

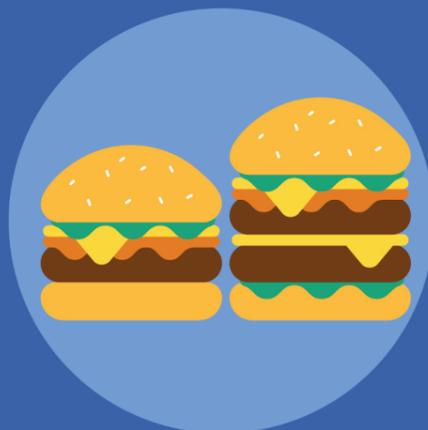
# LA DIMENSIONE DELLA PORZIONE CONTA

Una manciata di trucchi per sapere quanto è abbastanza (parte 1)

## Perché prestare attenzione alle dimensioni delle porzioni?



È facile sovraccaricare il piatto e mangiare troppo



Nel corso degli anni le dimensioni delle porzioni sono aumentate



Essere consapevoli di quanto e cosa mangiamo aiuta



La dimensione della nostra mano è utile per misurare una porzione sana



Le dimensioni delle porzioni per bambini? Le mani più piccole equivalgono a porzioni più piccole! Usa questi utili strumenti "a portata di mano" per regolare le porzioni

## A QUANTO CORRISPONDE UNA PORZIONE DI FRUTTA E VERDURA?

Generalmente, una porzione di frutta o verdura è pari a 80 g. Cerca di consumare 5 porzioni al giorno di diversi tipi di frutta e verdura.



FRUTTI PICCOLI  
2 PEZZI



FRUTTI MEDI  
1 PEZZO



FRUTTI GRANDI  
1 FETTA

ORTAGGI DA RADICE  
1 PUGNO



CAROTE



PATATE



INSALATA A FOGLIE  
2 MANCIATE



BACCHE  
1 MANCIATA

# LA DIMENSIONE DELLA PORZIONE CONTA

Una manciata di trucchi per sapere quanto è abbastanza (parte 1)

## COSA SI INTENDE PER UNA PORZIONE DI PROTEINE?

Cerca di consumare almeno 2 porzioni di pesce a settimana. Mangia meno carne rossa e lavorata.



CARNE E PESCE  
PALMO DELLA MANO



UOVA  
2 MEDIE



FAGIOLI  
1 PUGNO

## QUANT'È UNA PORZIONE DI LATTICINI?

Scegli opzioni più povere di grassi e zuccheri.



LATTE  
200ML

YOGURT  
125ML

FORMAGGIO  
L'INDICE

## QUANT'È UNA PORZIONE DI NOCI?

Noci sono un ottimo snack, riempiono e contengono grassi insaturi buoni per il cuore.



NOCI MISTI  
1 PICCOLA MANCIATA

## QUANT'È UNA PORZIONE DI CEREALI?

Mira alle opzioni con cereali integrali.



PASTA (CRUDA)  
1 MANCIATA

PANE  
1 FETTA

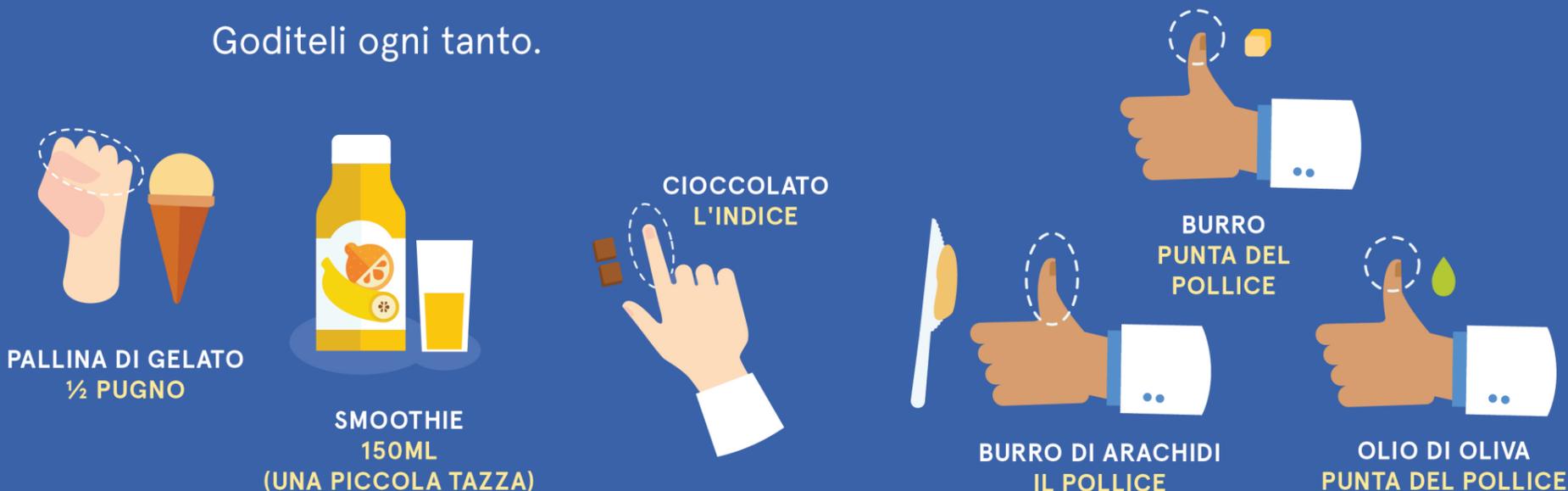
CEREALI  
1 PUGNO

## COSA SI INTENDE PER UNA PORZIONE DI GRASSI E OLII?

Mira ai grassi insaturi, limitando l'apporto di grassi trans. I grassi sono ricchi di calorie, quindi risulta particolarmente utile fare attenzione alla dimensione della tua porzione.

## QUANT'È UNA PORZIONE DI DOLCETTI?

Goditeli ogni tanto.



PALLINA DI GELATO  
½ PUGNO

SMOOTHIE  
150ML  
(UNA PICCOLA TAZZA)

CIOCCOLATO  
L'INDICE

BURRO  
PUNTA DEL  
POLLICE

BURRO DI ARACHIDI  
IL POLLICE

OLIO DI OLIVA  
PUNTA DEL POLLICE