzioni: offrire la possibilità di mezze porzioni e piatti unici

4) verdura di stagione in ogni piatto: nei sughi, nelle diverse preparazioni o come contorno

5) frutta come dessert sempre presente! Offrire anche spremute e



centrifugati di frutta e verdura oltre a preparazioni da forno a base di yogurt, frutta, farine integrali, con pochi zuccheri e grassi,



6) tecnica e creatività in cucina per far uso di pochi o niente grassi in cottura (vapore, piastra, forno, griglia, microonde ecc.), utilizzando vino, brodo e spezie e poco olio di oliva

7) alternative alla carne: i legumi rappresentano una fonte di proteine di buona qualità e sono gustosi in minestre, insalate, creme, puree, stufati ecc.

8) variare il menù quotidiano: usiamo l'immaginazione e la creatività per variare ogni giorno e abbinare con gusto i sapori e i colori della tavola!

