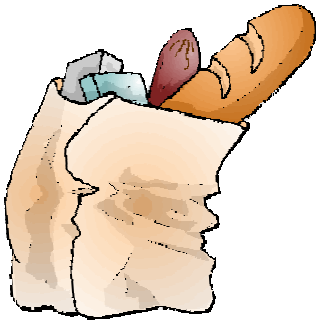
AZIENDA ULSS 20 VERONA
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione



GUIDA ALLA SPESA

Per favorire un'alimentazione equilibrata, varia le scelte all'interno di ciascuno dei seguenti gruppi alimentari:

- **frutta e ortaggi**
- **cereali/tuberi (pane, pasta, riso, prodotti da forno o patate)**
- **latte e derivati (formaggi, yogurt, ecc.)**
- **carne, pesce, uova o legumi**
- **grassi da condimento (olio d'oliva, burro, ecc.)**

Alterna le fonti proteiche: varia la tua scelta fra carne, pesce, uova, legumi e formaggi.

Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi alimentari, alternandoli nei vari pasti della giornata (vedi Tabelle 1 e 2).
Riferimento "Linee guida per una sana alimentazione" INRAN (2003)

TABELLA 2 - NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATO

ALIMENTO/GRUPPI ALIMENTI	1.700 kcal[1]	2.100 kcal[2]	2.600 kcal[3]
	PORZIONI GIORNALIERE		
CEREALI, TUBERI			
Pane	3	5	6
Prodotti da forno	1	1	2
Pasta/Riso/Pasta all'uovo fresca	1	1	1-2
Patate	1 (a settimana)	2 (a settimana)	2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA			
Ortaggi/Insalata	2	2	2
Frutta/Succo di frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA, E LEGUMI	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI			
Latte/Yogurt	3	3	3
Formaggio fresco/Formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO			
Olio/Burro/Margarina	3	3	4

[1] *esempi: bambini oltre ai 6 anni; donne anziane con vita sedentaria*
[2] *esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria*
[3] *esempi: adolescenti maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o moderata attività fisica.*

Cosa vuol dire "porzione"?

TABELLA 1 - ENTITÀ DELLE PORZIONI STANDARD NELLA ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI E TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/1 fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	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
	Frutta o succo	1 frutto medio(arance, mele)	150
		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	n. 1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE E DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125 (un bicchiere)
	Yogurt	1 confezione piccola	125 (un vasetto)
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaio	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

(*) in minestra metà porzione

Le porzioni sono calcolate sulla quantità a crudo dell'alimento al netto degli scarti.

ESEMPIO DI SPESA SETTIMANALE PER 1 PERSONA

che consuma a casa tutti i 5 pasti giornalieri (colazione, pranzo, cena e due spuntini)

21 porzioni di pane
7 porzioni di prodotti da forno
7 porzioni a scelta fra pasta o riso
2 porzioni di patate
3 porzioni di carne
3 porzioni di pesce
4 porzioni di legumi
2 uova
1 porzione di affettati
21 porzioni a scelta fra latte o yogurt
1 porzione di formaggio

Preferisci frutta e verdura di stagione e di origine locale:
spendi meno e la qualità è migliore.

CALENDARIO DELLA STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

Riferimento "Ricettario per le strutture scolastiche delle Regione Veneto"

		INVERNO			PRIMAVERA			ESTATE			AUTUNNO		
		gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
FRUTTA	Albicocche												
	Anguria												
	Arance												
	Clementine												
	Fragole												
	Mele												
	Meloni												
	Pere												
	Pesche												
	Susine												
	Kiwi												
	Uva												
ORTAGGI	Asparagi												
	Bieta												
	Carota												
	Carciofi												
	Cetrioli												
	Cavolfiori												
	Cipolla												
	Fagiolini												
	Fagioli												
	Finocchi												
	Lattuga												
	Melanzane												
	Patate												
	Peperoni												
	Pomodori												
	Piselli												
	Radicchio												
	Spinaci												
	Verze												
	Zucchine												
	Zucca												

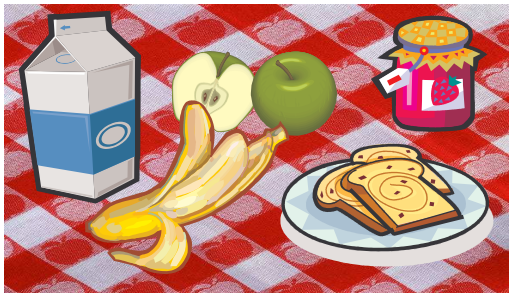
Periodo di raccolta

Periodo di commercializzazione

LA GIORNATA ALIMENTARE

RIPARTIZIONE DELLE CALORIE NELLA GIORNATA

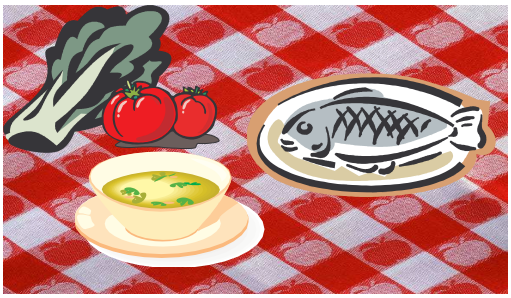
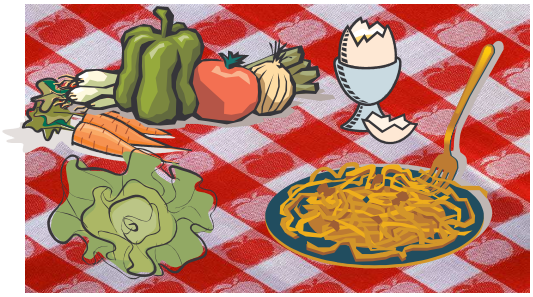
COLAZIONE 20%



SPUNTINO 5%

SPUNTINO 5%

PRANZO 40%



CENA 30%