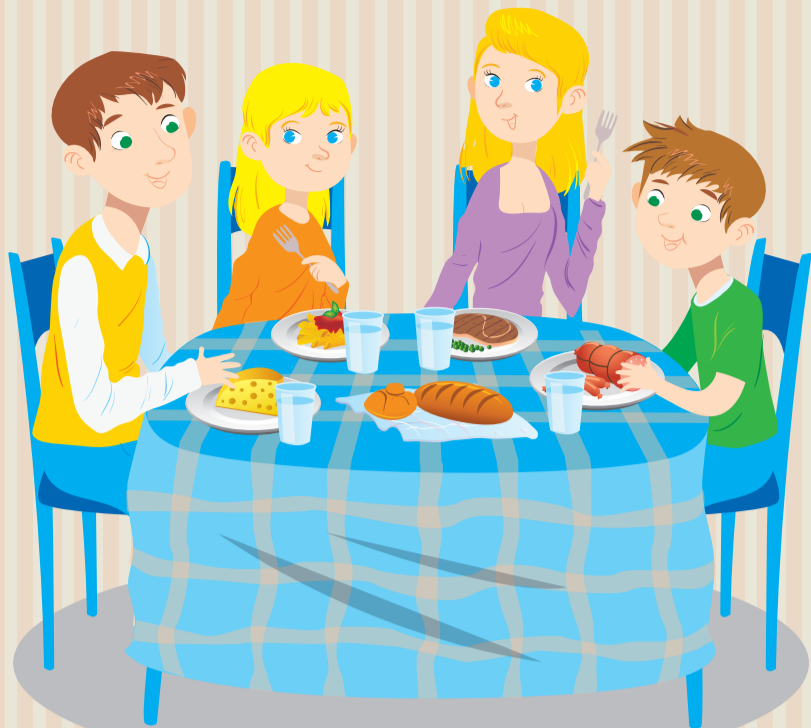


L'Italia A TAVOLA



56%

DEI
NORMOPESO
FA SEMPRE O
SPESSO
ATTENZIONE
ALLE
PORZIONI

54%

DEGLI
INTERVISTATI
DICHIARA DI
FARE SEMPRE
O SPESSO
ATTENZIONE
ALLE
PORZIONI

84%

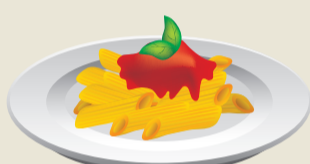
DEGLI
INTERVISTATI
RITIENE IL
PROPRIO
PIATTO
MOLTO O
ABBASTANZA
PIENO

19%

DEGLI
OBESI
RARAMENTE
O MAI FA
ATTENZIONE
ALLE
PORZIONI

E tu di che porzione sei?

PASTA



ABBONDANTE

MAGGIORE O UGUALE A

100g

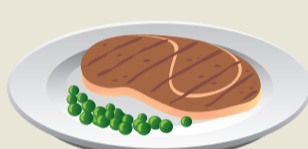
MEDIA

80g

SCARSA

60g

CARNE



ABBONDANTE

MAGGIORE O UGUALE A

150g

MEDIA

100 - 120g

SCARSA

70 - 80g

FORMAGGIO



ABBONDANTE

FRESCO - MAGGIORE DI

100g

STAGIONATO - MAGGIORE DI

50g

MEDIA

FRESCO

100g

STAGIONATO

50g

SCARSA

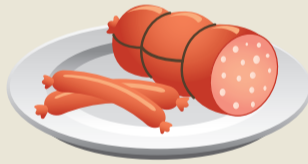
FRESCO

70g

STAGIONATO

35g

SALUMI



ABBONDANTE

MAGGIORE O UGUALE A

70g

MEDIA

50g

SCARSA

30g

PANE



ABBONDANTE

MAGGIORE O UGUALE A

60g

MEDIA

50g

SCARSA

30g

*Tutte le porzioni in grammi si riferiscono ad un individuo adulto



“

Parola all'esperto

Brillat-Savarin diceva: *gli animali si sfamano, l'uomo mangia, solo l'uomo d'ingegno sa mangiare*. Consumare la porzione giusta dei diversi alimenti vuol dire utilizzare al meglio il nostro ingegno. Ma come fare per identificare la porzione più adatta? Effettivamente si tratta di un concetto astratto che spesso, erroneamente, viene adattato in proporzione alla senso di fame che si percepisce. Non esiste una porzione ideale e corretta per tutti ma il buonsenso può guidare alla scelta di quella più adatta ad ognuno. Si può partire da quelle identificate come “porzioni standard” tenendo presente che si tratta di un punto di partenza da declinare in base a diverse indicazioni: sesso, età, peso, stile di vita ed esigenze specifiche del singolo. Fondamentale poi, nell'arco della giornata, è tener presente sempre il concetto di varietà e di equilibrio sia quantitativo sia qualitativo.

Dott. Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI e coordinatore scientifico dell'Osservatorio Nestlé - Fondazione ADI

”