











# Le regole della mano

Un modo molto pratico per definire rapidamente (anche se in modo non preciso) le porzioni è quello di utilizzare uno strumento sempre a disposizione, le nostre mani.

Le mani sono commisurate alla taglia della persona e assumono forme diverse a seconda che siano chiuse a pugno oppure distese, a dita aperte o a dita chiuse. Si tratta di un comodo sistema di confronto immediato con il cibo nel piatto, pronto per essere mangiato che abitua in modo semplice e giocoso a controllare le porzioni.

## La regola della mano (The rule of hand)

*Ecco alcuni esempi utili*

<b>1 porzione di pane</b>	 = 1 PANINO  = 1 FETTA
<b>1 porzione di pasta o riso (pronti da mangiare)</b>	 / 
<b>1 porzione di carne/pesce (pronti da mangiare)</b>	
<b>1 porzione di verdure cotte (per es. patate/legumi)</b>	
<b>1 porzione di insalata</b>	 / 
<b>1 porzione di formaggio duro (tipo emmenthal)</b>	
<b>1 porzione di frutta (1 frutto tipo mela/arancia)</b>	

## Fonti

Cappelli P, Vannucchi V – Principi di scienza dell'alimentazione. Zanichelli 3° Ed, 2008;

Smolin LA, Grosvenor MB – Nutrition: Science and Applications, Wiley 2nd Ed, 2010



È un servizio di [www.unavitasumtura.it](http://www.unavitasumtura.it)

powered by  **smm** s.r.l.