

Scopri il Corso di Educazione Alimentare

Innovativo, interattivo, pratico, essenziale e facile da attuare



Scopri il Corso di Educazione Alimentare di AMAperBENE

Innovativo, interattivo, pratico, essenziale e facile da attuare

Unico nel suo genere

- Strutturato su 3 livelli di sapere
 - ✓ Abecedario
 - ✓ Corso di Educazione Alimentare
 - ✓ Uno sguardo al futuro con approfondimenti ed aggiornamenti
- Adatto ad ogni tipo di lettore

Perché proporre il Corso

- Solo il 5% degli italiani segue pienamente la dieta mediterranea ed i giovani ignorano addirittura cosa sia
- Nel 2021, 109.000 italiani sono morti prematuramente a causa di un'alimentazione non sana
- Il Corso colma un vuoto nel panorama informativo - educativo per la tutela della Salute e del BenEssere e si presta a fini didattici

Strumento di prevenzione e promozione della salute

- Indurre una nuova cultura del cibo ed un rapporto sano ed equilibrato con il cibo
- Promuovere una coscienza alimentare che aiuti a scelte consapevoli
- Assumere consapevolezza che la salute è un bene individuale ma anche collettivo
- Tendere ad incrementare il benessere fisico, mentale e sociale delle persone
- Limitare o impedire il manifestarsi di malattie

Supportato da amaperbene.it

- Portale sempre accessibile
- Proporre approfondimenti per ogni esigenza

Scopri di più su
amaperbene.it

Qual è la necessità di un corso di educazione alimentare

- **Motivazioni**

- Al presente,

- ✓ i consumi alimentari degli Italiani non rispondono alle raccomandazioni per una sana alimentazione
 - ✓ le scelte di consumo alimentare sono influenzate da molti fattori: psicologici, culturali, sociali, religiosi, economici, estetici e persino amicali
 - ✓ secondo un'indagine dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), solo il 5% degli italiani segue pienamente la dieta mediterranea
 - ✓ nel 2021, 109.000 italiani sono morti prematuramente a causa di un'alimentazione non sana

- **Cos'è un corso di educazione alimentare**

- L'OMS (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) e la FAO (*Food Agriculture Organization*), definiscono l'educazione alimentare come:

- ✓ *“Il processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.”*

Il Corso di Educazione Alimentare di AMAperBENE

- Il Corso vuole essere uno **strumento efficace di prevenzione primaria e promozione della salute**, due criteri che perseguono il medesimo obiettivo, ossia quello di incrementare il benessere fisico, mentale e sociale delle persone e pertanto ridurre o impedire il manifestarsi di malattie.
- Obiettivi (i magnifici 7):
 - Far conoscere le proprietà degli alimenti e dei principi nutrizionali per una nuova cultura del cibo.
 - Far comprendere gli effetti del cibo sull'organismo (corpo, mente e spirito) per costruire un rapporto sano ed equilibrato con il cibo
 - Promuovere e sviluppare una coscienza alimentare che aiuti a perseguire una corretta alimentazione, ad avvalersi di cibi di qualità, sicuri e salutari, a fare scelte alimentari consapevoli e intelligenti al fine di ridurre o impedire il manifestarsi di malattie
 - Far percepire agli individui, membri di una famiglia, di una collettività, di uno Stato, come i progressi della salute derivano anche dalla loro responsabilità individuale
 - Responsabilizzare l'individuo per promuovere uno stile alimentare e di vita sano, sostenibile, inclusivo, rispettoso del territorio, della natura e dell'ambiente, che promuova il piacere e la convivialità dei pasti, l'interazione sociale e il dialogo interculturale, il rispetto della stagionalità e l'attività fisica quotidiana.
 - Informare le persone sui rischi di una alimentazione e stili di vita non corretti
 - Valutare in modo critico le informazioni sulle etichette alimentari e non lasciarsi ingannare dalle trappole della pubblicità

Il Corso vuol colmare un vuoto nel panorama informativo - educativo per la tutela della Salute e del BenEssere ed è adatto per docenti formatori e discenti

Struttura del Corso di Educazione Alimentare

Innovativo Corso di Educazione Alimentare, pensato per informare ed educare a scelte consapevoli a tutela della salute e del benessere personale e della collettività. Con questo corso, attiverai la tua mente per trasformare conoscenze in azioni concrete. Il Corso è strutturato per livelli.

1. Abecedario

- Riporta l'ABC delle conoscenze, un riferimento semplice, sintetico, e facilmente consultabile.
- Fornisce le informazioni e le conoscenze base per poter intraprendere il percorso di formazione ed auto-educazione alla Salute ed al BenEssere
- Le lezioni, «essenziali», hanno durata brevissima, e possono essere ascoltate o lette; sono completamente gratuite!

2. Corso di Educazione Alimentare

- **Corso pratico, innovativo, essenziale**, semplice e completo con lezioni supportate da video interattivi in formato ampiamente accessibile
- Insegna ad
 - assumere decisioni consapevoli per la salute;
 - adottare comportamenti quotidiani che incidono su salute, benessere, qualità di vita
 - aiutare le persone ad acquisire benessere attraverso i propri comportamenti, evitare atteggiamenti dannosi e combattere false credenze
 - migliorare le abilità per la vita quotidiana

3. Attualità con lo sguardo volto al futuro

- Sezione dedicata all'aggiornamento delle conoscenze
- Propone, sotto forma di «pillole», notizie (news) prese da articoli scientifici di attualità, pubblicate su riviste prestigiose (con referees) al fine di aumentare le capacità (skill) del lettore a valutare l'attendibilità di notizie e difendersi dalle fake news

Il Corso di Educazione Alimentare

Cosa imparerai in pratica?

- Migliorare la salute e il benessere dell'organismo
- Prevenire l'obesità e altre malattie
- Scongiorare rischi per la salute
- Stimolare comportamenti consapevoli legati all'alimentazione e al benessere, in modo concreto e quotidiano.
- Avere più energia nel corso della giornata, essere in grado di concentrarsi di più a scuola, dormire meglio ed essere anche più di buon umore

Il Corso vuole

- Promuovere una nuova cultura del cibo
- Diffondere conoscenze scientificamente fondate, ma con linguaggio semplice e accessibile
- Indurre a riscoprire il valore del cibo
- Insegnare fin dalla giovane età a provare gusti e sapori nuovi, a prestare attenzione agli effetti dei cibi sul proprio organismo
- Adottare stili alimentari corretti in famiglia
- Offrire strumenti educativi innovativi
- Insegnare ai bambini a scegliere alimenti anche in base alla loro stagionalità

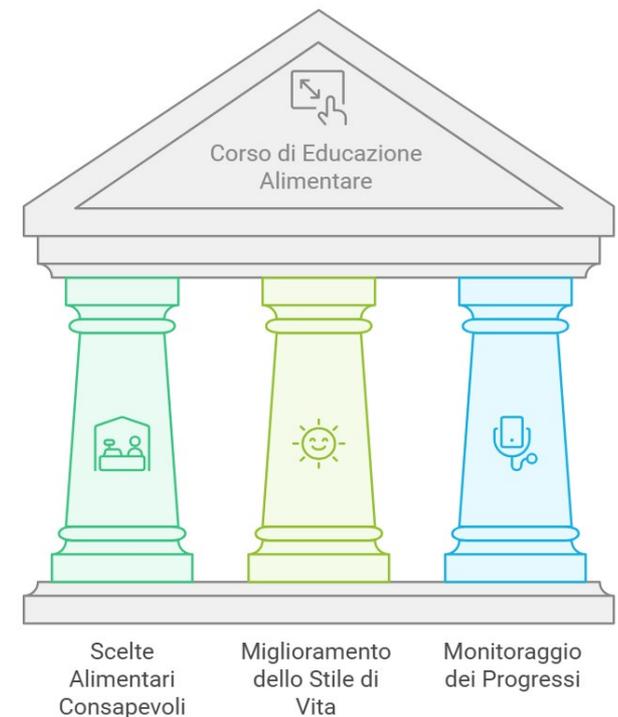
Target

- Nuclei familiari, in primis genitori
- Studenti, docenti, dirigenti scolastici
- Giovani, adulti, sportivi
- Operatori sanitari e educatori
- Persone a qualsiasi titolo interessate

Risultati attesi

- Alla fine del corso, il partecipante sarà in grado di prendere decisioni alimentari consapevoli, migliorare il proprio stile alimentare e di vita e monitorare il proprio progresso verso il benessere desiderato.

- Questo corso non è solo teoria; è un percorso pratico verso un nuovo modo di vivere la salute e il benessere.
- Scopri di più e inizia a costruire oggi il tuo futuro in salute con AMAperBENE!



AMaperBENE - Un Portale per la Tua Crescita

- Il portale **AMaperBENE**, acronimo di *Ali-Ment-Azione per il Ben-Essere*, è molto più di un semplice sito informativo: è uno scrigno di conoscenze incentrate sulle tematiche «Alimentazione, Salute e Benessere», dedicato a chiunque voglia approfondire questi argomenti per motivi di interesse personale, educativo o professionale.
- Il portale è anche finalizzato a creare una nuova cultura del cibo e promuovere nel lettore un processo virtuoso di autoeducazione ai corretti stili di vita, alla tutela della salute, al BenEssere
- Qui troverai le risposte a domande fondamentali per accrescere il tuo sapere e trasformare le tue curiosità in azioni consapevoli.
- Il luogo d'elezione in cui svolgere l'educazione alimentare è rappresentato dalle scuole di tutti gli ordini, in cui partecipano gli studenti insieme ai genitori e ai docenti; in secondo luogo, l'educazione alimentare si rivolge con tecniche differenti ad adulti, sportivi, persone affette da disturbi alimentari, etc.; infine a persone che si vogliono acculturare

AMaperBENE.it, acronimo di Ali-Ment-Azione per il Ben-Essere, è un sito web che fornisce informazioni e promuove l'(auto)educazione alla salute e al benessere.

- **Scopo del portale**

- Diffondere conoscenze e principi di base per tutelare la salute e tendere al benessere
- Sensibilizzare i lettori sull'importanza di uno stile di vita sano
- Educare le persone a scelte consapevoli per tutelare Salute&Ben-Essere
- Promuovere un'etica della responsabilità
- Offrire strumenti educativi innovativi, in particolare per le scuole

- **Contenuti del portale**

- Informazioni su alimentazione, salute e benessere
- Nozioni fondamentali per acquisire conoscenze e competenze
- Spunti e informazioni da condividere con gli altri

- **Come usare il portale**

- Accrescere il proprio bagaglio culturale
- Sfruttare le conoscenze acquisite per assumere comportamenti e stili di vita consoni
- Operare scelte consapevoli per tutelare la salute e il benessere

- **Il portale AMaperBENE è il fulcro di un progetto che mira a:**

- Educare le persone a scelte consapevoli
- Promuovere un'etica della responsabilità
- Mettere in moto un processo di consapevolezza civica

amaperbene.it

19/04/2025

AMApErBENE

Categorie principali

| | |
|--|-----|
| > Dal Mondo Vegetale | 954 |
| > Pillole di Conoscenza | 497 |
| > Da sapere | 109 |
| > Abecedario | 36 |
| > Regimi Alimentari | 75 |
| > Eccellenze Gastronomiche | 16 |
| > Salute | 69 |
| > Consigli, Linee Guida e Suggerimenti | 14 |
| > Alimentazione | 454 |
| > Benessere | 42 |

