

«Qualità, Varietà e Quantità: i tre moschettieri della Dieta Mediterranea» (Parte I)

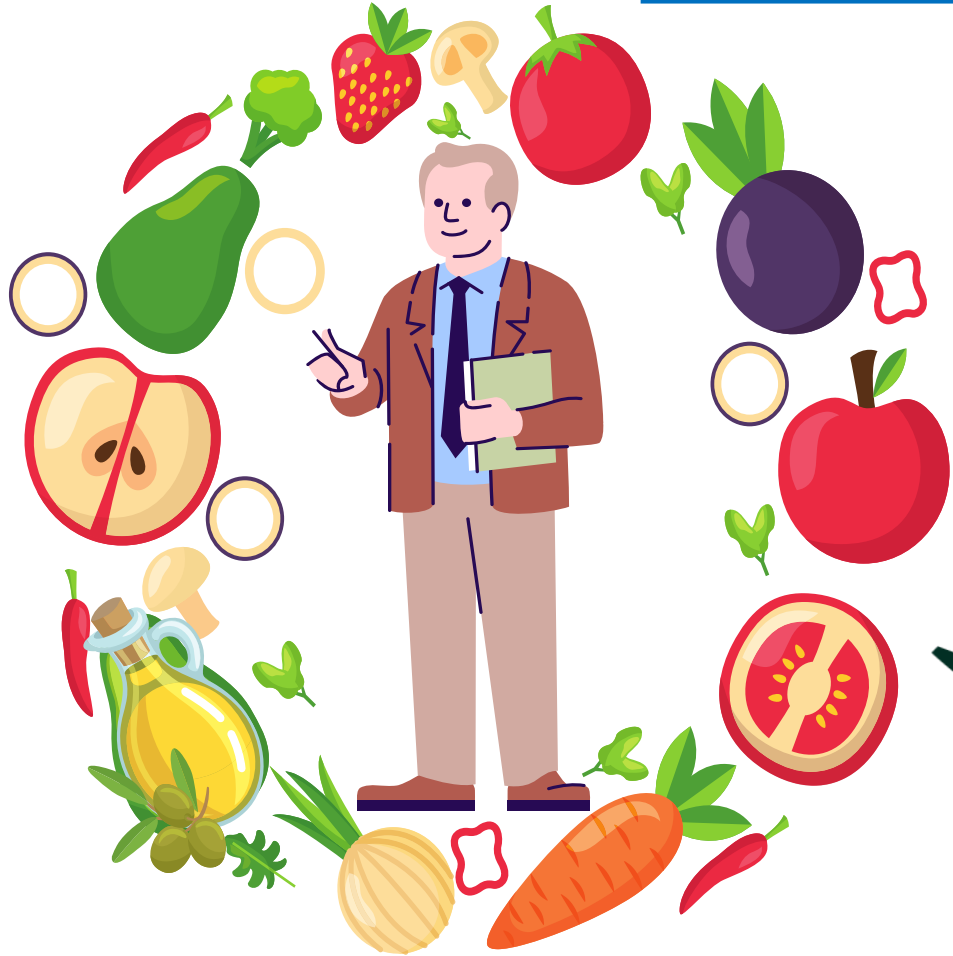


Di cosa parleremo oggi?

- 1. Storia della Dieta Mediterranea**
- 2. La Piramide Alimentare**
- 3. Importanza dei cinque pasti giornalieri**



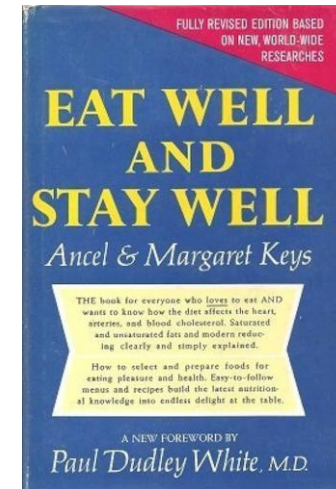
Padre della DIETA MEDITERRANEA



Ancel Keys

Epidemiologo e fisiologo statunitense

Seven Countries Study







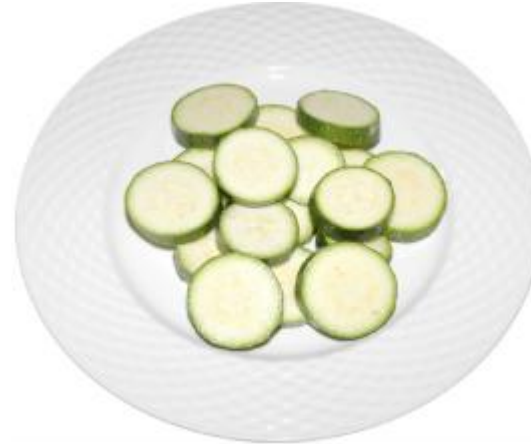
Ma quanti sono **200 g** di **VERDURA** ????



spinaci



broccoli



zucchine



melanzane



peperoni

.. e **50 g** di **insalata** ??



insalata



Ma quanti sono **150 g** di **FRUTTA FRESCA** ????



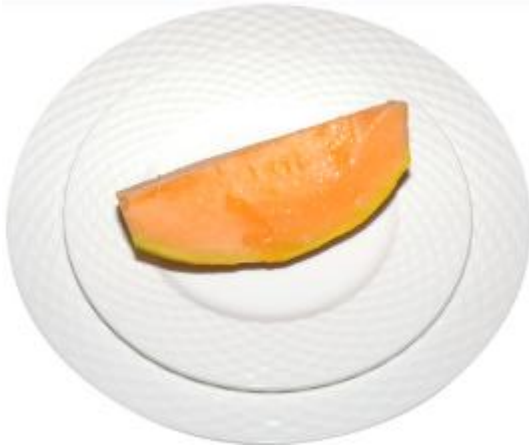
fragole



arancia



pera



melone



ciliegie



mela



Ma quanti sono **100 g** di **PASTA** ????

...e **50 g** di **PANE** ????



pasta



pane



Ma quanti sono **40 g** di **OLIO E.V.O.** ????

...e **50 g** di **FRUTTA SECCA** ????



olio e.v.o.



frutta secca



Ma quanti sono **200 ml** di **LATTE** ????

...e **125 g** di **YOGURT** ????



latte



yogurt

Ma quanti sono **100 g** di
FORMAGGIO FRESCO ????



formaggio
fresco

...e **50 g** di **FORMAGGIO STAGIONATO** ??



parmigiano



Ma quanti sono **100 g** di **CARNE** ????

...e **150 g** di **PESCE** ????



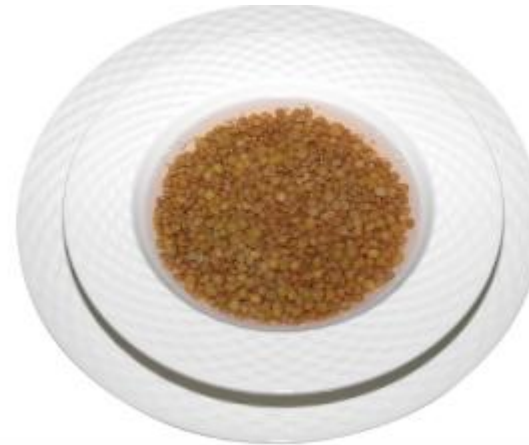
petto di pollo



spigola

...e **120 g** di **LEGUMI**

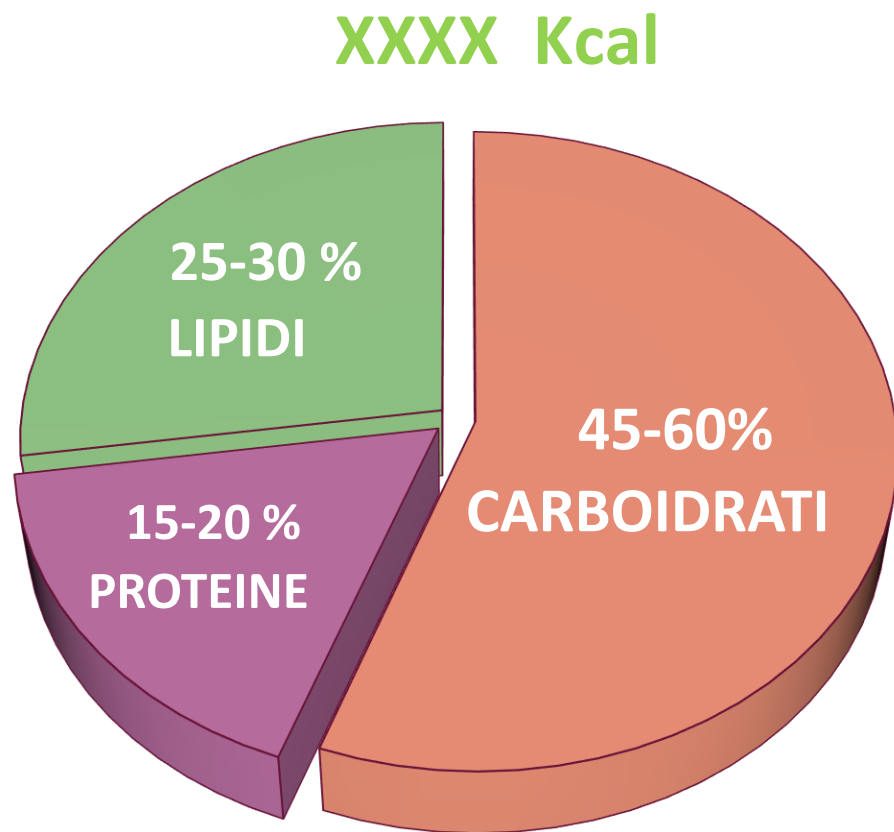
freschi/cotti ????



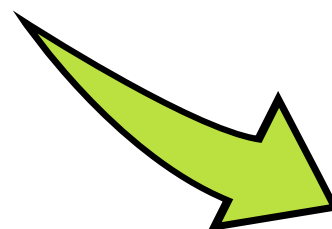
lenticchie



L'ENERGIA NECESSARIA ALLA NOSTRA GIORNATA



In quanti pasti
suddividerla ?



NO 3 PASTI


NO 10 PASTI

SI 5 PASTI !!!

NO 8 PASTI



Per garantire la
variabilità alimentare

Per **soddisfare** i nostri **fabbisogni**
di energia , di macro e micronutrienti

... Come mai è importante
farne **5** ??



Per evitare continui rimbalzi
glicemici e la conseguente risposta di
continua ricerca di **cibo**

Per regolare al **momento**
giusto la nostra fame





Quali sono i **5** pasti ??..



COLAZIONE

15-20%



SPUNTINO 5%



PRANZO

35-40%



MERENDA 5%



CENA

30-35%

% di energia fornita da ciascun pasto nella giornata



METTIAMO IN PRATICA!

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica

Mettiamo in pratica






La giornata alimentare di **MARCO**: dove può migliorare?

N °	PASTO
1°	COLAZIONE 30% 1 tazza di latte intero + 6 biscotti frollini + 1 mela + un pugno di cornflakes
2°	Spuntino 17% Focaccia con il salame
3°	PRANZO 28 % Pasta al pomodoro e parmigiano
4°	Spuntino ----
5°	CENA 20% 1 mozzarella + insalata e pomodori

La giornata alimentare di MARCO:

ecco dove può migliorare!

N °	PASTO
1°	COLAZIONE 30% Latte intero 1 tazza + 6 biscotti frollini + 1 mela + un pugno di cornflakes
2°	Spuntino 17% Focaccia con il salame
3°	PRANZO 28 % Pasta al pomodoro e parmigiano
4°	Spuntino ---- 
5°	CENA 20% 1 mozzarella + insalata e pomodori

Attenzione alla distribuzione dell'energia!!

E la porzione di verdura ??

E il secondo piatto ??

Non si salta
lo spuntino !!!

Dov'è il gruppo cereali e derivati ???



ALCUNE FALSE CREDENZE

I farinacei fanno ingrassare



FALSO

E' importante mangiare i farinacei ad ogni pasto perché sono un'importante fonte di energia: forniscono dal 45 al 60% dell'energia totale giornaliera e danno sazietà



VERO

La colazione favorisce il mangiucchiare



FALSO

Serve per iniziare bene la giornata e a concentrarsi



VERO

Saltare la merenda fa bene



FALSO

Non è vero perché prevedere degli spuntini nella propria giornata alimentare permette di ricaricare le energie e non arrivare con fame eccessiva al pasto successivo



VERO



GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!



Co-funded by
the European Union

FEAST is co-funded by the European Union's Horizon Europe research and innovation programme under grant agreement number 101060536. Views and opinions expressed are those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

UK participant in FEAST (Good Food Oxfordshire) is supported by Innovate UK grant number 10041509 and the Swiss participant in FEAST (FiBL) is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation (SERI) under contract number 22.00156.