PASTOK: BUONE ABITUDINI E CONSIGLI PRATICI PER STARE IN SALUTE E IN SICUREZZA MANGIANDO FUORI CASA

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

Con il supporto di
SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE
progetti.alimentazione@ats-brianza.it

PAUSA PRANZO: LE BUONE ABITUDINI

MANGIAMO INSIEME
Per godere di un momento di condivisione seguendo alcune attenzioni

MANGIAMO IN SICUREZZA
Per la tutela della nostra salute

MANGIAMO EQUILIBRATO
Per sentirci meglio

MANGIAMO LENTAMENTE
Per ridurre lo stress , sentirci più sazi e gustare il cibo

QUANDO ABBIAMO PIU' TEMPO …
Facciamo una passeggiata

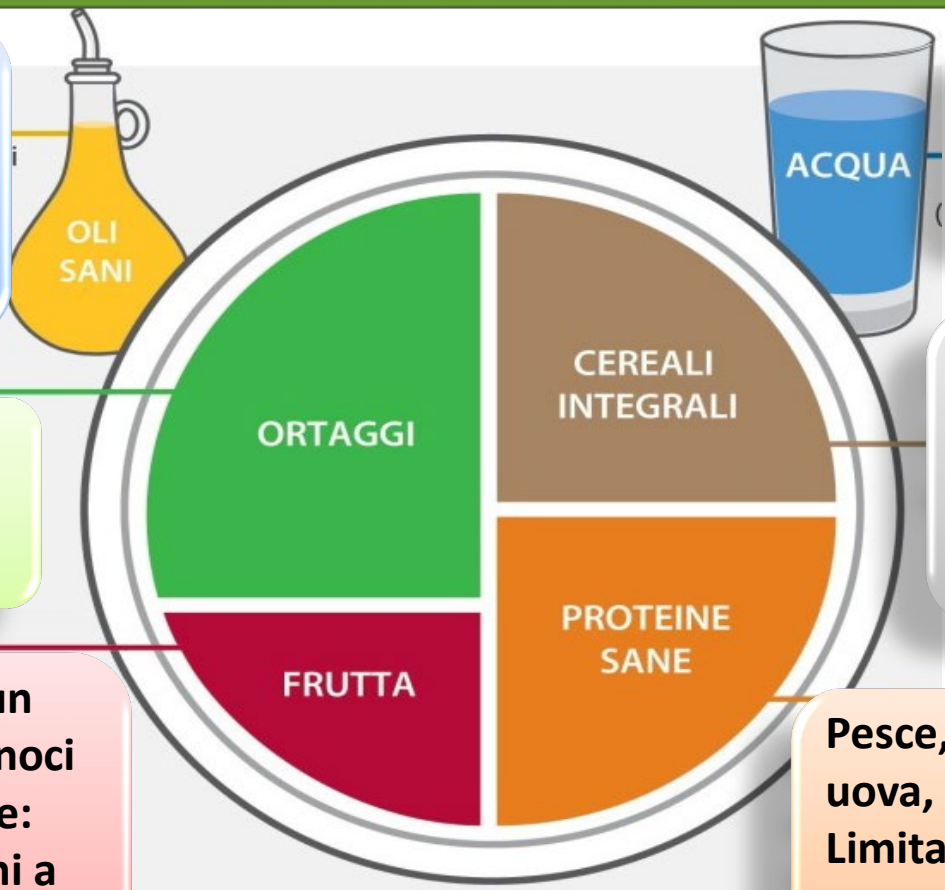
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN BENESSERE … SEGUI LE NEWS

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

PAUSA PRANZO: COME COMPORRE IL PASTO O IL LUNCH BOX

Per condire olio extravergine di oliva, erbe, spezie e poco sale iodato



Porta a tavola solo acqua.

Verdure e ortaggi crudi o cotti con devono mancare

Pasta o pane meglio se integrali oppure cereali in chicco (orzo, farro...) sono ideali anche per piatti freddi.

Porta sempre un frutto fresco o 3 noci 15-20 mandorle: se non li consumi a pranzo sono ideali per uno spuntino.

Pesce, legumi, latticini freschi, uova, carne bianca.
Limita la carne rossa e soprattutto i salumi.
VARIA OGNI GIORNO

Immagine tratta e modificata da Harvard Medical School

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN BENESSERE ... SEGUI LE NEWS

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

CHI BEN COMINCIA E' A META' DELL'OPERA

DECIDI IN ANTICIPO COSA DESIDERI MANGIARE AL LAVORO E INFORMATI SUL METEO SETTIMANALE
POTRAI COSI' CONSUMARE IL PRANZO ALL'APERTO E, SE RESTA DEL TEMPO, FARE UNA PASSEGGIATA
RICORDA CHE IL SOLE E' UN ALLEATO FONDAMENTALE PER LA PRODUZIONE DI VITAMINA D

ORGANIZZA LA LISTA DELLA SPESA ACQUISTANDO QUELLO CHE TI SERVE PER COMPORRE IL TUO PRANZO AL LAVORO

PREPARA NEL FINE SETTIMANA TUTTO CIO' CHE PUO' SERVIRTI
PUO' ESSERE UTILE QUALCOSA DI SURGELATO DA USARSI PER LE EMERGENZE
AGGIUNGI UNA PORZIONE DI PASTA/RISO/CEREALI QUANDO PREPARI LA CENA, LA UTILIZZERAI PER IL PRANZO DEL GIORNO SUCCESSIVO AGGIUNGENDO POCHI INGREDIENTI FRESCHI E VELOCI

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

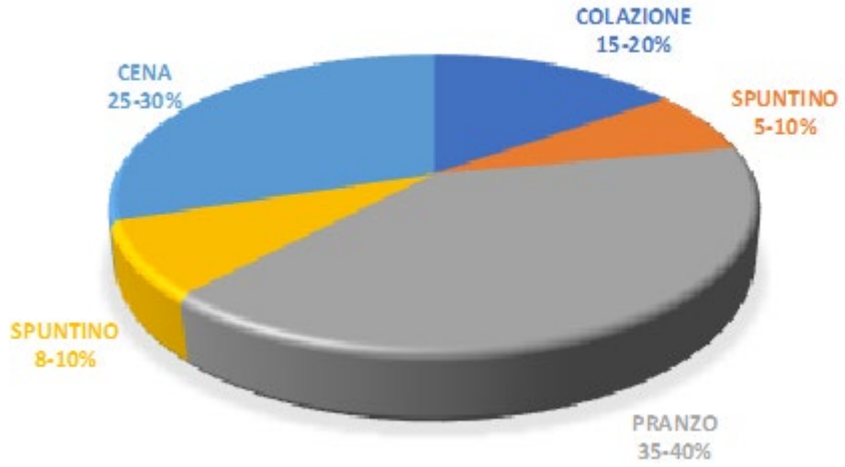
PAUSA PRANZO: CONSIGLI (PRATICI) PER GLI ACQUISTI

Organizza il pranzo tenendo conto della tua giornata alimentare complessiva (cosa mangerai prima e dopo il lavoro?)

Spendi qualche minuto del tuo tempo per **LEGGERE LE ETICHETTE** e fare scelte consapevoli

Se acquisti piatti pronti, scegli insalatone, zuppe (magari aggiungi qualche crostino), prodotti gastronomici cotti al forno, al vapore, alla griglia (verdure cotte, carne, pesce), latticini freschi (ricotta, caprino, fiocchi di latte), salumi magri (bresaola, petto di tacchino o pollo). Evita prodotti ricchi di salse, condimenti, fritti

APPORTO ENERGETICO DEI DIVERSI PASTI NELLA GIORNATA



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN BENESSERE ...

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

PAUSA PRANZO: CONSIGLI (PRATICI) PER GLI ACQUISTI: VERDURA e FRUTTA

Ricorda di inserire nella tua giornata alimentare 5 porzioni di FRUTTA e VERDURA, variando fra i 5 COLORI (bianco, giallo/arancio, rosso, verde e viola/blu)

Rappresentano una ricca fonte di fibre, vitamine, sali minerali e acqua. Con i loro colori oltre mettere buon umore forniscono composti bioattivi utili alla salute.

Se non riesci ad approvvigionarti di prodotti freschi puoi optare per prodotti surgelati che preservano molte caratteristiche nutrizionali

Le verdure fresche sono veloci da preparare e potrai utilizzarle per comporre golose insalate, condimenti per primi piatti, come contorno fresco da associare a pesce, carne, latticini, uova , legumi

Conserva la frutta e la verdura fresca nello scomparto più basso del frigorifero, è la temperatura corretta per assicurarti una buona scorta per tutta la settimana

NON COMPRARE A SCATOLA CHIUSA

APRI GLI OCCHI … LEGGI L'ETICHETTA

DURABILITA' DEL PRODOTTO

DATA DI SCADENZA, se trovo la dicitura "Da consumarsi entro", il prodotto non deve essere consumato oltre quella data.

TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE: se trovo la dicitura "Da consumare preferibilmente entro" il prodotto consumato oltre tale data può avere le caratteristiche sensoriali diverse, ma senza rischi per la salute

CONDIZIONI D'USO E CONSERVAZIONE

Per usare e conservare gli alimenti prima e dopo l'apertura in sicurezza

ORIGINE E PROVENIENZA (in alcuni prodotti)

DENOMINAZIONE DEL PRODOTTO

INGREDIENTI

Sono riportati in ordine decrescente

ALLERGENI

Sono riportati con un carattere evidenziato

QUANTITA'

tratta e modificata da Ministero della Salute

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN BENESSERE … SEGUI LE NEWS

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE: cosa imparare da un'etichetta

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Fornisce informazioni sulla quantità in energia e nutrienti dell'alimento. Sono indicati: VALORE ENERGETICO, GRASSI, ACIDI GRASSI SATURI, CARBOIDRATI, ZUCCHERI, PROTEINE, SALE

VALORI NUTRIZNALI VS PORZIONI

Leggi i valori nutrizionali e considera che non sempre sono espressi anche per porzione

tratta e modificata da Ministero della Salute

ZUCCHERI

Scegli quando possibile alimenti con poco zucchero → lo sai che non dovrebbero fornire più del 15% del fabbisogno calorico? Circa 75 g in tutta la giornata su 2000 kcal, meglio ancora se ti limiti a 25 - 50 g

FIBRE

Scegli quando possibile prodotti integrali, apporterai anche fibra , un valido aiuto per il nostro intestino → dovremmo assumerne almeno 25 g/die

SALE

Scegli quando possibile alimenti con poco sale → ricorda che non dovremmo consumarne più di 5 g al giorno

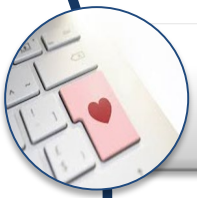
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

PAUSA PRANZO IN BENESSERE … SEGUI LE NEWS

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

PAUSA PRANZO: cosa porto domani al lavoro? E dopo domani… e poi ancora?

VORREI RIMANERE IN SALUTE



HO UN SACCO DI LAVORO DA FARE

MI PIACEREBBE FARE DELLO SPORT, MAGARI CON GLI AMICI……

POCO TEMPO PER CUCINARE……

CONSIGLI PRATICI PER DISTRICARSI FRA MILLE INCOMBENZE…. SEGUICI …. 3 PARTE….ricette e tanto altro per una settimana in salute!

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro