

Educazione alimentare e sostenibilità ambientale con la dr.ssa Mattalia

L'educazione alimentare è un'azione prerogativa dei professionisti della nutrizione. E' uno strumento utile sia nella prevenzione primaria che secondaria.



L'efficacia dell'educazione alimentare è confermata dalla letteratura, soprattutto quando si effettuano più interventi così da avere un rinforzo del messaggio.

Nell'intervento di educazione alimentare non possiamo non tenere conto dei fattori ambientali e sociali che condizionano pesantemente le scelte degli individui.



Il rapporto COOP 2022 che analizza i comportamenti dei consumatori evidenzia proprio come l'attenzione alla sostenibilità sia uno dei principali trend alimentari e di consumo.

Le indicazioni per una dieta sostenibile sono, molto simili a quelle per una dieta mediterranea, ovvero:
prevalenza di alimenti vegetali
limitazione degli alimenti processati
attenzione alla provenienza e ai metodi di coltivazione

