

La presente pubblicazione riflette unicamente le opinioni degli autori e la Fondazione PRIMA non è responsabile per qualsiasi uso possa essere fatto delle informazioni qui contenute.



VERSO COMPORTAMENTI ALIMENTARI PIU' SANI E SOSTENIBILI
IN LINEA CON I PRINCIPI DELLA DIETA MEDITERRANEA

Il progetto SWITCHtoHEALTHY
fa parte del Programma PRIMA,
sostenuto dall'Unione Europea.
Accordo di Sovvenzione n.2133
Bando 2021 Sezione 1 Agrofood
Topic 1.3.1 IA.

Coordinatore del progetto
ENCO srl

Coordinatore tecnico e scientifico
Fundació Eurecat

Project Partners



info@switchtohealthy.eu



www.switchtohealthy.eu



*Ti sei mai chiesto
quali siano gli effetti
delle **moderne**
abitudini alimentari
sulla tua salute?*



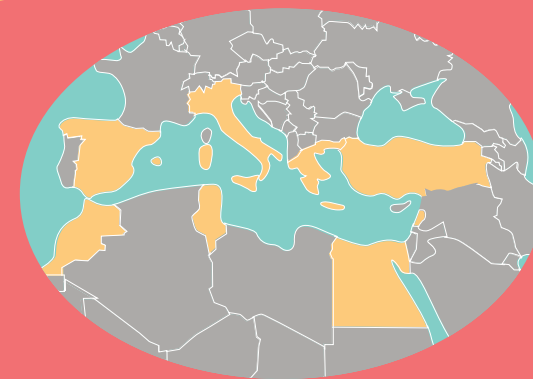
*Il nostro obiettivo è generare
un reale cambiamento
dei **comportamenti**
verso **modelli alimentari**
mediterranei
per uno stile di vita più sano.*

SWITCHtoHEALTHY è un progetto internazionale che si propone di facilitare il passaggio dei consumatori del bacino del Mediterraneo a modelli alimentari mediterranei più sani e sostenibili.

Nei paesi mediterranei sono in atto profondi cambiamenti dell'alimentazione, in gran parte dovuti a mutamenti culturali e socio-economici nello stile di vita, che stanno portando ad una progressiva erosione delle culture alimentari mediterranee. Il processo di modernizzazione delle abitudini alimentari ha generato non solo una modifica delle scelte nutrizionali in direzione di alimenti poco salutari, ma anche un incremento di comportamenti sedentari. Tutto ciò produce effetti negativi sulla salute, come dimostrato dall'aumento progressivo di sovrappeso, obesità e di malattie croniche legate all'alimentazione. SWITCHtoHEALTHY punta a generare un cambio di approccio al problema, rafforzando il ruolo delle famiglie nella promozione del modello alimentare mediterraneo. L'obiettivo principale è favorire il passaggio effettivo ad abitudini alimentari più sane, coerenti con i principi della Dieta Mediterranea.



La metodologia impiegata si basa su un **modello circolare cittadino-centrico**: si parte cioè dai bisogni segnalati dai cittadini e successivamente si restituiscono le innovazioni sviluppate. Con la partecipazione attiva di 360 famiglie provenienti da Spagna, Turchia e Marocco, il progetto metterà a punto una combinazione di **nuovi strumenti digitali** (due App e un videogame) e **materiali educativi pratici**, basati su un **approccio di "apprendimento attraverso il gioco"** che consentirà ai vari componenti familiari di acquisire in modo semplice e divertente abitudini alimentari più sane e sostenibili. Inoltre, il progetto prevede la realizzazione di nuovi snack salutari e appetitosi, in linea con le richieste e le aspettative dei consumatori, che potranno sostituire le opzioni meno sane presenti sul mercato.



Il progetto SWITCHtoHEALTHY offre soluzioni concrete per l'adozione di comportamenti alimentari più sani e sostenibili.

Visita il sito web e i canali social di SWITCHtoHEALTHY per saperne di più e unisciti a noi in questa importante missione per promuovere il modello alimentare mediterraneo!

