



DI CHE PAUSA PRANZO SEI

LINEE GUIDA PER OPERATORI DELLA RISTORAZIONE

ATS della BRIANZA

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE



DI CHE PAUSA PRANZO SEI?

Introduzione

E' ampiamente dimostrato che un'alimentazione scorretta sia qualitativamente che quantitativamente rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di patologie croniche non trasmissibili. L'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene che circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie ad un'alimentazione sana ed equilibrata, con un evidente guadagno in termini di costi sia diretti che indiretti. In questi ultimi anni, vi è stato un aumento esponenziale del numero di persone, lavoratori e studenti soprattutto, che consumano pasti fuori casa durante la pausa pranzo, spesso dovendo scegliere tra piatti eccessivamente calorici e con scarso valore nutritivo



PROGETTO:

DI CHE PAUSA PRANZO SEI?

DI CHE PAUSA PRANZO SEI?

Il progetto “Di che pausa pranzo sei?” si propone di creare un’alleanza tra ATS (Agenzia di tutela della salute della Brianza) e le associazioni ed i rappresentanti del settore della ristorazione per condividere un percorso che consenta al consumatore di trovare un’offerta di alimenti sani e gustosi.

L’attività di ristorazione che deciderà di aderire al progetto “Di che pausa pranzo sei?” si impegna ad inserire le “buone pratiche” per la preparazione dei pasti e a garantire i requisiti di base per la scelta degli alimenti , come evidenziato nelle presenti linee guida .



L’offerta di alimenti con tali caratteristiche, può integrarsi con quella fornita abitualmente .



Obiettivo:

la finalità del progetto è quella di promuovere, nella ristorazione pubblica, l'adozione ed il mantenimento di comportamenti salutari, fornendo la possibilità, per chi mangia fuori casa, di consumare pasti gustosi, ma equilibrati e nutrizionalmente corretti. Questo dovrà avvenire attraverso l'offerta di prodotti locali, a km 0 o filiera corta, rispettando la stagionalità di frutta e verdura e fornendo piatti tradizionali, dando la precedenza alla somministrazione di alimenti tipici della dieta mediterranea.

In questo modo il ristoratore può assumere il ruolo di promotore per la salute, orientando e facilitando scelte salutari da parte del consumatore.

DI CHE PAUSA PRANZO SEI?



Rapporto tra preparazioni alimentari e salute

Le modalità di preparazione e la tipologia di materie prime utilizzate sono molto importanti per la salute del consumatore:

- Frutta e verdura apportano vitamine, sali minerali, acque e fibre. Queste ultime hanno un'azione saziente e diminuiscono l'assorbimento di zuccheri e grassi.
- Pane e pasta integrali consentono di ottenere maggior sazietà con minori quantità rispetto agli analoghi raffinati, risparmiando così sulle calorie.
- I legumi rappresentano una valida alternativa alla carne. Hanno un contenuto di proteine molto elevato e, se associati ai cereali (pasta o riso), raggiungono la qualità di quelle delle carni.
- Il pesce contiene buona quantità di proteine e di acidi grassi omega 3 , che svolgono un'azione protettiva sull'apparato cardiovascolare.



- L'olio extravergine d'oliva è ricchissimo di Vit. E e di sostanze antiossidanti e rappresenta pertanto il condimento ideale



La stagionalità di frutta e verdura garantisce un miglior apporto nutrizionale, ed un maggior gusto .

Il sale arricchito con iodio consente di fornire adeguate quantità di questo micronutriente di cui il nostro territorio è piuttosto carente e la cui mancanza può essere correlata a patologie della tiroide



Non aderiamo all'iniziativa di Regione Lombardia

CON MENO SALE NEL PANE C'È PIÙ GUSTO
... e guadagni in salute

Qui trovi pane con ridotto contenuto di sale per la tutela della tua salute.



Il consumo eccessivo di sale rappresenta il principale fattore di rischio per l'ipertensione arteriosa e conseguentemente per l'insorgenza di patologie cardiovascolari

- **Prerequisiti perché il pasto sia considerato sano**

- Garanzia di avere sempre a disposizione frutta e verdura, rispettandone la stagionalità
- Utilizzo di prodotti locali per creare piatti tipici e tradizionali
- Cucina semplice, non eccessivamente condita
- Utilizzo in preparazione, di sale iodato e olio extravergine di oliva, possibilmente nazionale
- Utilizzo di cottura al vapore, alla griglia e al forno

- Offerta di:

⇒ Pane integrale a ridotto contenuto di sale

⇒ Pasta e riso integrali, orzo, farro

⇒ Piatti a base di legumi

⇒ Piatti a base di pesce

⇒ Insalatone

⇒ Macedonia di frutta fresca senza zuccheri aggiunti

DI CHE PAUSA PRANZO SEI?



PRANZO COME



Primi piatti: utilizzare di preferenza pasta integrale, condita con sughi semplici (pomodoro, pesto, verdure), non addizionati con panna/besciamelle. In alternativa alla pasta, riso o cereali minori, quali orzo o farro.

Zuppe di verdura o di legumi + pasta o riso

Secondi piatti: carne bianca o pesce cotti in modo semplice senza intingoli o al forno. In alternativa formaggio o salumi o uova

Verdura: di stagione, cotta o cruda.

Frutta fresca o spremute al naturale oppure macedonia con frutta fresca di stagione senza aggiunta di zucchero.

PANINI—TOAST - PIADINE

Pane a ridotto contenuto di sale o piadine senza strutto + un solo ingrediente per volta (formaggio, salume, tonno o uova) associato a verdure. Senza salse aggiunte.



INSALATONE

Anche le insalatone dovrebbero prevedere soltanto un ingrediente per volta associato a diverse tipologie di verdure.

PIZZA margherita o all'ortolana.

INGREDIENTI per panini/toast/piadine/insalatone

SALUMI: prosciutto crudo, cotto, bresaola, speck o tacchino

FORMAGGI: freschi tipo ricotta, mozzarella, robiola, primo-sale, caprini, pecorini freschi etc

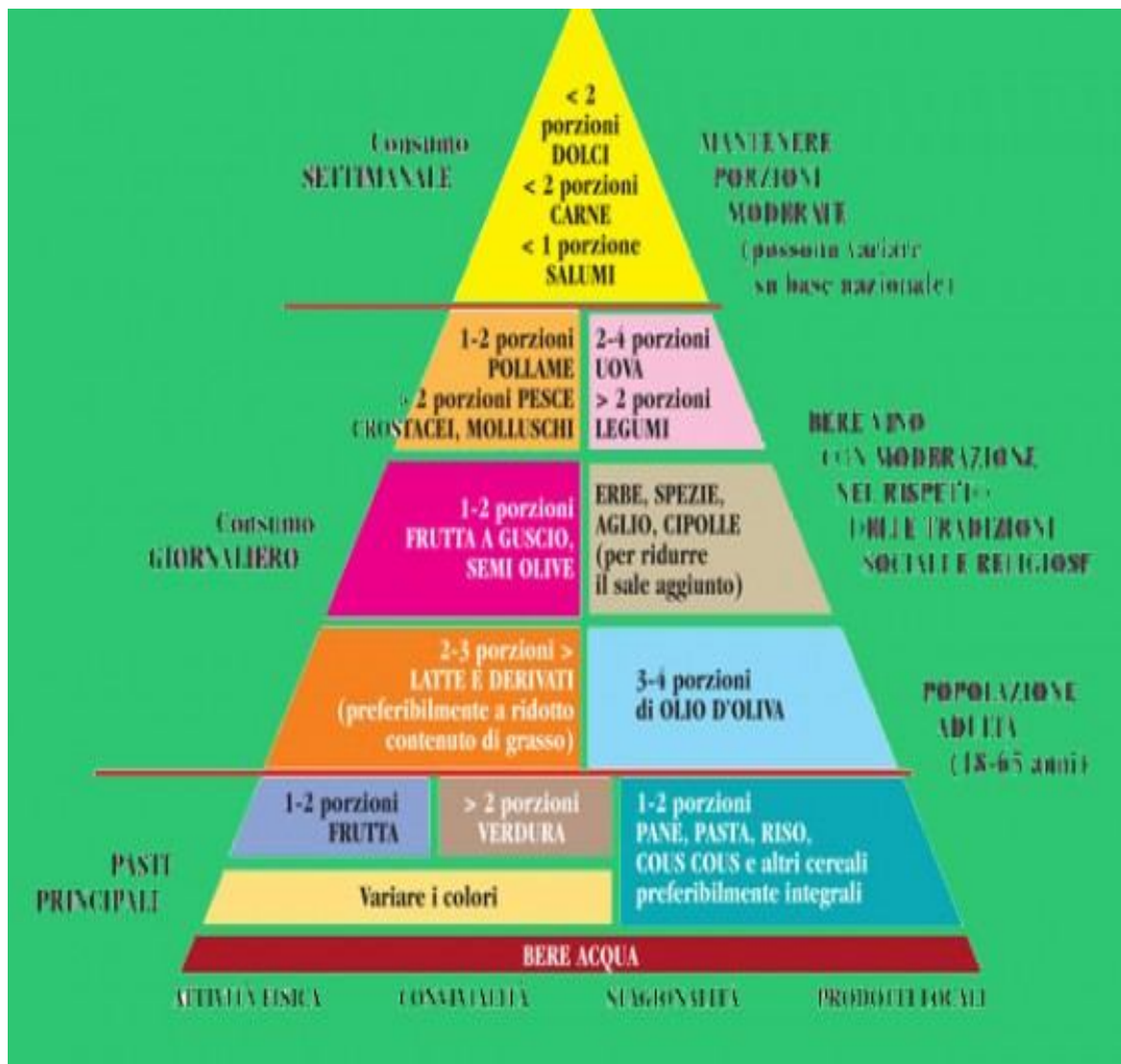
PESCE: tonno, sgombro, salmone, gamberetti etc

UOVO: sodo o frittate alle verdure



TIPOLOGIE DI MENÙ

1. Piatto unico (pasta o riso con legumi, carne o pesce) + verdura+ frutta + acqua
2. Primo + secondo con contorno + frutta + acqua
3. Secondo + contorno + pane + frutta + acqua
4. Panino + frutta + acqua
5. Insalatona + frutta + acqua



PORZIONI

E' opportuno servire delle porzioni adeguate, evitando sia piatti abbondanti che eccessivamente scarsi. I LARN (Livelli di assunzione raccomandata di nutrienti per la popolazione italiana) ed. 2014 definiscono come porzioni standard le seguenti:

PRIMI PIATTI ASCIUTTI 80g

PRIMI PIATTI IN BRODO 40g

PANE 50g (1 panino o 3-4 fette)

CARNE 100g (1 fettina, 1 hamburger, 4-5 pezzi di spezzatino, 1 fetta di petto di pollo o 1 coscia piccola)

SALUMI 50g (3-4 fette di prosciutto, 5-6 fette di bresaola)

PESCE 150g (1 piccolo pesce o 1 filetto medio)

LEGUMI SECCHI 50g (3-4 cucchiai),

FRESCHI 150g (1/2 piatto)

VERDURE ED ORTAGGI: 80g insalata e 200g altre verdure (2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2-3 zucchine)

FRUTTA FRESCA 150g (1 frutta medio o due piccoli)

FRUTTA SECCA 30g (7-8 noci)

CONDIMENTI olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brianza

Queste linee guida sono state redatte da

ATS della BRIANZA

SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE