

L'educazione alimentare è un disciplina scientifica usata sia come strumento di prevenzione e promozione della salute sia come materia di insegnamento didattico. Questa doppia funzione è dovuta alla varietà delle tematiche abbracciate da questa dottrina e all'impatto che essa può avere sui comportamenti alimentari della popolazione, quindi sul suo stato di salute. Per questo essa è una materia molto importante, al pari della matematica e delle lettere: se non si è capaci di leggere, scrivere e contare non è facile orientarsi nel mondo, così come non si avrà certo vita facile e buona salute se non si è capaci di mangiare bene e se non si conosce ciò che si mangia.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e la FAO (Food and Agriculture Organization) hanno dato una precisa definizione di educazione alimentare: 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 scorretti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche degli alimenti ed un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.

Un'alimentazione sana è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente la quantità di nutrienti che corrisponde al proprio fabbisogno nutrizionale.

# La giusta alimentazione: educazione al consumo consapevole

**Adriano Sofo**  
**Marianna Dipalma**

ISBN 978-1-291-63772-4 90000



9 781291 637724