

# ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA

## BASI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

*"Una guida  
per rimanere  
in salute  
mangiando"*



### PERCHÈ QUESTO CORSO?



Prevenzione



Corretta  
informazione



Miglioramento  
dell'attività  
lavorativa



Favorire uno  
stile di vita  
sano

### ARGOMENTI TRATTATI



- Bilancio energetico
- Gruppi di alimenti
- Piramide alimentare con focus su grassi, zuccheri e sale

- Elementi pratici: il piatto sano, la colazione e gli spuntini

- Gestione dei pasti al lavoro
- Fame nervosa, mangiare (s)concentrati
- Attività fisica

Ecco perché

### SCEGLIERE L'EDUCAZIONE ALIMENTARE



Secondo l'OMS, circa il 60% delle malattie cardiache e il 40% dei casi di diabete di tipo 2 potrebbero essere prevenuti mediante una corretta alimentazione e stili di vita salutari. Promuovere l'educazione alimentare aiuta a contrastare l'epidemia globale di obesità, che rappresenta una delle sfide più urgenti per la salute pubblica. Un'adeguata educazione alimentare può aiutare le persone a prendere decisioni consapevoli riguardo alle loro scelte alimentari, favorendo così una gestione sana del peso e una riduzione dei rischi per la salute. [Fonte: OMS, FAO]

