

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



# ***Di cosa parleremo oggi?***

- 1. Individuazione e risoluzione degli errori più comuni all'interno della giornata alimentare**
- 2. Il Metodo delle «4 scatoline» per la colazione ed alcuni esempi pratici**
- 3. Il Piatto della Salute ed alcuni esempi pratici**



# Perché sono importanti i 5 Pasti ??

## COLAZIONE

15-20%

## SPUNTINO

5%

## PRANZO

35-40%

È il **PRIMO RIFORNIMENTO** di nutrienti della giornata dopo le ore di digiuno notturno



+energia  
+ concentrazione  
+ memoria

Ha un effetto a cascata sul senso di sazietà di tutta la giornata



Piccola ricarica **PIT STOP** al momento giusto per mantenere la concentrazione e non arrivare troppo affamati al pasto



Non è sbagliato avere un po' di fame a metà mattina



E' il momento della **GRANDE RICARICA** di energia e nutrienti



Ci permette di affrontare la seconda parte della giornata





# Perché sono importanti i **5** Pasti ??

## SPUNTINO

5%

Piccola ricarica  
pomeridiana **PIT STOP**  
per mantenere la  
concentrazione e non  
arrivare affamati alla cena



Permette di  
svolgere le attività  
extrascolastiche del  
pomeriggio



## CENA

30-35%

**RICARICA** di  
energia e nutrienti  
per la **notte**



Ci permette di prendere  
sonno al momento giusto  
fornendo energia e  
nutrienti per le **attività**  
**di recupero**  
dell'organismo





# La giornata alimentare di **SO**FIA: dove può migliorare?

N °	PASTO
1°	<b>COLAZIONE 15%</b> 1 bicchiere di succo di albicocca + 1 merendina alla crema
2°	<b>Spuntino 12 %</b> 1 merendina al cioccolato+ 1 frutto
3°	<b>Spuntino 10 %</b> 1 pacchetto di patatine
4°	<b>Spuntino 5%</b> 1 barretta di cereali

5°	<b>PRANZO 20 %</b> 1 fetta di carne + insalata e pomodori
6°	<b>Spuntino 5%</b> 1 pugno di frutta secca
7°	<b>CENA 33 %</b> Farro condito con pomodorini e zucchine + petto di pollo saltato in padella

# La giornata alimentare di SOFIA: ecco dove può migliorare!

N °	PASTO
1°	<b>COLAZIONE 15%</b> 1 bicchiere di succo di albicocca + 1 merendina alla crema <b>Sbilanciata sui carboidrati</b>
2°	<b>Spuntino 12 %</b> <del>1 merendina al cioccolato</del> + 1 frutto
3°	<b>Spuntino 10 %</b> <del>1 pacchetto di patatine</del>
4°	<b>Spuntino 5%</b> <del>1 barretta di cereali</del>

**Attenzione troppi «junk food»**

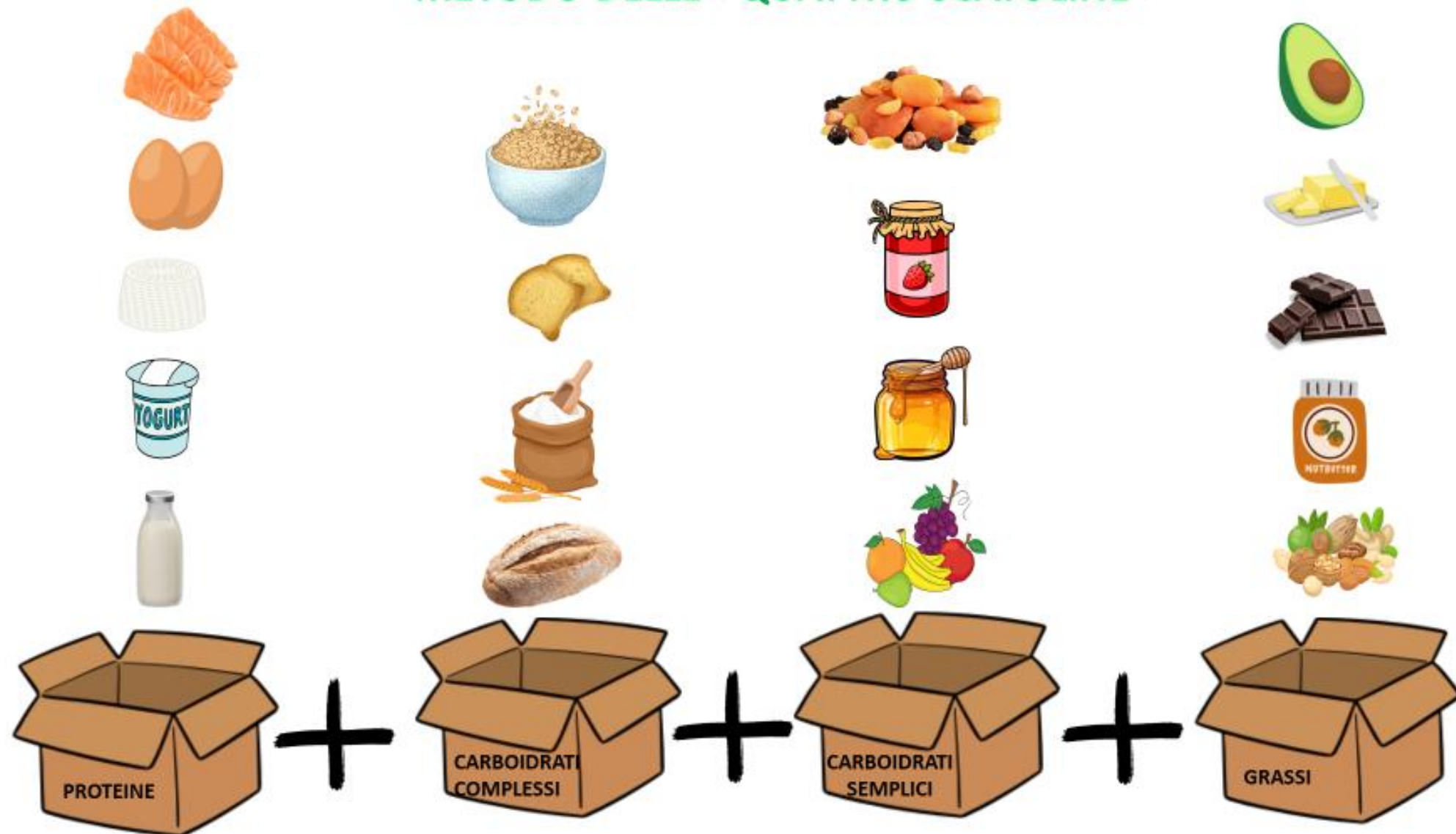
**Attenzione alla distribuzione dell'energia!!**

5°	<b>PRANZO 20 %</b> 1 fetta di carne + insalata e pomodori <b>Dove sono i carboidrati ??</b>
6°	<b>Spuntino 5%</b> 1 pugno di frutta secca
7°	<b>CENA 33 %</b> Farro condito con pomodorini e zucchine + petto di pollo saltato in padella <b>Potrei anche mettere 2 fonti di carboidrati: farro e pane insieme rimodulando la porzione</b>



# COLAZIONE:

## METODO DELLE «QUATTRO SCATOLINE»





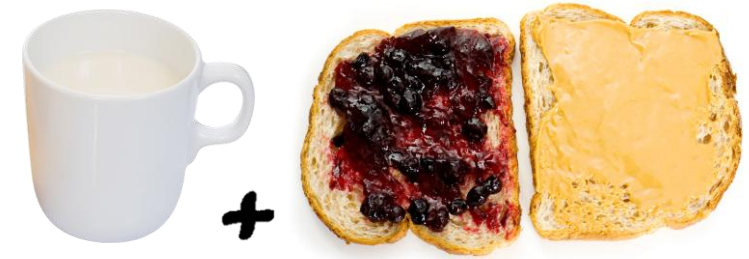
# ECCO LA TRADUZIONE DELLA COLAZIONE:



**PORRIDGE**



**YOGURT + CEREALI + FRUTTA  
SECCA/SEMI + FRUTTA FRESCA**



**LATTE + PANE + CREMA DI ARACHIDI E  
MARMELLATA**



**PANE + AVOCADO + SALMONE + SPREMUTA  
O FRULLATO DI FRUTTA O FRUTTA INTERA**



**PANE + RICOTTA + FRUTTA A PEZZI +  
GRANELLA DI FRUTTA SECCA + TÈ**



# IL PIATTO DELLA SALUTE: PRANZO E CENA

2. Frutta e  
Verdura

3. Latte, latticini,  
yogurt, formaggi

4. Carne, pesce,  
uova legumi

1. Cereali e derivati,  
tuberi (farinacei)

5. Grassi da condimento



+



# ECCO LA TRADUZIONE DEL PRANZO E DELLA CENA:



PIATTO UNICO



PIATTO UNICO VEGETARIANO

















## PASTO A PORTATE





# ESEMPIO DI FREQUENZA SETTIMANALE DEI SECONDI PIATTI:

LUNEDI' pranzo	MARTEDI' pranzo	MERCOLEDI' pranzo	GIOVEDI' pranzo	VENERDI' pranzo	SABATO pranzo	DOMENICA pranzo
PESCE	FORMAGGIO S	CARNE B	UOVA	FORMAGGIO F	LEGUMI	CARNE R CARNE B
						
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena
CARNE B	LEGUMI	FORMAGGIO F	LEGUMI	PESCE	UOVA	PESCE
						

CREA Fascia d'età Fascia di età 11-14 /15-17 anni



# METTIAMO IN PRATICA!

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*





# LA VOSTRA GIORNATA:

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

SPUNTINO:

CENA:



# METTIAMO IN PRATICA!

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*

Mettiamo in pratica

*Mettiamo in pratica*



## Riflettiamo.....

**Quali domande ti faresti per capire se  
hai soddisfatto la tua giornata  
alimentare ?**





# LE VOSTRE DOMANDE:



# ***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.