

Cosa e quanto consuma in media una persona adulta al giorno in Svizzera?

La piramide alimentare svizzera rappresenta visivamente i principi cardine di un'alimentazione equilibrata. Ma qual è il comportamento alimentare degli adulti nella realtà?

Le informazioni sull'argomento sono fornite dai protocolli di richiamo nell'arco di 24 ore dei partecipanti allo studio di menuCH.

Consumo alimentare Dimensioni delle porzioni Piramide alimentare svizzera



Cereali, patate e legumi

Informazioni tecniche, Excel

Il pane è il prodotto più consumato, seguito da pasta e patate.

I 18-34enni vantano il consumo giornaliero di cereali e prodotti a base di patate più elevato.

Con 2.4 porzioni, il consumo medio di alimenti contenenti amido è inferiore alle 3 porzioni raccomandate.

Consumo giornaliero per persona [g]	
Pane	115.2
Pasta	64.1
Patate	51.0
Riso	29.5
Fiocchi per la colazione	10.4
Altri	28.0

Dolci, snack salati e alcolici

Informazioni tecniche, Excel

In media, le persone consumano 83g di dolci e 10g di snack salati al giorno, il che corrisponde a circa 2 porzioni.

Il consumo giornaliero di dolci è più elevato tra i 35-49enni e più basso tra i 18-34enni.

In media, gli uomini mangiano più dolci e snack salati delle donne.

Il consumo totale di dolci (incluse le bevande dolci), di snack salati e di alcol è circa 4 volte superiore alla raccomandazione.

Consumo giornaliero per persona [g]

Dolci	50.6
Zucchero e prodotti da spalmare con zucchero	22.2
Cioccolato / prodotti a base di cioccolato	10.6
Snack salati	9.6

Frutta e verdura

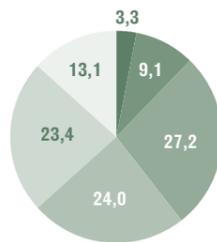
Informazioni tecniche, Excel, Dimensioni delle porzioni

L'87% delle persone mangia ogni giorno una o più porzioni di frutta e verdura (esclusi succhi e zuppe).

Le mele sono tra i frutti più consumati, per le verdure è la lattuga, seguita dai pomodori.

Includendo i succhi di frutta e verdura puri e le zuppe, circa il 18% delle persone consuma almeno 5 porzioni al giorno.

Porzioni per persona e al giorno [in %]



- Almeno 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura / giorno
- Almeno 5 porzioni / giorno (senza distinzione)
- Da 3 a 4 porzioni / giorno
- Al massimo 2 porzioni / giorno
- Al massimo 1 porzione / giorno
- Meno di 1 porzione / giorno

Oli, grassi e frutta a guscio

Informazioni tecniche, Excel

In media, si consumano 64g di oli, grassi e frutta a guscio ecc. per persona e al giorno.

Nella Svizzera tedesca si consumano in media 44g di grassi per persona, contro 30g nella Svizzera francese e 20g nella Svizzera italiana.

Il consumo medio di grassi è circa 4 volte superiore, mentre quello di olio vegetale è invece lievemente inferiore rispetto a quello raccomandato.

Consumo giornaliero per persona [g]

Grassi	39.5
Oli vegetali	13.6
Frutta a guscio / semi / olive / avocado	10.5

Bevande

Informazioni tecniche, Excel

In media, si consumano 2 litri di bevande al giorno per persona (senza alcol).

I giovani bevono più acqua e bevande dolci rispetto alle persone più anziane, mentre queste ultime consumano più caffè e tè.

Consumo giornaliero per persona [dl]

Acqua del rubinetto / acqua minerale	12.0
Tè / infusi alle erbe	2.9
Caffè	2.6
Bevande dolci	2.4
Succhi di frutta / verdura	0.6
Bevande alcoliche	2.0

Carne

Informazioni tecniche, Excel

Il consumo giornaliero di carne è di 111g per persona, di cui 67g di carne non trasformata e 44g di prodotti a base di carne trasformata come salame, prosciutto, ecc.

Rispetto alla raccomandazione, il consumo di carne è circa 3 volte superiore.

Consumo giornaliero per persona [g]

Carne non trasformata	39.9
Pollame	26.8
Prodotti a base di carne trasformati	43.7

Apporto energetico

Informazioni tecniche, Excel

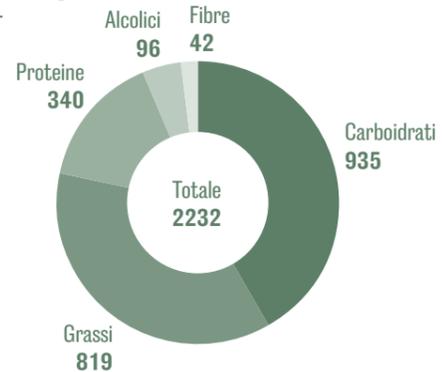
I carboidrati contribuiscono in media al 42%, i grassi al 37% e le proteine al 15% dell'apporto energetico giornaliero.

Le donne consumano una media di 1933 kcal al giorno, gli uomini di 2533 kcal.

L'assunzione media giornaliera di fibre alimentari è di circa 21g per persona.

Secondo la raccomandazione, l'assunzione di energia dai carboidrati dovrebbe essere fino al 13% superiore, mentre quella dai grassi dovrebbe essere fino al 17% inferiore.

Apporto energetico per persona e al giorno [kcal]



Latte e latticini

Informazioni tecniche, Excel

Le persone preferiscono il latte non zuccherato rispetto alle bevande a base di latte zuccherato, ma consumano più spesso yogurt zuccherati piuttosto che quelli non zuccherati.

Con 1.3 dl per persona al giorno, la Svizzera tedesca è quella che beve più latte e bevande a base di latte, contro 1.0 dl nella Svizzera italiana e 0.7 dl nella Svizzera francese.

In media, il formaggio a pasta semidura e dura è preferito a quello a pasta morbida.

Complessivamente, si consumano circa 2 porzioni di latte e latticini al giorno. Questa è 1 porzione in meno di quella raccomandata.

Consumo giornaliero per persona [dl o g]

Latte e bevande al latte	1.1 dl
Yogurt	52.6 g
Formaggio a pasta semidura / dura	26.7 g
Formaggio a pasta molle	13.1 g
Formaggio fresco / spalmabile	10.6 g

