

*Educazione alla salute e a corretti stili di vita*

Presentazione del portale informativo – educativo  
**amaperbene.it**

---

**Alimentazione per la Salute ed il Benessere**

*e del*

**Corso di Educazione Alimentare**



# Cos'è AMAperBENE?



**AMAperBENE** è l'acronimo di **Ali-Ment-Azione per il Ben-Essere**, ovvero *metti le ali alla mente per fare scelte consapevoli ed intelligenti e trasformare il sapere in azione.*

Un progetto sostenuto da uno ben strutturato programma ed un portale web di informazione e (auto)educazione alla Salute e ai corretti stili di vita.



*"Non è il solito portale-web, bensì un cantiere di lavoro in continua evoluzione, un paniere di conoscenze selezionate messe a disposizione per tutti e per tutti gli usi."*



Chi accede al portale, oltre ad accrescere il proprio sapere e auto-educarsi alla Salute, è invitato a mettere in azione la mente (*Ali-Ment-Azione*) ovvero porre in atto quanto appreso, trasformando le *nozioni* in *azioni* e operando scelte consapevoli ed intelligenti, per migliorare il proprio stato nutrizionale, muovere verso il vero *BenEssere*.



# Cos'è il Corso di Educazione Alimentare di AMAperBENE?



## 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 sicuri e salutari, a fare scelte alimentari consapevoli e intelligenti al fine 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

# Storia e Background

## Le origini del progetto

AMaperBENE è nato nel 2010 come progetto nell'ambito della XX Settimana della Cultura Scientifica e Tecnologica promossa dal MIUR (Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca).

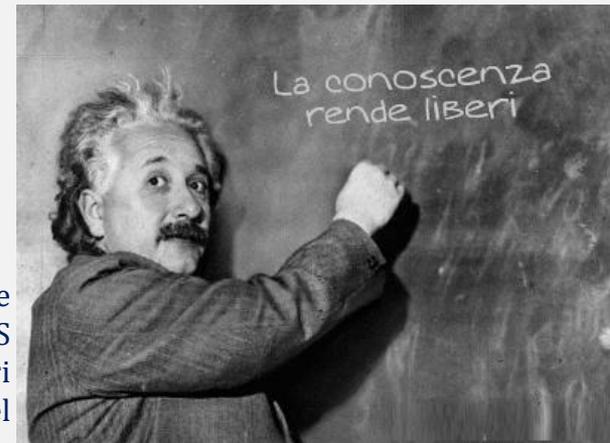
Il progetto è stato proposto dall'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori "Fondazione G. Pascale" (INT) di Napoli, istituto di ricovero e cura a carattere scientifico, ente di diritto pubblico, ed il Centro Ricerche Oncologiche di Mercogliano (CROM).



Direttore del progetto nonché del portale è Giuseppe Castello, primario emerito, già Direttore scientifico dell'IRCCS Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori «Fondazione G. Pascale» di Napoli e Direttore operativo del Centro Ricerche Oncologiche di Mercogliano (AV)

## Evoluzione

- ❖ 2010: Nascita del progetto
- ❖ 2010-oggi: Continuo sviluppo e aggiornamento
- ❖ Oggi: Cantiere in continua evoluzione



# Valore sociale

Oggi come allora il progetto, fedele a sé stesso, si propone di **educare l'individuo a scelte consapevoli** per tutelare Salute e BenEssere, creando una nuova cultura del cibo che vada al di là del semplice valore nutrizionale. L'obiettivo finale è **attivare un processo di consapevolezza civica e proporre un'assunzione dell'etica della responsabilità** così da mettere in condizione ogni individuo di decidere il proprio futuro in termini di salute e ben-essere.



# Benefici offerti dal Corso di Educazione Alimentare



Promuove la salute pubblica e la prevenzione in quanto fornisce le basi per adottare uno stile di vita sano, migliorando la qualità della vita e il benessere generale.



Contribuisce a ridurre il rischio di malattie croniche legate all'alimentazione, come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro.



Stimola alla responsabilizzazione al fine di assumere stili di vita e abitudini alimentari sane, incoraggiando scelte informate e sostenibili.



Promuove la informazione ed incoraggia alla lettura attenta delle etichette, alla conoscenza della composizione dei prodotti e degli ingredienti, alla preferenza per prodotti freschi e naturali.



Rafforza la coesione sociale, rendendo il cibo un elemento di condivisione, convivialità, interazione sociale e connessione culturale.



Incoraggia la scelta di alimenti locali e di stagione, contribuendo alla riduzione dell'impatto ambientale e sostenendo l'economia locale.



Sensibilizza i genitori sull'importanza dell'esempio in famiglia, di trasmettere le buone abitudini alimentari fin dalla giovane età, incoraggiando anche la condivisione di esperienze culinarie.

# Struttura del Portale

Il portale web AMAperBENE è strutturato in diverse sezioni tematiche che coprono gli aspetti principali del rapporto tra alimentazione, salute e ben-essere.



## Alimentazione

Informazioni sui nutrienti, categorie alimentari, proprietà degli alimenti e regime alimentare



## Salute

Regimi alimentari, carenze nutrizionali, stagionalità, spreco alimentare e buone norme.



## BenEssere

Ambiente, sostenibilità e determinanti del benessere individuale e collettivo.



## Sezioni Aggiuntive

- **Corso:** Materiali educativi e formativi
- **Da sapere:** Approfondimenti su temi specifici
- **In primo piano:** Argomenti di attualità
- **FAQ:** Domande frequenti con risposte



## Navigazione facile

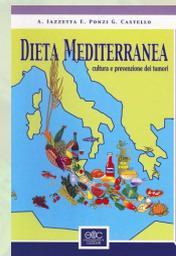
Il portale è progettato per essere facilmente consultabile da diverse tipologie di utenti:

- Persone interessate ad accrescere il proprio bagaglio culturale
- Educatori per scopi didattici
- Curiosi in cerca di informazioni specifiche



## Angolo del Direttore

- Storia del Centro Ricerche Oncologiche di Mercogliano
- Logica della Disuguaglianza



# Sezione AliMentAzione

La sezione AliMentAzione offre una panoramica generale sulle principali categorie di nutrienti, fornendo informazioni scientificamente accurate e accessibili su tutti gli elementi essenziali per una sana e corretta alimentazione.

## **Proteine**

Funzione strutturale e plastica. Contengono azoto, indispensabile per le necessità plastiche dell'organismo

## **Grassi (Lipidi)**

Funzione energetica di riserva. Forniscono energia quando gli zuccheri scarseggiano (9,3 kcal/g).

## **Carboidrati**

Funzione energetica immediata. Forniscono energia rapidamente utilizzabile dall'organismo (4,1kcal/g).

## **Categorie Alimentari**

Il portale presenta dettagliate informazioni su diverse categorie alimentari:

- **Cereali e derivati**
- **Legumi**
- **Frutta e verdura**
- **Latte e derivati**
- **Pesce e frutti di mare**
- **Carne e uova**
- **Grassi e oli**
- **Acqua e bevande**

## **Altri elementi nutrizionali**

Il portale dedica spazio anche a elementi nutrizionali fondamentali per la salute:

- **Vitamine:** Funzione regolatrice. Essenziali per la salute, crescita e resistenza alle infezioni.
- **Sali minerali:** Funzione regolatrice e costruttrice. Importanti per la struttura corporea.
- **Acqua:** Funzione regolatrice del transito intestinale e salute del microbiota.

# I 7 Gruppi Alimentari (+1)

Il portale presenta la suddivisione degli alimenti in 7 gruppi fondamentali, individuati grazie alla cooperazione tra SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) e INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione).



## I° Gruppo

### Carne, Pesci e Uova

Ricchi di proteine ad alto valore biologico, ferro altamente biodisponibile e vitamine del gruppo



## II° Gruppo

### Latte e Derivati

Alimenti proteici ricchi di calcio e fosforo ma poveri di ferro. Includono tutti i tipi di latte, formaggi e yogurt.



## III° Gruppo

### Cereali, Derivati e Tuberi

Apportano elevate quantità di amido, la "benzina dell'organismo". Includono pane, pasta, riso, farro, patate, ecc.



## IV° Gruppo

### Legumi

Ottime fonti di proteine vegetali, con pochi grassi e molta fibra. Ricchi di vitamine del gruppo B e minerali.



## V° Gruppo

### Grassi e Oli da condimento

Comprendono grassi animali e vegetali. Forniscono lipidi e vitamine liposolubili. Da preferire gli oli vegetali, in particolare l'olio extravergine d'oliva.



## VI° Gruppo

### Ortaggi e Frutti fonti di Vitamina A

Alimenti di colore giallo, verde e arancione ricchi di carotenoidi e provitamine di tipo A.



## VII° Gruppo

### Ortaggi e Frutti fonti di Vitamina C

Comprendono agrumi, kiwi, fragole, pomodori, broccoli e altri ortaggi a gemma. Ricchi di vitamina C.



## VIII° Gruppo - Alimenti vari

**Gruppo misto** comprende vari prodotti alimentari come alcolici (vino, birra, superalcolici), bibite varie, zucchero, miele: tutti alimenti non indispensabili per l'organismo, di elevato apporto calorico pertanto da usare con molta moderazione.



# Fabbisogno Giornaliero Equilibrato

Il portale fornisce indicazioni sul corretto bilanciamento dei nutrienti nella dieta



50-55%

Glucidi (Carboidrati)  
La principale fonte di energia immediata per l'organismo.



30-35%

Lipidi (Grassi)  
Importanti per l'energia di riserva e altre funzioni metaboliche.

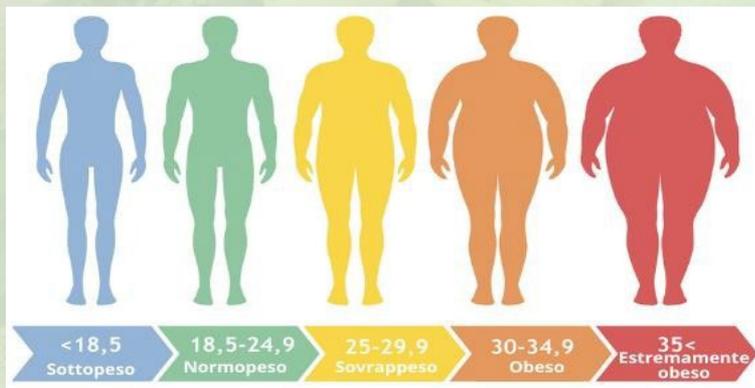


10-15%

Proteine  
Essenziali per la costruzione e il rinnovamento dei tessuti.

**L'indice di massa corporea** mette in relazione la massa corporea e la statura di un soggetto: viene calcolato dividendo il peso corporeo (kg) per la statura (metri) al quadrato [**IMC o BMI = peso (kg) / altezza al quadrato (cm)**]

Il **peso corporeo** rappresenta il risultato misurabile del bilancio energetico tra quanta energia entra e quanto energia esce



# Sezione Salute

La sezione Salute affronta argomenti di estremo interesse che determinano lo stato di salute dell'individuo, con un approccio educativo e pratico.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è "uno **stato di completo benessere fisico, mentale e sociale**" e non semplicemente l'assenza di malattia. Il portale adotta questa visione olistica.

## Il concetto di Salute è in continua evoluzione:

la Salute si identifica con uno stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non solo con l'assenza di malattia o infermità. Questo significa che la salute non è semplicemente l'assenza di problemi fisici, ma anche la capacità di vivere una vita piena e soddisfacente, sia a livello fisico, mentale che relazionale.

*"Parlare di benessere in senso globale, di qualità della vita come diritto da garantire universalmente, significa riconoscere le molteplici declinazioni di bisogni e aspirazioni."*

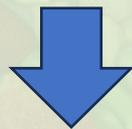


- Carenze nutrizionali
- Regimi alimentari
- Stagionalità
- Spreco alimentare



Tratto da: [Le biotecnologie....e non solo](#)





- **Regimi alimentari**
  - Analisi di diversi approcci alimentari e loro impatto sulla salute.
- **Carenze nutrizionali**
  - Identificazione e prevenzione delle carenze di nutrienti essenziali.
- **Stagionalità**
  - Importanza del consumo di prodotti stagionali per salute e sostenibilità.
- **Sprego alimentare**
  - Strategie per ridurre lo spreco e ottimizzare il consumo di cibo.



Il portale propone suggerimenti utili che rispondono sia al buon senso che al riscontro scientifico

- ✓ Variare il più possibile gli alimenti
- ✓ Consumare più frutta e verdura di stagione
- ✓ Limitare il consumo di grassi, specialmente quelli animali
- ✓ Mantenere un peso corporeo equilibrato
- ✓ Praticare regolarmente attività fisica
- ✓ Ridurre il consumo di sale
- ✓ Limitare il consumo di alcolici
- ✓ (Non fumare)



# What are healthy diets?

Una dieta può essere definita sana quando

- promuove la salute, la crescita e lo sviluppo
- supporta stili di vita attivi
- previene carenze ed eccessi nutrizionali  
malattie trasmissibili e non  
trasmissibili, malattie di origine  
alimentare
- promuove il benessere generale.



## Principi fondamentali di una dieta sana:

### - *Adeguatezza*

- Una dieta adeguata è quella che soddisfa, senza eccedere, il fabbisogno di nutrienti specifici per età, sesso, composizione corporea, livelli di attività fisica, stati fisiologici (ad esempio, gravidanza, allattamento) e/o condizioni patologiche.

### - *Diversità*

- Un'alimentazione varia, basata su un'ampia varietà di alimenti, all'interno dei vari gruppi alimentari e all'interno dello stesso gruppo, è associata a una maggiore probabilità di soddisfare il fabbisogno di vitamine e minerali e di altri microelementi.

### - *Equilibrio*

- Nelle diete sane, l'apporto calorico è bilanciato con il fabbisogno energetico che varia con l'età, il sesso, i livelli di attività fisica e durante la gravidanza e l'allattamento. Le diete sane richiedono equilibrio tra le tre fonti primarie di energia: proteine, grassi e carboidrati.

### - *Moderazione*

- Sebbene alcuni alimenti contengono nutrienti essenziali, in quantità elevate possono portare a effetti negativi sulla salute. Una dieta sana si basa anche sul controllo dei quantitativi di assunzione di alcuni cibi come quelli ad alto contenuto di sale e zuccheri, ma anche carne rossa, formaggio, uova.

Oltre alle vitamine, ai minerali e alle fibre, un'alimentazione sana richiede un equilibrio adeguato tra le tre principali fonti di energia: proteine, grassi, carboidrati.

# Alimentazione, Microbiota e Salute: il Triangolo del Benessere

Alimentazione, microbiota e salute formano un **triangolo interdipendente per il benessere**.

Uno stile di vita sano ed un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di fibre e probiotici, sostengono il microbiota intestinale, che a sua volta influenza positivamente la salute generale. Un microbiota sano, infatti, è fondamentale per la **digestione**, la **metabolizzazione e l'assorbimento dei nutrienti**, il **controllo del peso**, la **funzionalità del sistema immunitario** e la **salute mentale**.

Favoriscono un microbiota sano:

- un'attività fisica costante e moderata insieme ad una dieta, come quella mediterranea ricca di cereali integrali, legumi, frutta, verdura, fibre che sono un nutrimento per i batteri buoni
- l'assunzione di
  - probiotici, batteri "buoni" presenti in alimenti come yogurt, kefir, crauti e kimchi, che aiutano a ripopolare il microbiota
  - prebiotici, come l'inulina, che nutrono i batteri probiotici e promuovono la loro crescita.

Da evitare, alimenti processati, bevande zuccherate, alcol e grassi saturi, che possono danneggiare il microbiota.



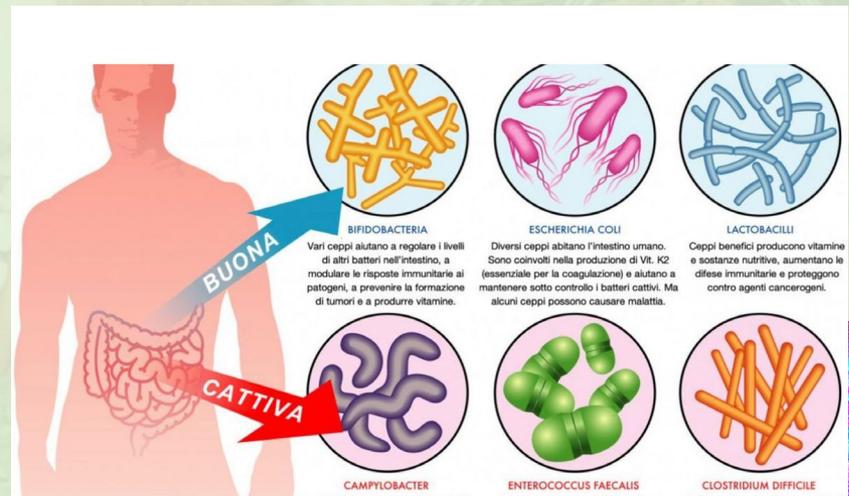
**Il microbiota è un vero e proprio regolatore della salute, e l'alimentazione è il principale strumento per mantenerlo in equilibrio**

# Funzioni del microbiota

Il microbiota è un ecosistema complesso di microrganismi che vive nel nostro corpo, in particolare nell'intestino. È composto da una varietà di batteri, virus, funghi e protozoi, alcuni dei quali sono "buoni" (svolgono funzioni utili – vedi sotto) e altri "cattivi" (favoriscono malattie e infezioni). L'equilibrio tra questi microrganismi (condizione definita eubiosi) è fondamentale per la salute.

Il microbiota intestinale svolge diverse funzioni cruciali per la salute:

- **Digestione e fermentazione:** aiuta a scomporre fibre e polifenoli, producendo acidi grassi a catena corta (SCFA) che nutrono le cellule intestinali e riducono l'infiammazione.
- **Mantenimento della barriera intestinale**
- **Regolazione del sistema immunitario:** stimola le difese e protegge da agenti patogeni.; non a caso, il 70% delle cellule immunitarie si trova proprio nell'intestino
- **Produzione di vitamine:** come la vitamina K e alcune vitamine del gruppo B.
- **Regolazione del metabolismo e del peso corporeo**
- **Interazioni intestino-cervello:** comunica con il sistema nervoso centrale influenzando umore e funzioni cognitive (asse intestino-cervello).
- **Eliminazione di sostanze tossiche**
- **Protezione dell'apparato cardiocircolatorio**



# Sezione BenEssere

La parola benessere deriva da **ben-essere** cioè "stare bene" o "esistere bene" e consiste in uno **stato di equilibrio momentaneo e dinamico dal punto di vista biologico, psichico e sociale dell'essere umano.**

Il benessere coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona all'interno di una comunità (società).

*"Il benessere consiste nel miglior equilibrio possibile tra il piano biologico, il piano psichico ed il piano sociale dell'individuo; la condizione di benessere è di natura dinamica."*

## Prerequisiti per la salute

Secondo la Dichiarazione di Giacarta, i prerequisiti fondamentali sono:

- ✓ La pace e un'abitazione
- ✓ L'istruzione
- ✓ La sicurezza sociale
- ✓ Le relazioni sociali
- ✓ Il cibo
- ✓ Un reddito adeguato
- ✓ Stabilità dell'ecosistema
- ✓ Giustizia ed equità sociale



## La natura soggettiva del benessere

Il portale evidenzia come la percezione del benessere possa variare da individuo a individuo, influenzata da fattori personali, ambientali e socio-culturali:

Fattori personali	Fattori ambientali	Fattori socio-culturali
Predisposizioni individuali, valori, aspirazioni e storie di vita che influenzano la percezione del benessere.	Condizioni dell'ambiente fisico e sociale in cui l'individuo vive e opera quotidianamente	Norme, tradizioni e valori dominanti nella società che plasmano la visione personale della vita e del benessere.



# Sezione Ambiente

## Ambiente

Il portale presenta l'ambiente come elemento fondamentale per il benessere:

- **Ecosistema stabile**

L'importanza di preservare gli equilibri naturali per il benessere umano.

- **Risorse naturali**

L'uso sostenibile delle risorse naturali come garanzia di benessere futuro.

- **Habitat salutare**

L'importanza di vivere in ambienti salubri e privi di inquinanti.



## Sostenibilità

Secondo il portale, la sostenibilità è strettamente collegata al benessere:

- ✓ **Economia circolare**

- Modelli di produzione e consumo che minimizzano gli sprechi.

- ✓ **Alimentazione sostenibile**

- Diete a basso impatto ambientale che promuovono la salute.

- ✓ **Equità sociale**

- Distribuzione equa delle risorse e delle opportunità come base per il benessere collettivo.



# Rieduc@zione alla Salute

Il portale promuove il concetto di "ri-educazione" perché **gli Italiani devono recuperare un patrimonio di conoscenze** che avevano ricevuto "geneticamente" e, purtroppo, è andato perduto.

- L'aderenza alla dieta mediterranea in Italia è bassa, con solo il 5% degli adulti che la segue pienamente. Molti italiani la seguono con moderazione o la ignorano completamente, spesso a causa dei ritmi di vita frenetici, della mancanza di tempo, della crescente diffusione di alimenti industriali o processati.
- Per questo motivo, è importante **rieduc@re la popolazione** sull'importanza della dieta mediterranea universalmente riconosciuta come un modello alimentare sano e sostenibile, con numerosi benefici per la salute, tra cui la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro. i questa dieta e sui suoi benefici per la salute. La dieta mediterranea è associata a una maggiore longevità e a una migliore qualità della vita. Oltre al migliore impatto sulla salute, ha anche un favorevole impatto ambientale (impiego limitato di risorse naturali), impatto socio culturale (convivialità, ritualità quotidiana), impatto economico (con riduzione della spesa sanitaria grazie ai benefici sulla salute).



# SCOPRI IL CORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

INNOVATIVO, INTERATTIVO, PRATICO, ESSENZIALE E FACILE DA ATTUARE



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.

## La prevenzione primaria

è la principale strategia per evitare lo sviluppo di malattie e eventi sfavorevoli, focalizzandosi sull'adozione di comportamenti e stili di vita che riducano o eliminino i fattori di rischio prima che si manifestino problemi di salute. la prevenzione primaria mira a proteggere la salute prima che si manifestino malattie, attraverso l'adozione di comportamenti, norme e stili di vita che riducano i fattori di rischio.



## La promozione della salute

Secondo la definizione dell'OMS, «la promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. (...) La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche». Questo processo coinvolge azioni per rafforzare le capacità individuali e modificare le condizioni sociali, ambientali ed economiche che influenzano la salute.



# Perché un *Corso di Educazione alla Salute*

**Quali sono le motivazioni e soprattutto qual è l'esigenza di un corso di educazione alimentare?**

Al presente,

- i consumi alimentari degli Italiani non rispondono alle raccomandazioni per una sana alimentazione ed una tutela della Salute
- 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.

## Definizione 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.”*



# Obiettivi



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 sicuri e salutari, a **fare scelte alimentari consapevoli e intelligenti** al fine 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** non lasciarsi ingannare dalle trappole della pubblicità **vita non corretti**



Valutare in modo critico le informazioni sulle **etichette alimentari** e

# Struttura del Corso di Educazione Alimentare

Corso pensato per informare ed (auto)educare a scelte consapevoli a tutela della salute e del benessere personale e della collettività: attivare la mente per trasformare le conoscenze acquisite in azioni concrete.

## 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!

## 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

## 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

# Target e risultati attesi

## Target

- Studenti, famiglie
- Docenti, dirigenti scolastici
- Giovani, adulti, sportivi
- Operatori sanitari e educatori
- Persone interessate
- Preposti alla prevenzione e tutela della salute (ad es., farmacista quale educatore alla salute)



## Risultati attesi

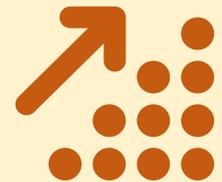
- Migliorare la salute e il benessere dell'individuo e della Comunità
- Prevenire l'obesità e altre malattie
- Scongiorare rischi per la salute
- Stimolare comportamenti consapevoli legati all'alimentazione e al benessere, in modo concreto e quotidiano.
- Avere più energia nel corso della giornata, essere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



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.

# Cosa significa promuovere l'educazione alimentare

- **Diffondere conoscenze scientificamente fondate, ma con linguaggio semplice e accessibile a tutti**
- **Rendere le persone consapevoli dei principi di una sana alimentazione, incentivando scelte alimentari sane ed equilibrate e migliorando le abitudini alimentari per un benessere individuale e collettivo.**
- **Sensibilizzare sulla corretta alimentazione, a cominciare dalla composizione degli alimenti, i loro benefici per la salute e le quantità raccomandate**
- **Favorire l'adozione di abitudini alimentari corrette fin dalla giovane età, ed in famiglia, insegnando a non aver paura dei gusti e sapori nuovi, a scegliere alimenti anche in base alla loro stagionalità, sostenibilità**
- **Sviluppare una corretta percezione del cibo, riscoprirne il valore e suoi effetti sull'organismo, conoscere il modo in cui viene prodotto, trasformato e distribuito, capirne le dinamiche sociali, culturali, economiche e ambientali**
- **Offrire strumenti educativi innovativi**



# Elaborati a disposizione

Offrire quanto sopra è reso possibile dall'aver alle spalle una lunga storia ed un valido quanto riconosciuto background.

Pertanto gli utenti del Corso si possono avvalere anche dei seguenti (storici) elaborati, sempre inerenti le tematiche sviluppate nel Corso e tutti utili allo scopo:

- **Per un'alimentazione consapevole**

E' un volume completo, contenente tutte le informazioni e le nozioni utili a rendere edotto il lettore per acquisire quello stato di conoscenze di base utile a compiere scelte consapevoli e disegnare il proprio "essere", da una sana, varia, sana, equilibrata alimentazione ad uno stile di vita tendente al vero ben essere

- **Manuale del Viver Sano:** sotto una forma diversa, molto chiara e leggibile, le citate conoscenze vengono riportate quasi a costituire una sorte di "manuale", disponibile anche nelle migliori librerie e su internet. Le tematiche affrontate in maniera originale riguardano sempre Alimentazione – Salute – Stili di Vita per il BenEssere. L'acronimo AMAxBenE [derivato da AliMentAzione per il BenEssere] vuol significare proprio questo: invitare ad usare la mente e le conoscenze acquisite per sostenere il proprio agire ed assumere comportamenti e stili di vita consoni al proprio essere.

- **Corso di Rieduc@zione alla Salute – Essential Course:** contiene oltre 400 diapositive che possono essere selezionate dal lettore (eliminando quelle che non interessano) in modo da formare il proprio personale "scrigno di conoscenze"

- **Consigli, Linee Guida, Suggerimenti**

# Perché visitare AMAperBENE.it

AMAperBENE.it è molto più di un semplice portale informativo: è uno strumento di empowerment che aiuta gli utenti a sviluppare conoscenze e competenze per migliorare la propria qualità di vita.

"Chi vi accede, oltre ad accrescere il proprio sapere, e auto-educarsi alla Salute, è invitato a «mettere in azione la mente» per operare scelte consapevoli, migliorare lo stato di nutrizione, promuovere la buona Salute ed il vero BenEssere."

Il portale è in continua evoluzione, con aggiornamenti regolari e nuovi contenuti che riflettono le più recenti evidenze scientifiche nel campo dell'alimentazione, della salute e del benessere.

## Un portale per tutti

- ✓ Studenti e docenti
- ✓ Professionisti della salute
- ✓ Famiglie e individui
- ✓ Curiosi e ricercatori di informazioni



### Informazioni affidabili

**Contenuti scientificamente accurati e aggiornati, presentati in modo accessibile e comprensibile.**



### Approccio pratico

**Consigli e suggerimenti facili da implementare nella vita quotidiana per migliorare salute e benessere.**



### Accessibilità

**Risorse gratuite e liberamente disponibili per tutti, senza barriere economiche o tecnologiche.**

[amaperbene.it](http://www.amaperbene.it)

Un progetto in continua evoluzione per promuovere la salute e il benessere attraverso una corretta alimentazione e stili di vita consapevoli.

**Visita [www.amaperbene.it](http://www.amaperbene.it) e inizia il tuo percorso verso una vita più sana e consapevole!**