



LE PORZIONI DEGLI ALIMENTI

Per alimentarsi correttamente è necessario tenere presente la qualità ma naturalmente anche la quantità dei cibi.

Il “farsi l'occhio” sulle dimensioni delle porzioni, confrontandole con volumi di oggetti di uso comune (palla da tennis, mazzo di carte da gioco ecc.), è un sistema di quantificazione delle porzioni tridimensionale, semplice e di facile comprensione, che permette di ottenere con buona approssimazione l'apporto bilanciato di calorie e nutrienti senza la necessità di pesare gli alimenti. È indispensabile definire un volume di riferimento che sia pratico, accessibile, richiamabile alla memoria senza alcuno sforzo.

Di seguito vengono proposti alcuni esempi di porzione dei cibi più frequentemente serviti nelle mense aziendali, calcolate per un apporto calorico del pasto di 900 kcalorie (pari al 40% di un apporto calorico giornaliero di 2300 kcalorie), proponibile per soggetti che svolgono **attività lavorativa con impegno fisico/muscolare moderato**.

ATTENZIONE: In caso di attività lavorativa sedentaria (ES: impiegati) le porzioni dovranno essere ridotte indicativamente di un quarto.

LA VALUTAZIONE DEI PIATTI

Primi piatti

In generale la giusta porzione di un primo piatto di pasta o riso è contenuta in 3 mestoli da ml 150 (la grandezza del mestolo di casa è generalmente a 125 o 150 ml).

Se il piatto contiene anche verdure in buona quantità, la porzione viene aumentata di ½ mestolo. Per i primi piatti in brodo, minestrone e passati, la porzione corrisponde a 1 mestolo e mezzo da 150 ml. Se messa in una fondina ne copre interamente il fondo.

Piatti unici

La composizione dei piatti unici (ES: lasagne, pizza, pasta e fagioli, cannelloni etc.) va attentamente analizzata per verificare la quantità dei singoli ingredienti. Ad esempio una “pasta con legumi” viene indicata come piatto unico se i legumi sono in adeguata quantità per costituire un secondo piatto (g 40 di legumi secchi o g 160 di legumi freschi). Qualora invece si trattasse solo di pochi grammi di legumi a scopo puramente decorativo tale piatto verrà definito come primo piatto.

- La porzione per piatti unici da presentare come sformati (ES: lasagne) è grande quanto una scatola di carte da gioco da ramino.
- La porzione di pizza in trancio (piatto unico) è grande quanto una videocassetta VHS e mezza.
- La porzione di pasta e legumi copre interamente il fondo di una fondina.
- La porzione di cannelloni corrisponde a 5 cannelloni.
- La porzione di casoncelli o ravioli di carne copre interamente il fondo della fondina.
- La porzione di pasta o riso in insalata copre interamente il fondo della fondina.





Secondi

- La porzione di carne o pesce è grande quanto 3 evidenziatori affiancati (in lunghezza e larghezza, e metà del loro spessore).
- La porzione di formaggio stagionato è grande quanto 1 evidenziatore (in spessore larghezza e lunghezza).
- La porzione di formaggio fresco mozzarella è grande quanto 3 palline da ping pong.



Secondi con affettati

- Lo spessore delle fette dei salumi è uguale allo spessore di una carta da gioco. La porzione corrisponde all'incirca a 7 fette, ciascuna grande come due carte da gioco (allineate). Per il salame la porzione è di 7 fette ciascuna grande quanto un coperchietto di yogurt piccolo.





Secondi a base di uova

- La porzione corrisponde a 2 uova.
- In alternativa, una frittata preparata con un uovo e mezzo che copre interamente un piatto piano.

Verdure

- Le verdure crude o cotte devono essere presenti a ogni pasto e non sono sostituibili da patate e legumi.
- Il quantitativo minimo di verdura è quello che copre almeno $\frac{1}{2}$ piatto piano.
- Per le verdure a foglia (insalata, valeriana etc.) il quantitativo minimo è quello che copre il piatto.

Frutta

- La frutta cruda o cotta deve essere parte integrante del pasto non sostituibile da dolci o yogurt o altro alimento. In genere si paragona al volume della pallina da tennis sia che ci si riferisca a quella di pezzatura piccola (fragole, frutti di bosco, etc.), sia a quella di pezzatura media (albicocche, prugne, mandarini) che grande (mele, pere, arance, pesche).
- Per quanto riguarda la banana, la sua lunghezza non deve superare la spanna della mano.



Condimenti

- L'olio da utilizzare a ogni pasto corrisponde a 10 ml che sono contenuti in un cucchiaino da minestra oppure in due cucchiaini da caffè.
- È auspicabile non aggiungere sale.
- Limone, aceto anche aromatico, spezie e aromi danno sapore ai cibi e possono essere utilizzati a piacere.
- Tutti i sughi in eccesso che si depositano sul fondo del piatto vanno lasciati: **NON FARE "SCARPETTA"!**