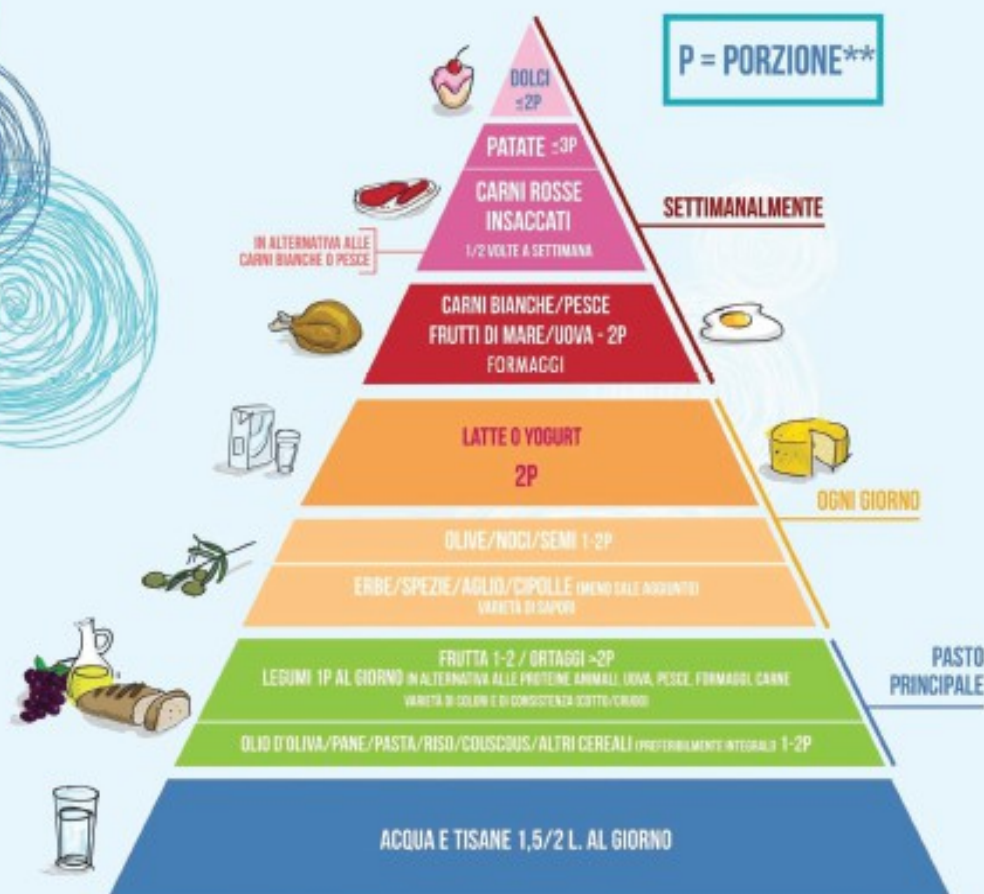


IL LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE LA SALUTE

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA UNO STILE DI VITA QUOTIDIANO



* TRATTA E MODIFICATA DA RACCOMANDAZIONI INRAN

** **PORZIONI CONSIGLIATE:** una porzione, presa come "unità pratica di misura della qualità di alimento consumata", corrisponde, secondo le raccomandazioni dell'INRAN a un certo quantitativo in grammi, che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipici della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.

Di seguito il peso netto in grammi delle varie porzioni dei cibi più diffusi. Come comportarsi: scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.

ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA
GRUPPO DI ALIMENTI PORZIONI PESO (g)

CEREALI E TUBERI: Pane 1 rossetta piccola/50 gr; Prodotti da forno 2-4 biscotti/20g; 2,5 fette biscottate; Pasta o riso 1 porzione media 80 gr (in minestra 40 gr);

Pasta fresca all'uovo 1 porzione piccola 120 gr (in minestra 60 gr); Patate 2 patate piccole 200 gr.

ORTAGGI E FRUTTA: Insalate 1 porzione media 50 gr; Ortaggi 1 finocchio/2 carciofi 250 gr; 1 frutto medio 150 gr o succo (arance, mele) 2 frutti piccoli 150 gr (albicocche, mandarini).

CARNE, PESCE: Carne fresca 1 fetta piccola 70 gr.

UOVA, LEGUMI: Carne stagionata (salumi) 3-4 fette medie prosciutto 50 gr; Pesce 1 porzione piccola 100 gr; Uova 1 uovo 60 gr; Legumi secchi 1 porzione media 30 gr; Legumi freschi 1 porzione media 80-120 gr.

LATTE E DERIVATI: Latte 1 bicchiere 125 gr; Yogurt 1 confezione piccola 125 gr (un vasetto); Formaggio fresco 1 porzione media 100 gr; Formaggio stagionato 1 porzione media 50 gr.

GRASSI DA CONDIMENTO: Olio 1 cucchiaino 10 gr; Burro 1 porzione 10 gr; Margarina 1 porzione 10 gr.

Iniziativa
educativa
promossa da
Regione FVG

WHP

- FRIULI VENEZIA GIULIA -

**WORKPLACE
HEALTH
PROMOTION**

International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services

