

ALLEGATO 10: tecniche validate per effettuare una corretta porzionatura

A.10

PIATTO CAMPIONE:

Può essere realizzato con 2 modalità:

- a) pesare l'alimento a crudo nella quantità stabilita dalle tabelle dietetiche per fascia di età, cuocerlo e disporlo a cotto su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare;
- b) cominciare con la lettura della quantità a crudo di alimento stabilita dalle tabelle dietetiche per fascia di età (ad esempio 60 g a crudo). Utilizzare tabelle di conversione crudo-cotto validate dalla letteratura scientifica (ad es. tabelle elaborate dall'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli alimenti e la nutrizione - INRAN-); sulla base delle tabelle INRAN, ad esempio, la pasta di semola corta, da crudo a cotto, aumenta di 2 volte. Calcolare la porzione a cotto (ad esempio $60 \text{ g} \times 2 = 120 \text{ g}$). Pesare l'alimento a cotto nella porzione individuata (i 120 g dell'esempio) e disporlo su di un piatto che sarà utilizzato dagli addetti mensa come modello per porzionare.

La modalità migliore, per realizzare un piatto campione è la a); tuttavia in caso di impossibilità di cucinare in loco (ad es. pasti veicolati) è possibile ricorrere alla modalità b)

FOTO DEL PIATTO CAMPIONE:

Fotografia di un piatto campione precedentemente preparata e consegnata agli addetti mensa come modello di corretta porzione.

UTENSILI TARATI:

Uso di utensili con dimensioni diverse a seconda della fascia di età, per i quali è stata verificata la corrispondenza tra grammatura a crudo e volume a cotto