

La Piramide Alimentare

Dai 6 anni in poi

QUANTO e COSA mangiare

LATTE E DERIVATI:
2 porzioni al giorno tra latte e yogurt
2 porzioni alla settimana di formaggio

PORZIONI: latte 125 g, yogurt 125 g, formaggio fresco 100 g, formaggio stagionato 50 g.
CONSIGLI: consumare latte e yogurt interi o parzialmente scremati e freschi.
 Formaggio fresco: tra i più "magri" ricotta, tomino, primo sale...
 Formaggio stagionato: tra i più comuni il parmigiano; scelta tra le varietà locali.

GRASSI DA CONDIMENTO
3 porzioni al giorno

PORZIONI: olio 10 g (cucchiaino), burro 10 g, margarina 10 g.
CONSIGLI: Prediligi i grassi di origine vegetale. Preferisci il condimento a crudo.

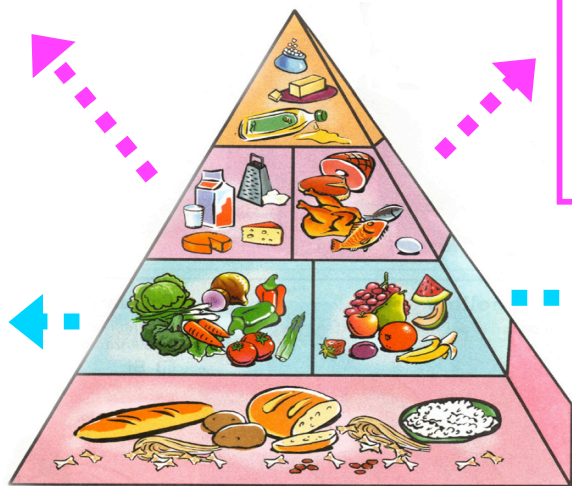
CARNE PESCE E UOVA E LEGUMI:
1-2 porzioni al giorno (varia con la crescita)

Ogni settimana:
3-4 porzioni di carne fresca
1-2 porzioni di carne conservata
2-3 porzioni di pesce
2 porzioni di uova
1-2 porzioni di legumi

PORZIONI: carne fresca bianca o rossa 70 g, carne conservata 50 g, pesce 100 g, uova n° 1, legumi freschi 80-120 g, legumi secchi 30 g.
CONSIGLI: preferisci le cotture al forno, al vapore, al cartoccio, in umido. Tra le carni conservate prediligi prosciutto crudo e cotto e bresaola. Utilizza i legumi anche come secondo piatto: in umido, in insalata...

VERDURA: 2 porzioni al giorno

PORZIONI: a volontà (minimo 150g)
CONSIGLI: scegli verdura di stagione. Non abbondare in condimenti. Utilizzala anche in preparazioni come minestrone, pasta e torte salate, ecc.



FRUTTA: 3 porzioni al giorno

PORZIONI: frutta fresca 150g, succo di frutta 125 g.
CONSIGLI: scegli frutta di stagione e consumala anche come spuntino o a colazione.

PRODOTTI DA FORNO: 1 porzione al giorno

PORZIONI: fette biscottate 2-5, biscotti secchi 2-4, cereali 2-3 cucchiaini.
CONSIGLI: alterna i vari prodotti.

PANE E SIMILI: 3 porzioni al giorno

PORZIONI: pane 50 g, grissini 40 g, crackers 40 g, focaccia 60 g.
CONSIGLI: varia tra i diversi tipi di farine. Scegli per l'uso consueto i prodotti nelle forme più semplici; es.: pane comune e non condito o addizionato di altri ingredienti quali olio, latte, olive. La focaccia è preferibile fatta in casa, non più di due volte alla settimana.

PATATE: 1 porzione alla settimana

PORZIONE: 2 patate circa 200 g.
CONSIGLI: varia i metodi di preparazione: al forno, in insalata, purea, gnocchi. Riduci la frittura.

PIZZA: 1 porzione alla settimana

PORZIONE: una pizza 300 g.
CONSIGLI: scegli le versioni più semplici. Consumala come piatto unico.

PASTA, RISO E SIMILI: 1 porzione al giorno

PORZIONI: pasta 80 g, riso 80 g, polenta 80 g, pasta fresca all'uovo 120 g.
CONSIGLI: preferisci per i primi piatti i sughi a base di verdure: pomodoro, radicchio, zucca, carciofi, peperoni, zucchine, verza, ecc. Consumali anche in brodo sotto forma di minestre e creme a base di verdure (con pasta, riso, farro, orzo) o insieme ai legumi (PIATTO UNICO).