

 REGIONE DEL VENETO

in collaborazione con


Istituto Zooprofilattico
Sperimentale delle Venezie



ASSESSORATO ALLA TUTELA
DEL CONSUMATORE,
SICUREZZA ALIMENTARE
E SERVIZI VETERINARI

Il carrello intelligente

La spesa settimanale
per un consumo consapevole

A cura di:



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



S.I.A.N.
ULSS n. 6
"Vicenza"



fimp Federazione Italiana
Model di Famiglia

La piramide della dieta moderna*

Adattato da Fonte INRAN



1-2 porzioni di ogni alimento a settimana alternando

RIDURRE IL SALE

VINO CON MODERAZIONE

2-3 porzioni

4 porzioni

3 porzioni

2 porzioni

4 porzioni

Variare i colori

ACQUA

ATTIVITA' FISICA

CONVIVIALITA'

STAGIONALITA'

PRODOTTI LOCALI

* la piramide si intende riferita a una popolazione adulta di età compresa tra i 18 e i 65 anni

COSA SI INTENDE PER PORZIONE?

GRUPPO	ALIMENTO	PORZIONE	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	PANE	1 ROSETTA PICCOLA	50
		1 FETTA MEDIA	50
	PRODOTTI DA FORNO	2-4 BISCOTTI	20
		2-5 FETTE BISCOTTATE	15-35
	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
		1 FRUTTO MEDIO (ARANCIA, MELA, ETC.)	150
	FRUTTA O SUCCO	2 FRUTTI PICCOLI (ALBICOCCHE, MANDARINI)	150
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	CARNE FRESCA	1 FETTINA PICCOLA	70
	CARNE STAGIONATA (SALUMI)	3-4 FETTE MEDIE PROSCIUTTO	50
	PESCE	1 PORZIONE PICCOLA	100
	UOVA	1 UOVO	60
	LEGUMI SECCHI	1 PORZIONE MEDIA	30
	LEGUMI FRESCHI	1 PORZIONE MEDIA	80-120
LATTE E DERIVATI	LATTE	1 BICCHIERE	125
	YOGURT	1 CONFEZIONE	125
	FORMAGGIO FRESCO	1 PORZIONE MEDIA	100
	FORMAGGIO STAGIONATO	1 PORZIONE MEDIA	50
GRASSI DA CONDIMENTO	OLIO	1 CUCCHIAIO	10

(*) in minestra metà porzione

Adattata da "Linee guida per una sana alimentazione italiana" - INRAN 2003

Come distribuire i pasti nella giornata

	ALIMENTI	SOSTITUZIONI
COLAZIONE	LATTE	YOGURT (BIANCO/ALLA FRUTTA/AI CEREALI)
	PANE TIPO COMUNE	PANE BISCOTTO FETTE BISCOTTATE O CRACKERS CEREALI O BISCOTTI SECCHI O MUESLI
	CON MIELE	MARPELLATA
SPUNTINO	FRUTTA DI STAGIONE	PANE TIPO COMUNE CRACKERS O FETTE BISCOTTATE
PRANZO	PASTA	RISO, FARRO, ORZO, ETC. MINISTRONE CON PASTA/RISO/ALTRI CEREALI
	VERDURA	VERDURA CRUDA VERDURA CRUDA IN FOGLIA VERDURA DA FAR COTTA
	PANE TIPO COMUNE	PATATE POLENTA LEGUMI
	FRUTTA	
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	
SPUNTINO	PANE TIPO COMUNE	FETTE BISCOTTATE
	CON MARPELLATA	CIOCCOLATO SPALMABILE PROSCIUTTO COTTO O CRUDO O BRESAOLA
	<i>oppure</i>	
	YOGURT	LATTE
	PANE TIPO COMUNE	BISCOTTI SECCHI
CENA	PASTA IN MINESTRA/MINISTRONE/PASSATO DI VERDURA <i>Se si sceglie di consumare questo primo piatto va ridotto il pane e le alternative indicate</i>	
	CARNE	PESCE UOVA FORMAGGI SALUMI
	VERDURA	VERDURA CRUDA VERDURA CRUDA IN FOGLIA VERDURA DA FAR COTTA
	PANE TIPO COMUNE	PATATE POLENTA LEGUMI
	FRUTTA DI STAGIONE	
	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	

CONSIGLI PER UNA ALIMENTAZIONE IN SALUTE



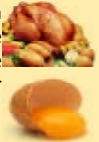
CONSUMA PIU' CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca e aumenta il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci). Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali evitando quelli troppo conditi. Quando puoi scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali.



GRASSI: SCEGLI LA QUALITA' E LIMITA LA QUANTITA'

Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, etc.). Preferisci l'olio extravergine d'oliva (consigliato) e gli oli monoseme. Non eccedere con i fritti. Mangia più spesso pesce; tra le carni preferisci quelle magre (pollo, tacchino, coniglio) ed elimina il grasso visibile. Associa sempre una porzione di verdura alle carni rosse. Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare anche due per settimana, distribuite nei vari giorni.



ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata. Preferisci i prodotti da forno che contengono meno grasso e zucchero e più amido. Usa con moderazione prodotti dolci da spalmare.

BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Bevi mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda che i bambini e gli anziani sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione. Ricorda che bibite, succhi di frutta e té confezionati contengono generalmente molto zucchero e vanno consumati con moderazione.



IL SALE? MEGLIO POCO

Riduci progressivamente l'uso del sale sia a tavola che in cucina e preferisci quello iodato. Limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape); insaporisci i cibi con erbe aromatiche e spezie (pepe, timo, maggiorana, basilico, rosmarino, menta, origano etc.). Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone o aceto.



BEVANDE ALCOLICHE: SE SI', SOLO IN QUANTITA' LIMITATA

Se desideri consumare bevande alcoliche (vino e birra), fallo con moderazione (1-2 bicchieri al giorno), durante i pasti. I superalcolici (grappa, aperitivi, etc.) possono essere assunti solo eccezionalmente. Non assumere alcol prima di metterti alla guida. Le bevande alcoliche sono da evitare se hai meno di 16 anni o se sei una donna in gravidanza.



VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

Non esiste un alimento completo di tutti i nutrienti, ricorda che variando le scelte a tavola tutti i tuoi fabbisogni nutrizionali saranno soddisfatti.



RICORDA INOLTRE DI:

- Non saltare i pasti, a cominciare dalla prima colazione: ti ritroverai semplicemente più affamato al pasto successivo.
- Consumare possibilmente cinque pasti al giorno.
- Leggere attentamente le etichette: rappresentano la carta d'identità del prodotto. Fai attenzione all'elenco degli ingredienti e alla composizione nutrizionale.

La Regione del Veneto attesta e distingue la provenienza dei prodotti dal territorio del Veneto e la loro stagionalità attraverso il logotipo "Alimentinsalute"

QUALI SONO LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI? SCOPRI IL TUO PROFILO CONTANDO LE STELLINE

QUANTE PORZIONI DI FRUTTA MANGI AL GIORNO?	NESSUNO	UNO *	DUE **	TRE ***	PUNTEGGIO
NELLA TUA GIORNATA ALIMENTARE SONO PRESENTI DUE PORZIONI DI VERDURA E/O ORTAGGI?	MAI	RARAMENTE *	QUALCHE VOLTA **	SEMPRE ***	PUNTEGGIO
QUANTA ACQUA BEVI AL GIORNO?	MENO DI MEZZO LITRO	MEZZO LITRO *	UN LITRO **	CIRCA UN LITRO E MEZZO ***	PUNTEGGIO
QUANTE PORZIONI DI FORMAGGIO MANGI A SETTIMANA?	PIU' DI TRE	TRE *	DUE **	UNA ***	PUNTEGGIO
QUANTE PORZIONI DI CARNE MANGI A SETTIMANA?	PIU' DI QUATTRO	QUATTRO *	TRE **	DUE ***	PUNTEGGIO
QUANTE PORZIONI DI PESCE MANGI A SETTIMANA?	NESSUNA	UNA *	DUE **	PIU' DI DUE ***	PUNTEGGIO
QUANTE VOLTE IN UNA SETTIMANA BEVI BEVANDE DOLCI?	PIU' DI DUE	DUE *	UNA **	NESSUNA ***	PUNTEGGIO
TOTALE					PUNTEGGIO

SE HAI OTTENUTO DA 15 A 21 STELLINE: Sei una persona attenta alla sana alimentazione, mantieni le corrette abitudini e controlla cosa potresti eventualmente migliorare

SE HAI OTTENUTO DA 8 A 14 STELLINE: Sei sulla buona strada: prova ad impegnarti ancora un po' e ne avrai sicuro beneficio

SE HAI OTTENUTO DA 0 A 7 STELLINE: C'è molto su cui puoi lavorare, decidi da dove partire e inizia con gradualità, guadagnerai punti in salute.

... PARTIAMO DALLA FRUTTA E DALLA VERDURA

OGNI CAMBIAMENTO RICHIEDE TEMPO E IMPEGNO. SE ATTUALMENTE CONSUMI POCA FRUTTA E AL TUO PASSO, MA FISSA DEGLI OBIETTIVI REALIZZABILI NEL BREVE PERIODO. COSI' FACENDO, I CAMBIAMENTI

dopo 1 mese

Se parti da zero, durante il primo mese prova a inserire un frutto al giorno

dopo 2 mesi

Durante il secondo mese potresti aggiungere al frutto una porzione di verdura al giorno

dopo 3 mesi

Durante il terzo mese aggiungi una seconda porzione di verdura al giorno



COSA METTI NEL CARRELLO?

CONFRONTA LA TUA SPESA SETTIMANALE CON LA TABELLA!

Alimento	Coppia giovane ⁽¹⁾	Famiglia 4 persone ⁽²⁾	Coppia di anziani ⁽³⁾	Donna ⁽⁴⁾	Uomo ⁽⁵⁾
LATTE INTERO (lt)	2,5	5	2.5	1.5	1.5
YOGURT (n° CONFEZIONI DA 125 g)	8-9	18	8	4	4
ZUCCHERI SEMPLICI (MARMELLATA, MIELE, ZUCCHERO) (g)	290	700	140	100	270
BISCOTTI SECCHI (g)	170	300	120	70	100
PASTA O RISO (kg)	0.9	1.7	0.8	0.4	0.5
CEREALI DA ZUPPA (g)	250	500	270	130	130
PANE (kg)	3	6	2.2	1	1.6
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (l)	0.5	1.1	0.45	0.25	0.3
CARNI, SALUMI, PRODOTTI DELLA PESCA (g)	800	1500	700	400	400
LATTICINI E FORMAGGI FRESCHI (g)	200	400	200	100	100
FORMAGGI STAGIONATI (g)	170	340	180	80	80
UOVA (UNITA')	4	8	4	2	2
VERDURE E ORTAGGI DI STAGIONE (PORZIONI)	2/die per persona	2/die per persona	2/die per persona	2/die	2/die
LEGUMI SECCHI (g)	40	80	50	40	40
LEGUMI FRESCHI DI STAGIONE (g)	160	320	160	80	80
PATATE (g)	400	720	300	200	200
FRUTTA DI STAGIONE (PORZIONI)	3/die per persona	3/die per persona	3/die per persona	3/die	3/die

⁽¹⁾ Si intende costituita da un uomo e da una donna di età compresa tra 25 e 45 anni, con un peso corporeo di 70-75 kg per l'uomo e 55-56 kg per donna, entrambi sedentari.

⁽²⁾ Si intende costituita da un uomo e da una donna tra 25 e 45 anni, con un peso corporeo di 70-75 kg per l'uomo e 55-56 kg per la donna, entrambi sedentari, da un bambino di età compresa tra i 7 e i 9 anni e da un adolescente di età compresa tra i 15 e i 17 anni.

⁽³⁾ Si intende costituita da un uomo e da una donna di età superiore ai 60 anni, con un peso corporeo di 65-70 kg per l'uomo e 55-60 kg per la donna, entrambi sedentari.

⁽⁴⁾ Si intende una donna di età compresa tra 25 e 45 anni, con un peso corporeo di 55-65 kg, sedentaria.

⁽⁵⁾ Si intende un uomo di età compresa tra 25 e 45 anni, con un peso corporeo di 70-75 kg, sedentario.

I fabbisogni nutrizionali sopra riportati possono cambiare in funzione della variabilità individuale (peso, altezza, attività fisica, stato di salute).
Fonte LARN e "Linee guida per una sana alimentazione italiana" - INRAN 2003

VERDURA TI SUGGERIAMO DI INIZIARE GRADUALMENTE: NON TI PREFIGGERE TRAGUARDI SUPERIORI DELLE TUE ABITUDINI ALIMENTARI RICHIEDERANNO MENO FATICA E DIVENTERANNO STABILI NEL TEMPO.

dopo 4 mesi

dopo 5 mesi

dopo 6 mesi

Siamo già al quarto mese: è tempo di passare a due frutti al giorno e non sembra vero!

Il tempo vola! Aumenta ancora la frutta, sei arrivato a tre al giorno

Congratulazioni!
Hai consolidato una scelta di salute. Pensa a come eri e a come sei, che te ne pare?



Alimentinsalute è un progetto della Regione del Veneto, Assessorato Regionale alla Tutela del Consumatore, Sicurezza Alimentare e Servizi Veterinari. Promuove un giusto rapporto tra uomo e cibo. Fornisce una corretta informazione in ambito nutrizionale. Diffonde corretti stili di vita e sane abitudini alimentari. Rafforza il rapporto fra consumatori e produzioni locali. Alimentinsalute è anche ritorno alla tradizione, elemento vitale della nostra cultura.

Per maggiori informazioni: www.alimentinsalute.it