

Regione Piemonte. Il baracchino perfetto: La salute e portata di pranzo

Spunti per comporre un piatto sano, leggero ed equilibrato per la pausa pranzo sul luogo di lavoro

Il significato di “salute” negli anni è cambiato, passando dalla semplice “assenza di malattia” a uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale; non si può parlare di buona salute se la nutrizione non è adeguata. Un'alimentazione non equilibrata rappresenta infatti uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili, oltre a incidere sul benessere psico-fisico.

Comportamenti alimentari adeguati e consapevoli, insieme a uno stile di vita sano e attivo, vissuto non come costrizione, ma come valore condiviso, consentono un'autonoma capacità di gestione della propria alimentazione e, dunque, della propria salute.

Il baracchino perfetto

Un ruolo importante per avere un'alimentazione equilibrata lo ricoprono anche i pasti consumati durante le giornate di lavoro. Per questo motivo è nata la guida “Il baracchino perfetto: la salute a portata di pranzo”, con spunti per comporre un piatto sano, leggero ed equilibrato per la pausa pranzo sul luogo di lavoro, a cura di Istituto Zooprofilattico Sperimentale Piemonte Liguria e Valle d'Aosta, Università degli Studi di Torino, Asl Città di Torino.

Il “piatto sano”, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health, prevede:

VERDURA

meglio se protagonista di ogni piatto

FRUTTA

ai pasti o come spuntino

CARBOIDRATI

Cereali e derivati integrali: possibilmente a ogni pasto; pane e pasta: meglio se integrali

PROTEINE

Legumi e pesce: 3-5 volte a settimana; uova: 1-4 volte a settimana; carne: massimo 3 volte alla settimana e preferibilmente bianca; formaggi: 1-3 volte a settimana; latte, yogurt o sostituti vegetali a base di soia: 1-2 porzioni al giorno senza zuccheri aggiunti.

La guida contiene anche un decalogo delle buone pratiche per realizzare il proprio “baracchino perfetto”:

1. La corretta alimentazione è un insieme di qualità, quantità, varietà

2. Fai un pasto colorato: i colori rispecchiano aspetti nutrizionali
3. Varia le porzioni in base alle attività che svolgi
4. A pranzo consuma una porzione di: proteine, carboidrati e verdure
5. Mastica lentamente e assapora ogni boccone
6. Privilegia prodotti km 0, freschi e di stagione
7. Prediligi un cucchiaino di olio Evo a salse, sughi e condimenti
8. Fai attenzione agli zuccheri nascosti
9. Bada alla conservazione dei cibi
10. Occhio allo spreco: riutilizza e riadatta i cibi avanzati

Oltre ad alcuni consigli utili, come:

- Evita di pranzare alla postazione di lavoro
- Non consumare porzioni abbondanti
- Conserva al lavoro della frutta (per uno spuntino)
- Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno
- Ogni momento è buono per fare movimento (n pausa pranzo usa le scale e fai una passeggiata)

Il baracchino deve essere anche sicuro:

- trasportalo in una borsa frigo e conservalo a temperatura di refrigerazione (non a temperatura ambiente);
- il contenitore è importante: accertati che sia idoneo per il contatto con alimenti;
- i contenitori in plastica adatti al microonde sono contrassegnati con le tre onde stilizzate. In microonde non vanno usati contenitori in metallo, alluminio, carta stagnola, cristallo.

Quando non c'è tempo di preparare il “baracchino”, è anche possibile scegliere una di queste opzioni per una pausa pranzo bilanciata:

- piatto tris: primo, secondo e contorno (ad es. pasta o altri cereali con carne/pesce/legumi e verdure, crude o cotte);
- secondo piatto: fonte di proteine animali o vegetali, pane, verdura;
- insalatona mista con una fonte di proteine (uova, carne, pesce, legumi, formaggio) e i condimenti a parte;
- panino: ogni tanto, può essere una buona idea, meglio se integrale e senza salse o condimenti troppo calorici. Sceglilo completo di verdure e una fonte proteica (affettato magro, uova, burger vegetali o di pesce o carne magra); puoi abbinarlo a un'insalata.

Cosa fa il servizio pubblico

La prevenzione dei rischi legati all'alimentazione e la tutela della salute della popolazione sono ambiti di lavoro dei Dipartimenti di Prevenzione delle ASL che, con i Servizi di igiene degli alimenti e della nutrizione (SIAN) e in particolare con l'Area funzionale Igiene della Nutrizione, ha tra le proprie funzioni quelle relative alla promozione dell'allattamento al seno, alla sorveglianza nutrizionale, all'educazione verso scelte alimentari sane a scuola, nei luoghi di vita e di lavoro attraverso attività di promozione della salute.

Il Piemonte, in linea con quanto previsto a livello nazionale, ha istituito anche il Tavolo Tecnico Regionale sulla Sicurezza Nutrizionale (TaRSiN), composto da esperti in grado di definire gli aspetti epidemiologici, informativi, comunicativi, educativi e formativi legati all'alimentazione, che produce documentazione scientifica di approfondimento.

Info e approfondimenti su alimentazione e salute

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/veterinaria-salute-alimentare/alimentazione-salute>

Data di pubblicazione: 26/03/2025

Salvato in PDF in data: 28/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/di-tutto-un-po/regione-piemonte-il-baracchino-perfetto-la-salute-e-portata-di-pranzo/26/03/2025/>