

## **Convegno 14 marzo: “Il Codice Lilla”**

Titolo Intervento: *Oltre la dieta: Non solo cibo*

Relatore: **Daniela Pompei**

Alimentarsi non è soltanto l'espressione del bisogno di nutrirsi, ma anche il risultato di determinanti psicologiche, sociali, culturali, ambientali che insieme concorrono a determinare l'atteggiamento alimentare.....noi giochiamo in casa perché la Dieta Mediterranea dal 2010 è patrimonio immateriale dell'UNESCO.....educare alla nutrizione vuol dire prevenire, vuol dire guadagnare salute ma vuol dire anche curare, perché nel momento in cui imparo a fornire all'organismo i giusti nutrienti nelle giuste quantità lo aiuto a stare bene. Condividere la propria esperienza nutrizionale in un gruppo amplifica le possibilità di raggiungere l'obiettivo, aiuta i componenti a comprendere l'interazione tra pensieri, emozioni e comportamento alimentare a capire cioè che la nutrizione è.....non solo cibo.