

La dieta mediterranea con il protagonismo delle giovani generazioni

venerdì 6 ottobre 2023

La promozione dei valori salutarì e ambientali, materiali e immateriali, della **dieta mediterranea** trova **un rinnovato vigore grazie all'azione progettuale innovativa e sostenibile delle giovani generazioni**.

Il progetto **SwitchToHealthy** nell'ambito del **Programma Prima**, finanziato dall'Unione europea con il Grant Agreement numero 2133 – Call 2021 Sezione Agrofood IA – coordinato da **Enco srl**, società italiana specializzata nella gestione dell'innovazione e dei progetti finanziati dall'Ue, centra l'attenzione sul **comportamento alimentare** dimostrando e **rafforzando il ruolo della famiglia nel promuovere un cambiamento sostenibile verso il miglioramento dell'aderenza al modello alimentare mediterraneo dei membri della famiglia (adulti, adolescenti e bambini)**.

In tale scenario, **l'attivismo delle giovani generazioni diviene essenziale** per la diffusione di una combinazione di **materiale educativo pratico e di strumenti digitali**, integrando le raccomandazioni dietetiche e di stile di vita con **prodotti per spuntini piú sani facili da mangiare**.

Gli strumenti digitali interattivi (**SwitchToHealthy** App) saranno utilizzati dai genitori per **sostenere i ragazzi e le giovani generazioni nella preparazione di piani alimentari settimanali piú sani** per i pasti principali per loro e i loro figli, mentre il materiale didattico sarà utilizzato per **sostenere le famiglie nell'acquisizione di abitudini piú sane e per educare i bambini e gli adolescenti**.

Infine, spuntini sani e nutrienti a base di ingredienti legati alla dieta mediterranea saranno introdotti nei **piani alimentari dei bambini** per completarli e per sostituire le opzioni meno sane tra i pasti.

SwitchToHealthy avrà come risultato l'aumento dell'aderenza alla dieta mediterranea adottando **un approccio sistemico intra-familiare** tenendo conto del contesto familiare e **valutando l'influenza reciproca di bambini/adolescenti-genitori** e i loro ruoli nel mangiare sano e nello stile di vita, sviluppando soluzioni innovative (snack a base vegetale) basate sulla vicinanza degli ingredienti, la sostenibilità e il consumo sano per **sostenere i produttori agroalimentari del Mediterraneo**.

Tra le migliori pratiche realizzate nei vari Paesi del Mediterraneo merita particolare attenzione l'attività che fa capo al **Future Food Institute**, con il quale l'ingegnere **Franz Martinelli**, presidente di **Gi.&Me. Association**, e responsabile del progetto **SwitchToHealthy** per **Slow Food Tebourba Association**, ha stipulato un accordo di partnership **sulle attività riguardanti la dieta mediterranea**.

Promuovere la dieta mediterranea va ben oltre il sostegno a un'alimentazione rispettosa del pianeta. Significa abbracciare uno "stile di vita" equilibrato, dove l'armonia con l'ambiente naturale si interseca con il sostegno della comunità e la profonda connessione con sé stessi, ciò che oggi la comunità scientifica definisce "One Health".

Per celebrare tale modello, il Future Food Institute e il **Comune di Pollica** hanno lanciato **una serie di eventi digitali e programmi di apprendimento interamente dedicati alla dieta mediterranea e allo stile di vita salutare** come modelli per raggiungere la prosperità sociale, culturale e ambientale verso il quadro di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite.

Iniziative autorevoli, che vedono la **partecipazione di numerosi giovani provenienti da diverse scuole italiane a Pollica nella promozione della dieta mediterranea**, ai quali il progetto **SwitchToHealthy** è stato presentato da Franz Martinelli che ha sottolineato l'importanza dell'educazione delle nuove generazioni come cittadinanza attiva per lo sviluppo sano della dieta mediterranea nei territori di appartenenza e come chiave strategica per costruire un futuro rispettoso dell'ambiente.

di Domenico Letizia

[Torna indietro](#)