

PAUSA PRANZO IN SALUTE E IN SICUREZZA

Settembre è per molti di noi il tempo di rientrare al lavoro e riprendere la routine quotidiana, anche dal punto di vista alimentare.

Il pranzo fuori casa è una scelta obbligata per la maggior parte dei lavoratori e non sempre è facile dedicare il giusto tempo a scelte alimentari sane e bilanciate in una vita fitta di impegni.

Ecco quindi alcuni consigli e informazioni utili per la realizzazione a casa di un pasto veloce e gustoso, ma anche sano e equilibrato da consumare in ufficio.

Il cibo è gratificazione e la pausa pranzo serve a “staccare la spina”.

Mangiare insieme, anche se in un ambito lavorativo, non significa semplicemente consumare un pasto, ma vuol dire anche godere di un momento di condivisione, rafforzare le relazioni interpersonali, promuovere il dialogo e la creatività.

PRANZO IN SICUREZZA

Quando prepari il tuo pranzo a casa, assicurati di compiere le seguenti azioni:

- Lava bene mani e superfici a contatto con gli alimenti prima e dopo la preparazione dei pasti con un detergente idoneo.
- Non utilizzare gli stessi piani di lavoro e gli stessi utensili per manipolare alimenti cotti e crudi al fine di ridurre il rischio di contaminazioni; se non hai modo di separare fisicamente le diverse preparazioni assicurati di lavorarle in momenti distinti.
- Fai cuocere bene gli alimenti fino al cuore del prodotto (es. taglia la carne a metà per verificare la cottura internamente). Una volta cotto l'alimento va trasferito in frigorifero il più velocemente possibile.
- Fai attenzione a come conservi gli alimenti: non lasciare i cibi cotti a temperatura ambiente e rispetta la catena del freddo.
- Usa una borsa termica per il trasporto e riponi il tuo pasto in contenitori monodose, idonei al contatto con

gli alimenti  , e provvisti di coperchio.

- Accertati che il contenitore utilizzato sia idoneo per il microonde. 
- Lava con acqua corrente frutta e ortaggi, specialmente se da consumare cruda.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

PRANZO SANO E BILANCIATO

Come costruire un piatto equilibrato e gustoso, ma al tempo stesso veloce in 4 semplici mosse:

1- Scegli una verdura cruda o cotta e un frutto, che non devono mai mancare nel tuo piatto (ricorda che al giorno devono esserne consumate 5 porzioni). Le verdure sono veloci da preparare e potrai utilizzarle per comporre golose insalate, condimenti per primi piatti oppure consumarle come contorno.

Porta sempre un frutto fresco o 3 noci o 15-20 mandorle: se non le consumi a pranzo sono ideali per uno spuntino. La frutta fresca e secca, ma anche i semi, sono un ottimo ingrediente per le insalate.

2 - Scegli una porzione di pasta o pane meglio se integrali oppure cereali in chicco: riso, orzo, farro, quinoa, grano saraceno, miglio, riso nero, rosso, basmati, che sono ideali anche per piatti freddi, oppure pane ai cereali, al grano saraceno, di segale.

3 - Per condire aggiungi l'olio extravergine di oliva, erbe aromatiche, spezie, aceto o limone e limita il sale scegliendo quello iodato. Evita le salse tipo maionese, salsa rosa, ecc.

4 - Scegli, nelle giuste frequenze (vedi box 1) una porzione di alimenti proteici quali pesce, legumi, latticini, uova, carne. Limita la carne rossa e soprattutto i salumi.

I legumi sono alimenti preziosi: permettono di aumentare la quota di proteine vegetali e di fibra e sono sazianti (**box 2**). Possono essere aggiunti alle insalate per un pasto veloce e bilanciato accompagnati da una porzione di pane, oppure si possono aggiungere alle minestre/zuppe o ancora utilizzati come condimento dei primi piatti o come secondo piatto, o sotto forma di hummus di ceci, ad esempio come ingrediente per un gustoso panino imbottito (vedi ricetta della newsletter di luglio). Possono essere consumati anche sotto forma di pasta ai legumi, nel qual caso scegli un condimento a base di verdura da accompagnare con una porzione di pane.

- Varia gli alimenti ogni giorno, anche nei colori, scegliendo prodotti di stagione. Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.
- Se il tempo a disposizione ti consente di mangiare solo un panino, prediligi il pane integrale o multicereali farcito con una fonte proteica a scelta (**vedi box 1**) abbinato sempre alla verdura (cruda, grigliata o saltata) senza aggiungere salse ad elevato contenuto di grassi.
- Se la stagione lo permette consuma il pasto all'aperto e, se resta del tempo, fai una passeggiata.

Box 1 :

Frequenze di consumo settimanale dei secondi piatti su 14 pasti (pranzo e cena)

Legumi – 3/4 volte alla settimana

Pesce - 3/4 volte alla settimana

Carne - 3/4 volte alla settimana

Uova – 2 volte alla settimana

Formaggi – 2/3 volte alla settimana

Box 2:

Ricorda che un alimento è maggiormente saziante quando ha:

- un tempo di masticazione maggiore (ad esempio una varietà croccante di pane, come la ciabatta, al posto di una focaccia o di un panino morbido come il pan bauletto o la piadina)
- è ricco di fibra (cereali integrali o preparati con farine di legumi, frutta, verdura),
- è ricco in acqua, quindi con un volume maggiore e maggior capacità di riempimento gastrico (es la frutta fresca preferibilmente con la buccia rispetto alla frutta disidratata, oppure il pane rispetto ad un prodotto secco come il crackers).

PASTO ANTI SPRECO

Una sana alimentazione corrisponde anche ad un minor impatto sull'ambiente:

- Prepara i tuoi pasti a casa utilizzando le materie prime che hai a disposizione, evitando di consumare alimenti confezionati o piatti già pronti.
- Prepara porzioni adeguate, senza esagerare per evitare avanzi (vedi box n 3 per le porzioni). Un'altra idea potrebbe essere quella di preparare una porzione in più a cena da utilizzare per il pranzo del giorno successivo.
- Via libera all'utilizzo di eventuali avanzi per il pranzo del giorno dopo.
- Preferisci menu a basso impatto ambientale, ricchi di vegetali (cereali, frutta e verdura) e proteine di origine vegetali come i legumi.
- Bevi solo acqua, meglio se del rubinetto e usa la borraccia per ridurre il notevole impatto ambientale della plastica delle bottiglie e del trasporto delle casse di acqua.
- Cerca la "Casa dell'acqua" più vicina a te, dove puoi trovare, a differenza delle fontanelle, anche l'opzione frizzante e refrigerata.
- In pausa caffè, se possibile, usa tazze e bicchieri lavabili e riutilizzabili al posto di quelli usa e getta.

LA LISTA DELLA SPESA

Basta poco per fare scelte consapevoli:

- Organizza la lista della spesa acquistando quello che ti serve per pianificare i tuoi pranzi al lavoro considerando quello che hai già in dispensa e in frigorifero.
- Organizza il pranzo tenendo conto della tua giornata alimentare complessiva (cosa mangerai dopo il lavoro a casa?).
- Se decidi di acquistare piatti già pronti, scegli piatti poco elaborati come ad esempio insalatone, zuppe, prodotti gastronomici cotti al forno, al vapore, alla griglia (verdure, carne, pesce), latticini freschi (ricotta, caprino, fiocchi di latte. ecc).

Evita prodotti con salse, condimenti, frittura.

- Spendi qualche minuto del tuo tempo per leggere le etichette e fare scelte consapevoli.

- Conserviamo in vista gli alimenti che hanno scadenza a breve termine, in modo da consumarli per tempo: il primo che compriamo è il primo che mangiamo.

Box 3 :

STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI (LARN 2012)		
GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTO	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	latte	125
	yogurt	125
	formaggio fresco	100
	formaggio stagionato	50
CARNE, PESCE, UOVA	carne fresca/surgelata	100 g
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g
	uova	50 g (1 Uovo)
LEGUMI	legumi, freschi o in scatola	150 g
	legumi, secchi	50 g
CEREALI E TUBERI	pane	50 g
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini	30 g
	pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g
	patate	200 g
ORTAGGI E FRUTTA	insalate a foglia	80 g
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g
	frutta fresca	150 g
	frutta secca in guscio	30 g
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine di oliva, olio di semi	10 ml

NB: Le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti
 Per i prodotti della pesca conservati si fa riferimento al peso sgocciolato.
 Nel gruppo legumi fanno parte i derivati della soia (es. tofu e tempeh) e la porzione è 100 g.
 Per la pizza, la porzione standard è la pizza margherita al piatto, 350 g.
 Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana