



## EDUCAZIONE ALIMENTARE

Documento realizzato nell'ambito della partnership tra  
BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia  
[Per qualsiasi domanda, contattare nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Una dieta sana ed equilibrata ([vedi Guida a un'alimentazione sana ed equilibrata](#)) e un regolare esercizio fisico sono essenziali per mantenere l'organismo in buona salute. L'**educazione alimentare** è un **insieme di strategie educative** volte a incoraggiare abitudini alimentari e attività fisica **benefiche** e **sostenibili**.



### Chi si occupa di educazione alimentare

Il comportamento alimentare è influenzato da una combinazione di fattori individuali (biologici e personali), sociali e ambientali. Diversi **attori** possono intervenire su questi fattori attraverso l'**educazione alimentare**.



#### 1-Famiglia

Gli studi hanno dimostrato che le pratiche nutrizionali sane nei **primi 1.000 giorni di** vita hanno un impatto positivo sulla salute e sulle abitudini alimentari future del bambino. Inoltre, le abitudini alimentari dei genitori hanno una forte influenza su quelle dei figli che in genere si protraggono **per tutta la vita del bambino**. L'educazione alimentare in famiglia è quindi essenziale e dovrebbe essere impartita da entrambi i genitori fin dalla più tenera età.

#### 2- Istituzioni

##### a- Scuola



L'educazione alimentare nelle scuole si sta dimostrando efficace nel migliorare le conoscenze, gli atteggiamenti e le pratiche dei bambini. I bambini e gli adolescenti trascorrono la maggior parte del loro tempo a scuola e il loro **comportamento** è quindi in parte influenzato dall'**ambiente scolastico**, il che rende la scuola un ambiente ideale per l'**educazione alimentare**. Il suo obiettivo è contribuire alla buona salute e al benessere dei bambini **promuovendo un'alimentazione sana e un'attività fisica** adeguata. In effetti, gli studi dimostrano che la partecipazione dei bambini ai programmi d'intervento nutrizionali portano a scelte alimentari più sane e a una **riduzione del sovrappeso e dell'obesità**. Inoltre, in seguito a questi programmi di intervento, i bambini si dedicano in genere più spesso all'attività fisica.

##### b-Lavoro

I luoghi di lavoro sono luoghi ideali per **promuovere l'attività fisica e l'alimentazione sana**. Infatti, offrono un contesto favorevole all'educazione alimentare, in quanto sono frequentati da tutti i dipendenti e la maggior parte di essi vi consuma uno o più pasti. L'educazione alimentare sul posto di lavoro può quindi avere un impatto su un gran numero di persone, comprese quelle che sono riluttanti a cambiare le proprie abitudini senza un supporto. Diversi studi hanno dimostrato che gli interventi nutrizionali sul posto di lavoro potrebbero migliorare il **benessere**, aiutare a **prevenire alcune malattie** croniche e contribuire a ridurre l'**assenteismo** e a migliorare la **produttività**.



### 3- Professionisti del settore sanitario



Il ruolo del **dietologo** è quello di adattare la dieta di ogni individuo per consentirgli di soddisfare le sue **esigenze nutrizionali** e di fornire **consigli su misura per il** suo comportamento e le sue abitudini alimentari. È quindi un attore chiave nell'educazione alimentare. Se avete problemi con la dieta o il peso, il medico di famiglia è di solito la prima persona con cui parlare. Il medico può quindi indirizzare il paziente a un **nutrizionista** o a un altro professionista sanitario specializzato, a seconda delle necessità (vedi newsletter Operatori gestione di DCA/obesità).

### 4- Governo

La politica alimentare è definita come un insieme di azioni, avviate dal governo, per **proteggere la salute della** popolazione fornendo loro informazioni scientificamente validate, essenziali per una buona **educazione alimentare**. Le autorità pubbliche hanno quindi un ruolo importante nel diffondere informazioni nutrizionali al pubblico, diventando così un attore chiave nell'educazione alimentare.



### 5- Individuo



L'educazione alimentare mira a informare gli individui per rafforzare la loro capacità di modificare o adottare comportamenti alimentari che **favoriscano la loro salute e il loro benessere**. Affinché il cambiamento sia duraturo ed efficace, gli individui devono **assumersi la responsabilità della propria educazione alimentare e quindi della propria salute**. Per raggiungere questo obiettivo, la **motivazione** e l'impegno personale sono essenziali.

## Strategie di educazione alimentare

### 1- Famiglia

Esiste una serie di strategie che **i genitori** possono mettere in atto per insegnare ai propri figli ad adottare abitudini alimentari sane:

Dare l'esempio e praticare le buone abitudini

Giustificare l'importanza di scelte alimentari sane e il loro impatto

Insegnare ai bambini a distinguere tra alimenti sani e meno sani

Imparare a scegliere gli ingredienti e a cucinare insieme

Creare un ambiente favorevole durante i pasti (niente schermi, mangiare in famiglia, ecc.)

È quindi importante che tutti **sappiano** cos'è una **dieta sana** e come raggiungerla, senza dimenticare il **piacere di mangiare**, che è parte integrante di un'alimentazione equilibrata.



## 2- Istituzioni

### a- Scuole

Nelle scuole si possono utilizzare diverse strategie di educazione alimentare: in primo luogo, integrare l'educazione alimentare in **aula** con lezioni teoriche sull'importanza di un'alimentazione sana e dell'attività fisica e su come metterle in pratica. Gli studi dimostrano che mettere **in pratica** le conoscenze nutrizionali apprese attraverso attività come sfide divertenti o laboratori di cucina è una strategia educativa molto efficace. Queste attività aiutano i bambini ad assimilare meglio le informazioni apprese. Anche l'organizzazione di **giornate di sensibilizzazione** può essere una strategia efficace per educare i bambini. I **pasti** a scuola sono molto importanti e sono anche un ottimo strumento didattico. I bambini possono scoprire e assaggiare diversi alimenti e quindi diversi sapori. Questa diversità di sapori permette loro di scoprire e conservare il piacere di mangiare, che è anche essenziale per una dieta equilibrata.



In Francia, **il Codice dell'educazione** prevede che nelle scuole vengano fornite **informazioni ed educazione** sul **cibo** e sui rifiuti alimentari, **ma non è** così in tutti i paesi. Per esempio, la Finlandia è un Paese con un alto livello di educazione alimentare nelle scuole; gli alunni di età compresa tra i 15 e i 16 anni seguono tre lezioni settimanali durante le quali imparano a cucinare e a conoscere i benefici di una dieta corretta. Al contrario, i paesi dell'America Latina generalmente non includono l'educazione alimentare nelle scuole.

### b- Luogo di lavoro

All'interno di un'azienda possono essere avviate diverse iniziative da parte della direzione, in collaborazione con la medicina del lavoro, i dipartimenti di comunicazione, i dipendenti e persino i collaboratori esterni, per **diffondere informazioni sull'alimentazione**. Le strategie utilizzate dipendono da ogni azienda e possono essere:

La distribuzione di documenti informativi, opuscoli, poster, newsletter

Consulenze individuali o sessioni di gruppo

Formazione alimentare per i dipendenti durante il processo di inserimento e/o formazione continua

Organizzazione di giornate di sensibilizzazione e di attività fisica di gruppo

Organizzazione di riunioni informative guidate da operatori sanitari e laboratori di cucina sana

Pasti sani nelle mense aziendali

## 3- Professionisti del settore sanitario

Gli operatori sanitari possono utilizzare diversi metodi per **diffondere le conoscenze alimentari**:

- durante la consultazione
- nelle terapie di gruppo
- in collaborazione con aziende, scuole, ecc.
- pubblicando studi scientifici
- pubblicando della documentazione per il grande pubblico



## 4- Il governo

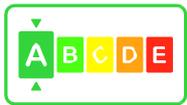


La Francia ha attuato una politica nutrizionale di salute pubblica, sviluppando il **Programma Nazionale per la Nutrizione e Salute (PNNS)** per promuovere **un'alimentazione sana e l'attività fisica** e sensibilizzare il pubblico sui fattori di rischio per la salute. Il PNNS stabilisce raccomandazioni alimentari per la popolazione generale per soddisfare gli obiettivi fissati da comitati di esperti. Ad esempio, uno degli obiettivi è "aumentare il consumo di frutta e verdura tra gli adulti, in modo che almeno l'80% della popolazione consumi un minimo di 3,5 porzioni di frutta e verdura al giorno e almeno il 55% consumi un minimo di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno". È in quest'ottica che viene diffuso il messaggio "Mangia almeno 5 frutti e verdure al giorno".

Il successo del PNNS si basa sulla **mobilizzazione di un'ampia gamma di operatori nella società**, grazie alla fornitura di **strumenti e supporto per incoraggiare tutti a partecipare**:

- Le **carte** "Aziende attive del PNNS" e "Stabilimenti attivi del PNNS" valorizzano le aziende che stanno sviluppando iniziative per migliorare l'alimentazione del proprio personale e forniscono loro un supporto per aiutarle ad attuare strategie nutrizionali.
- Nelle scuole, oltre al **Codice dell'educazione** (citato in precedenza), vengono messe a disposizione dei vari operatori una serie di **risorse** per facilitare la diffusione delle informazioni.
- Anche le autorità pubbliche svolgono un ruolo nella diffusione di informazioni nutrizionali e nel renderle disponibili al pubblico:

- **Siti web rivolti al grande pubblico**, come mangerbouger.fr, che diffondono le raccomandazioni del PNNS
- I **mass media** (social network, pubblicità televisiva, ecc.) svolgono un ruolo importante nella diffusione di messaggi nutrizionali chiave: "Evitare di mangiare cibi troppo grassi, troppo dolci o troppo salati".
- **Confezioni** dei prodotti alimentari, in particolare grazie al **Nutri-Score**. Il Nutriscore è un logo presente sulle confezioni che fornisce informazioni sulla qualità nutrizionale dei prodotti in forma semplificata, con una scala di colori associata a lettere che vanno dalla A (più vantaggiosa) alla E (meno vantaggiosa). Questo rende più facile per i consumatori comprendere le informazioni nutrizionali e li aiuta a fare scelte informate.



I vari **governi** impongono anche **tasse** su alcuni **prodotti alimentari**. Ad esempio, queste tasse si applicano generalmente ai prodotti con zuccheri aggiunti. In Francia sono previste **tasse** sulle bevande analcoliche contenenti **zuccheri aggiunti** (bibite, succhi di frutta, ecc.) o **dolcificanti** artificiali (bevande "light") per incoraggiare i produttori ad aggiungere meno zucchero ai loro prodotti (vedi [newsletter sullo zucchero](#) e [newsletter sui dolcificanti](#)).



Gli studi scientifici costituiscono **la base delle conoscenze nutrizionali**, che devono essere divulgate e diffuse al grande pubblico, e sono alla base delle iniziative degli stakeholder e dei decisori politici. Le autorità pubbliche **sostengono anche la ricerca scientifica e quindi la produzione di conoscenze scientifiche** sull'alimentazione.

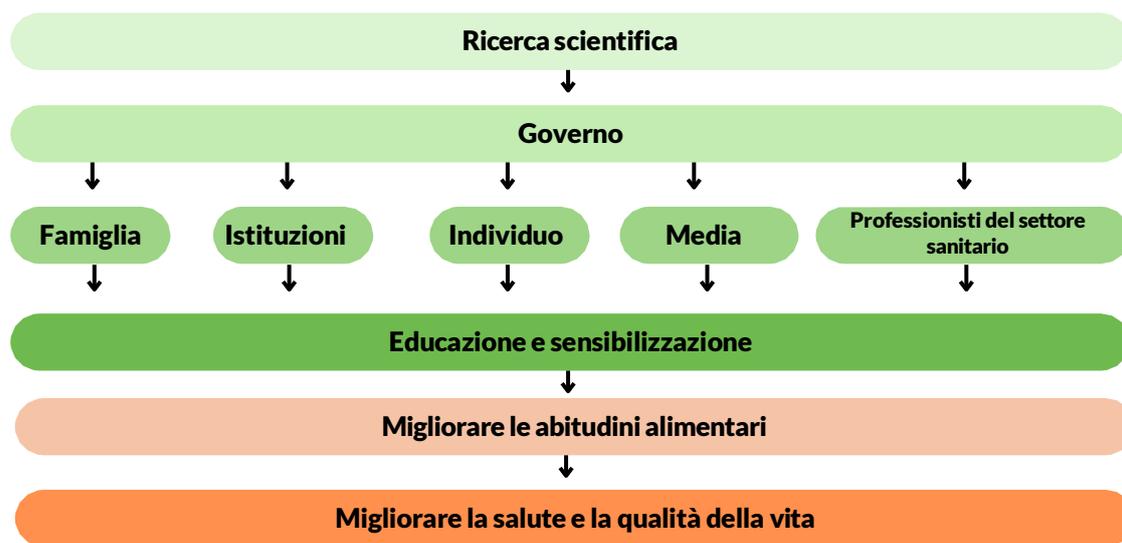


L'educazione alimentare specifica viene fornita in **diverse aree**, in particolare nel caso di patologie croniche come il **diabete**, l'**obesità** e le **malattie del fegato**, oltre che per le **donne in gravidanza** e in **allattamento**. Tuttavia, l'educazione alimentare può essere perfezionata nella prevenzione della **popolazione generale**.

# Perché l'educazione alimentare è essenziale?

Il comportamento alimentare (scelte, abitudini, sensazioni alimentari, ecc.) può **influenzare la salute** e, in particolare, l'insorgenza di alcune **malattie**; per questo l'educazione alimentare è fondamentale. Infatti consente:

- Al **governo** di garantire una popolazione più sana e con una migliore qualità di vita.
- Alle **istituzioni** di migliorare la salute dei loro studenti/dipendenti educandoli e offrendo loro un'alimentazione sana.
- Alle **famiglie** di acquisire nuove conoscenze che le aiuteranno a migliorare la loro salute attuale e futura e a rafforzare i legami familiari incoraggiando la preparazione del cibo.
- Ai **singoli** di comprendere le proprie esigenze nutrizionali, godere di un'alimentazione sana e migliorare la propria salute.



## Conclusione

Abitudini alimentari equilibrate e attività fisica riducono il rischio di problemi di salute. Ecco perché l'**educazione alimentare** è una **base** importante per una **vita sana** e dovrebbe essere introdotta fin dalla più tenera età.



## Programma NutriActis: abbiamo bisogno del vostro aiuto!

Per perfezionare la piattaforma e soddisfare al meglio le vostre aspettative, vi chiediamo di compilare un breve questionario anonimo (5 minuti): [Cliccare per accedere al questionario](#).

Se non avete ancora creato il vostro account personale sulla piattaforma, non dimenticate che potete beneficiare di un **accesso privilegiato al programma NutriActis**: <https://nutriactis.fr/>.

Cosa aspettate? **Diventate protagonisti della vostra salute** e richiedete il vostro codice di accesso a: [nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr) o direttamente tramite la scheda "contatti" della piattaforma.

**A presto!**



## Riferimenti

- Anne Lassen, Maria Bruselius-Jensen, Helle Mølgaard Sommer, Anne Vibeke Thorsen, Ellen Trolle, Factors influencing participation rates and employees' attitudes toward promoting healthy eating at blue-collar worksites, *Health Education Research*, Volume 22, Issue 5, October 2007, Pages 727–736, <https://doi.org/10.1093/her/cyl153>
- Carbonneau, E., Lamarche, B., Provencher, V., Desroches, S., Robitaille, J., Vohl, M. C., Bégin, C., Bélanger, M., Couillard, C., Pelletier, L., Bouchard, L., Houle, J., Langlois, M. F., Corneau, L., & Lemieux, S. (2021). Associations Between Nutrition Knowledge and Overall Diet Quality: The Moderating Role of Sociodemographic Characteristics-Results From the PREDISE Study. *American journal of health promotion : AJHP*, 35(1), 38–47. <https://doi.org/10.1177/0890117120928877>
- Collado-Soler, R.; Alférez-Pastor, M.; Torres, F.L.; Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Navarro, N. A Systematic Review of Healthy Nutrition Intervention Programs in Kindergarten and Primary Education. *Nutrients* 2023, 15, 541. <https://doi.org/10.3390/nu15030541>
- De Rosso, S., Ducrot, P., Chabanet, C., Nicklaus, S., & Schwartz, C. (2022). Increasing Parental Knowledge About Child Feeding: Evaluation of the Effect of Public Health Policy Communication Media in France. *Frontiers in public health*, 10, 782620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.782620>
- Grimani, A., Aboagye, E. & Kwak, L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. *BMC Public Health* 19, 1676 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8033-1>
- Hercberg, S.; Julia, C.; Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel. 2017. 7-1-4 - Le programme national Nutrition-santé (PNNS) pour une meilleure alimentation et un meilleur état nutritionnel - AFA - (agronomie.asso.fr)
- Lassen AD, Thorsen AV, Sommer HM, et al. Improving the diet of employees at blue-collar worksites: results from the 'Food at Work' intervention study. *Public Health Nutrition*. 2011;14(6):965-974. doi:10.1017/S1368980010003447
- Laura S. Sims, Government involvement in nutrition education: panacea or Pandora's box?, *Health Education Research*, Volume 5, Issue 4, December 1990, Pages 517–526, <https://doi.org/10.1093/her/5.4.517>
- MINISTÈRE DES SOLIDARITÉ ET DE LA SANTÉ PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ- 2019-2023- [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)
- Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse. Éducation alimentaire de la jeunesse | Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse
- Ministère du travail et des solidarités. Dieteticienne. <https://sante.gouv.fr/metiers-et-concours/les-metiers-de-la-sante/le-repertoire-des-metiers-de-la-sante-et-de-l-autonomie-fonction-publique/soins/sousfamille/soins-de-reeducation/metier/dieteticien-ne>
- ONUR, Oral & NOMIKOS, George & NOMIKOS, Nikitas & GERDA, Svirkaite & Paleviciute, Gabriele. (2021). The Role of Nutrition Education in School-age Children in the Prevention of Global Obesity Epidemic. *American Journal of Public Health Research*. 9. 114-119. 10.12691/ajphr-9-3-5.
- Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Éducation Alimentaire et Nutritionnelle. <https://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/fr/>
- PNNS. Entreprises et nutrition : Améliorer la santé des salariés par l'alimentation et l'activité physique. 2013. <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/09012013-GUIDE-PNNS-entreprises-DER.pdf>