



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

IL PROGETTO FOOD MOOD

Dott.ssa Margherita Dall'Asta
Facoltà di Scienze Agrarie, Alimentari e Ambientali

06.05.2022

Alimentazione & Salute

- ✓ Perché importante l'alimentazione?
- ✓ Una sana alimentazione è uno degli strumenti che ci aiuta a rimanere in salute e per promuovere il benessere delle persone.



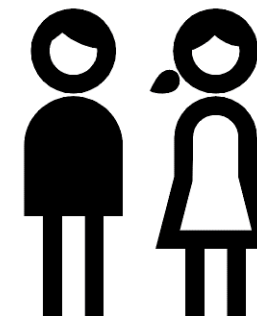
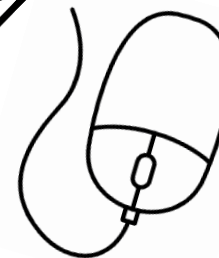
- ✓ Perché importante l'alimentazione?
- ✓ Una sana alimentazione è uno degli strumenti che ci aiuta a rimanere in salute e per promuovere il benessere delle persone.
- ✓ Il COVID ha cambiato le nostre abitudini di vita e alimentari? Che impatto ha avuto in particolare sugli adolescenti?

FOOD MOOD



Cosa è FOOD MOOD?

Team multidisciplinare di esperti



**Stili di vita e
abitudini alimentari**

Il profilo degli adolescenti intervistati

(studenti Scuole Superiori Emilia-Romagna, 14-19 anni, giugno 2021)



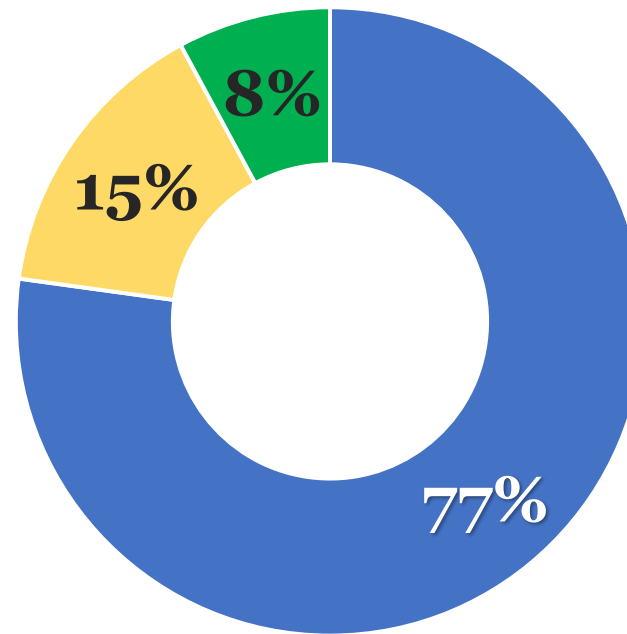
UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

482

n. totale studenti
intervistati



65% femmine



■ Liceo

■ Istituto Tecnico

■ Istituto Professionale



46,7% di Piacenza (provincia più rappresentata)

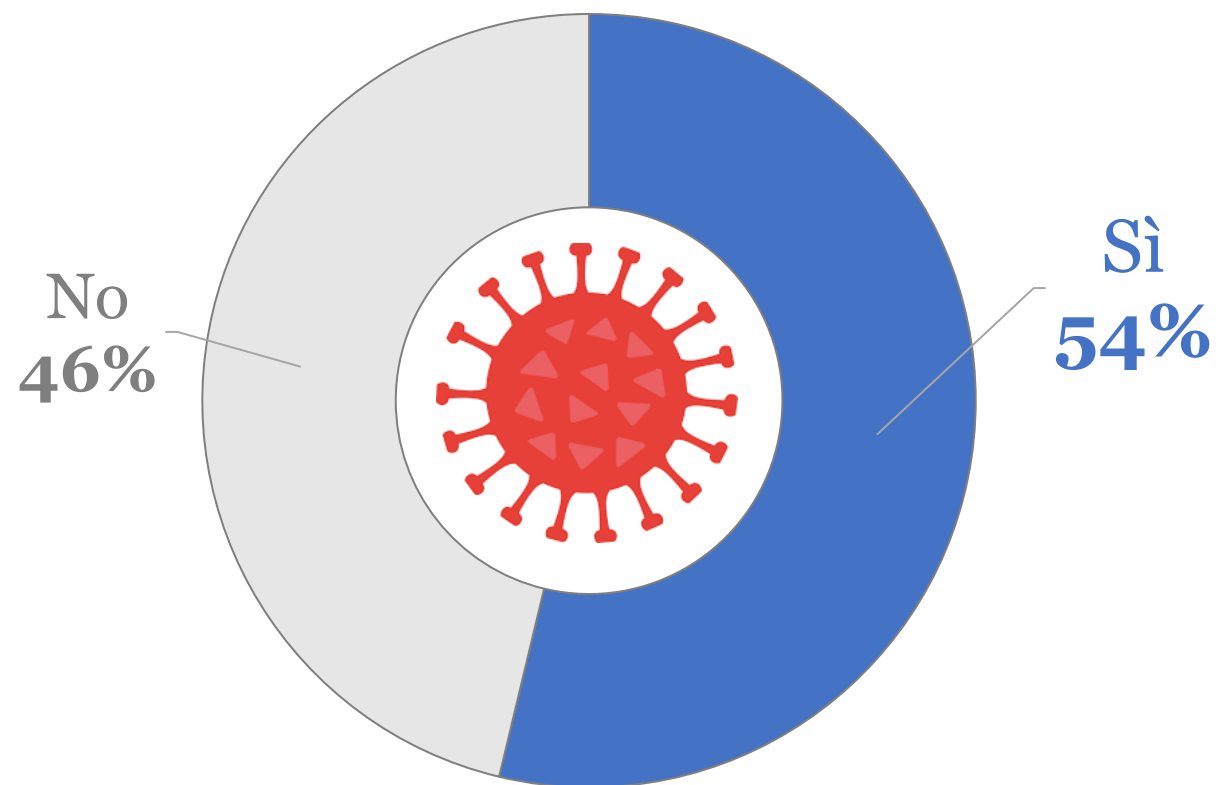
Il Covid-19 ha cambiato le abitudini alimentari?

(% studenti intervistati, giugno 2021)



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

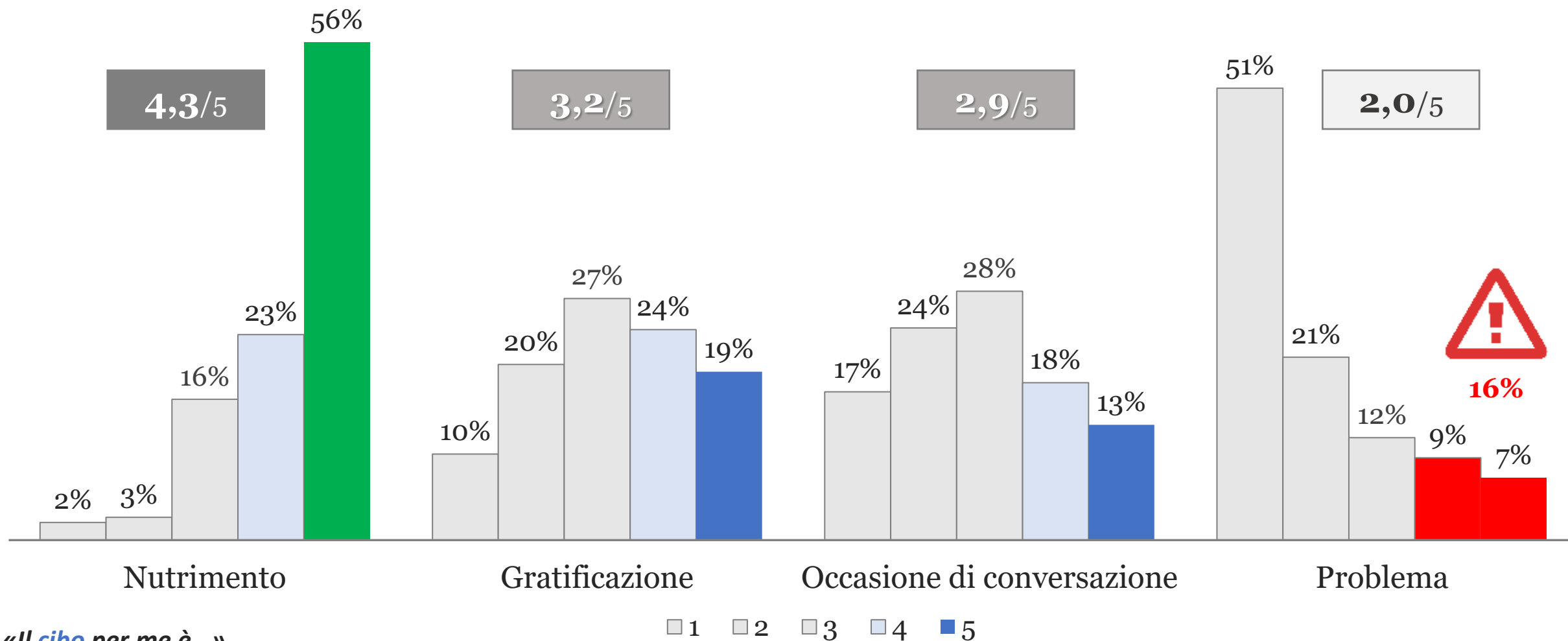
*Rispetto a prima della pandemia Covid-19,
hai cambiato le tue abitudini alimentari?*



**IN MEGLIO o
IN PEGGIO?**



Il rapporto con il cibo

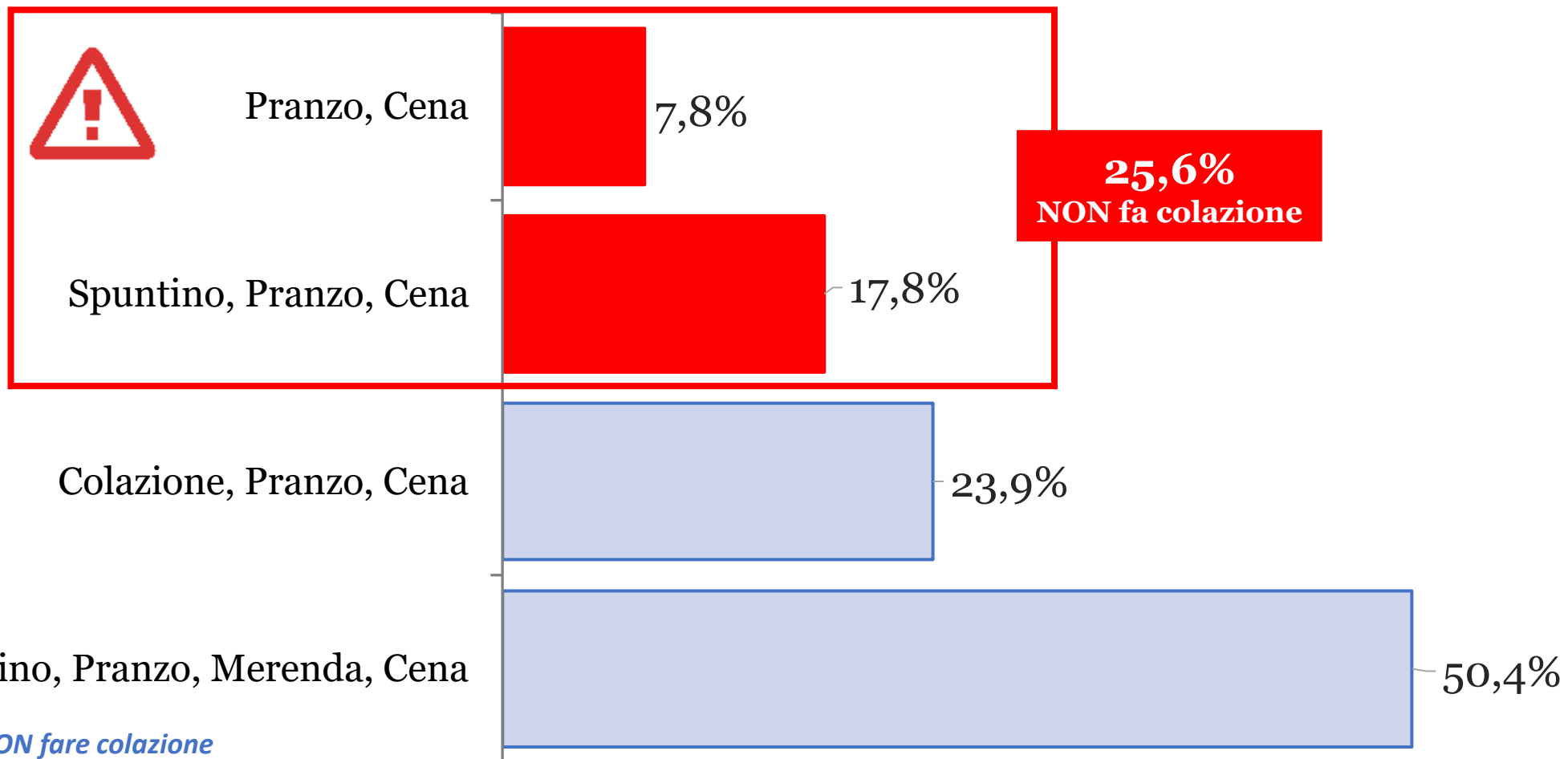


«Il cibo per me è...»

(1=per niente d'accordo, 5=completamente d'accordo, giugno 2021)

Le abitudini alimentari

Quanti e quali pasti sei abituato/a a consumare nella tua «giornata-tipo»?



La brutta abitudine di **NON fare colazione**
(% studenti intervistati, giugno 2021)

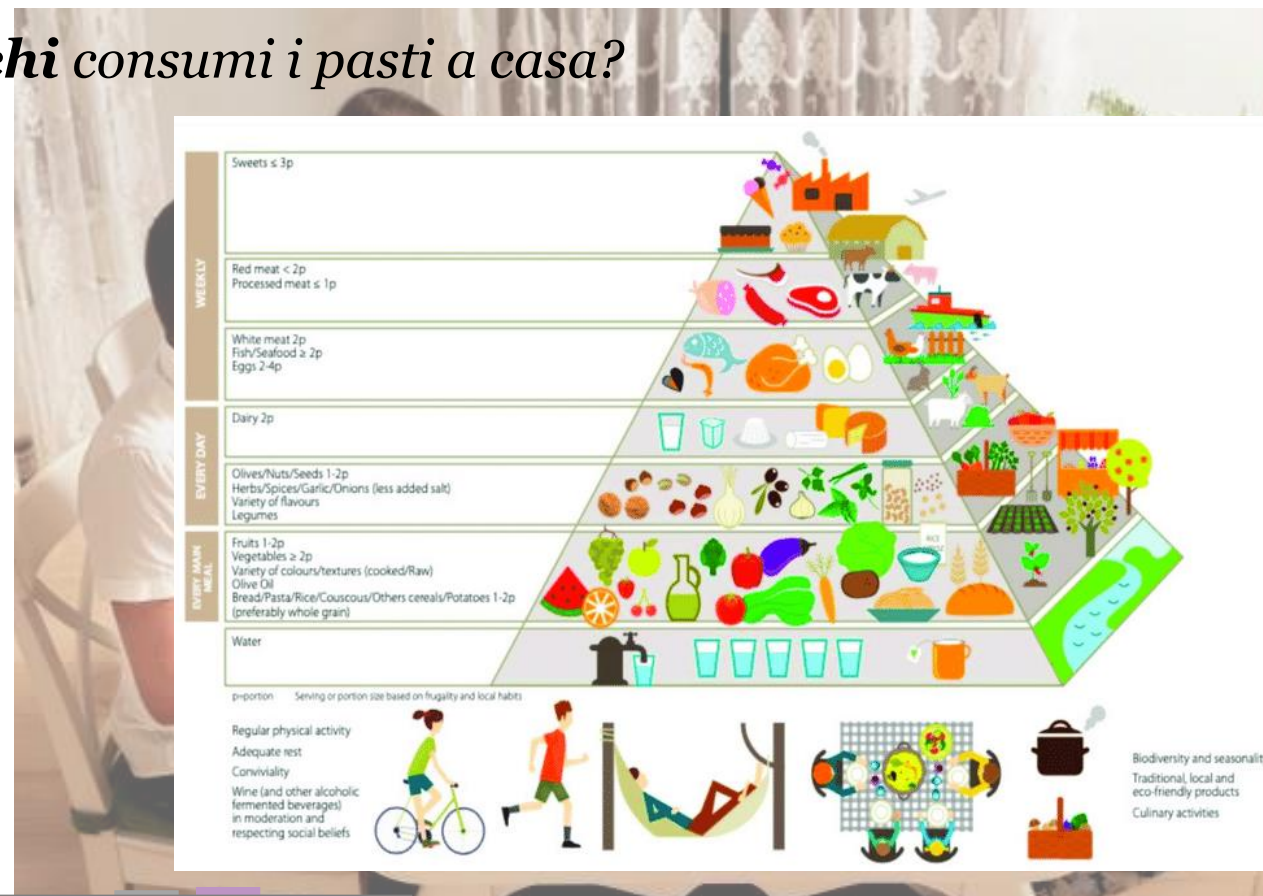
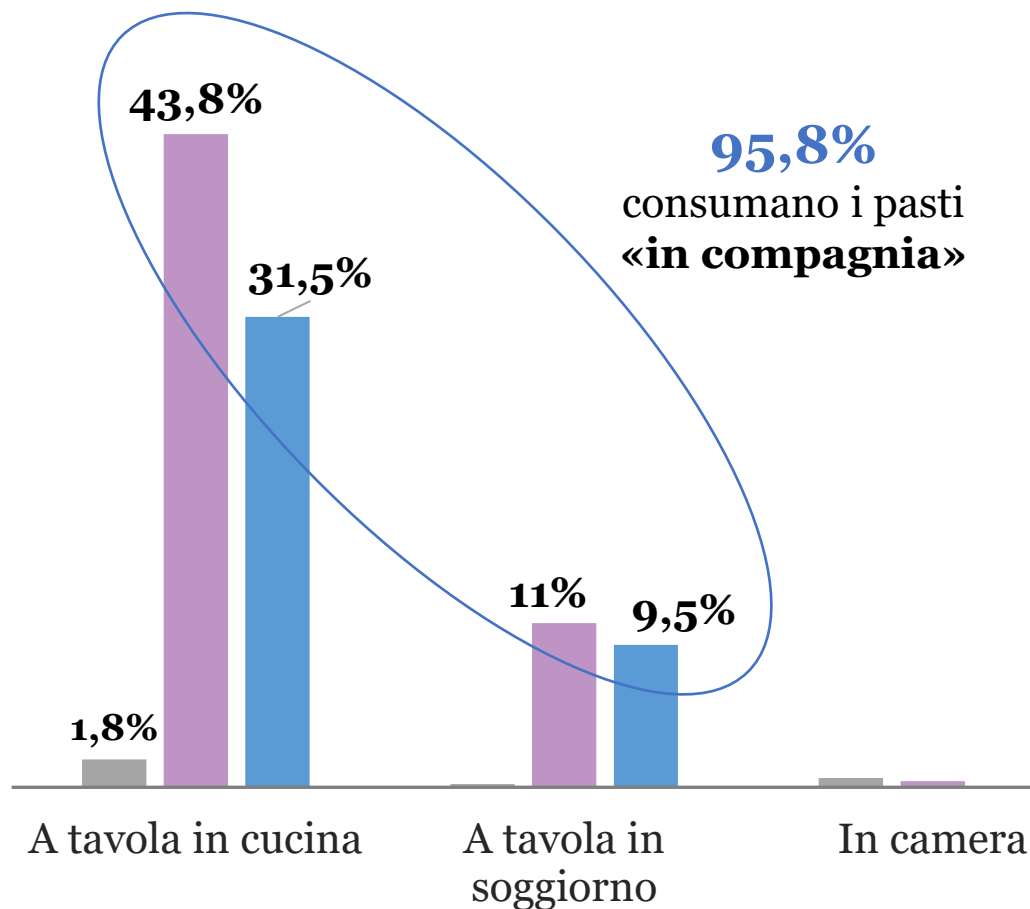
La «socialità» dei pasti in famiglia

(% studenti intervistati, giugno 2021)



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Di solito, **dove/con chi** consumi i pasti a casa?



Gli attributi a cui si dà valore



44%
Sicurezza/controlli



30%
Italianità



30%
Localismo/KM ZERO



27%
Sostenibilità ambientale



26%
Artigianalità/tradizione



22%
Naturalità

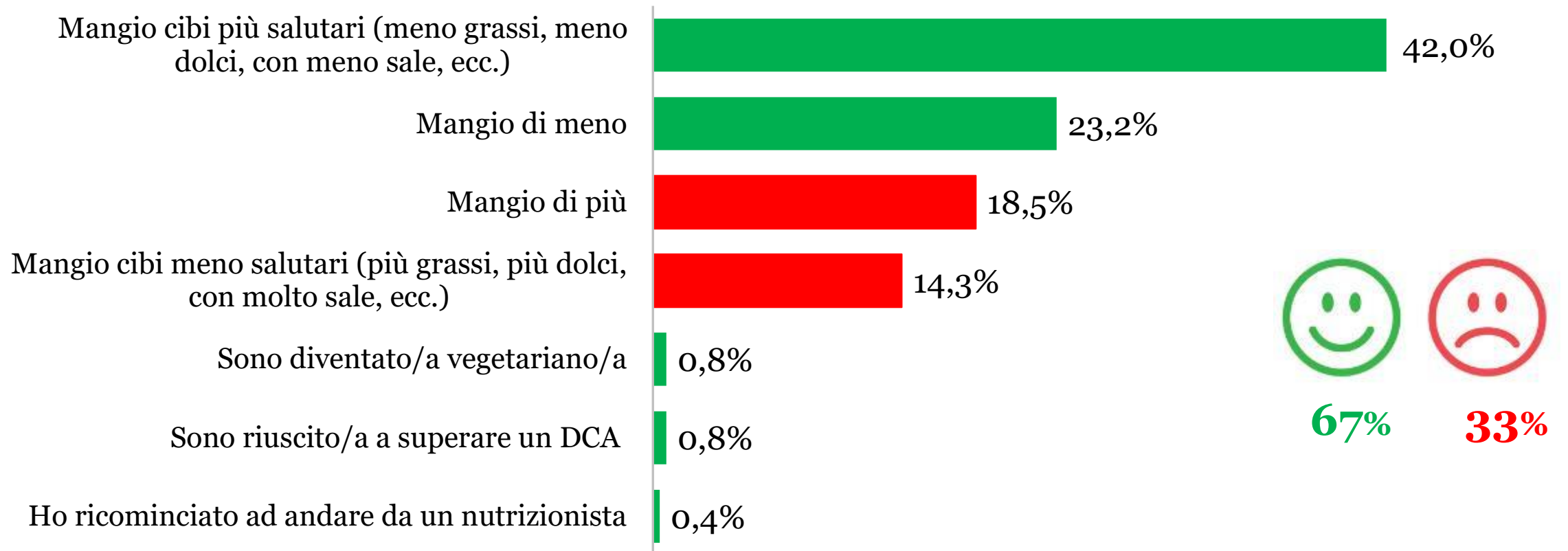
Il nuovo bisogno di «Food Safety»

(% studenti che giudicano «estremamente importanti» i vari attributi)

La crescente propensione al «salutismo»

(% studenti intervistati, giugno 2021)

Rispetto a prima della pandemia Covid-19, in che modo hai cambiato le tue abitudini alimentari?



L'aderenza alla *Dieta Mediterranea*

(% studenti intervistati, giugno 2021)

SCALA «KIDMED»

Misurazione del grado di aderenza
ai principi della *Dieta Mediterranea*
su una scala da 1 (min aderenza)
a 10 (max aderenza)

21,2%

BASSA aderenza alla
dieta mediterranea (≤ 3)

50,8%

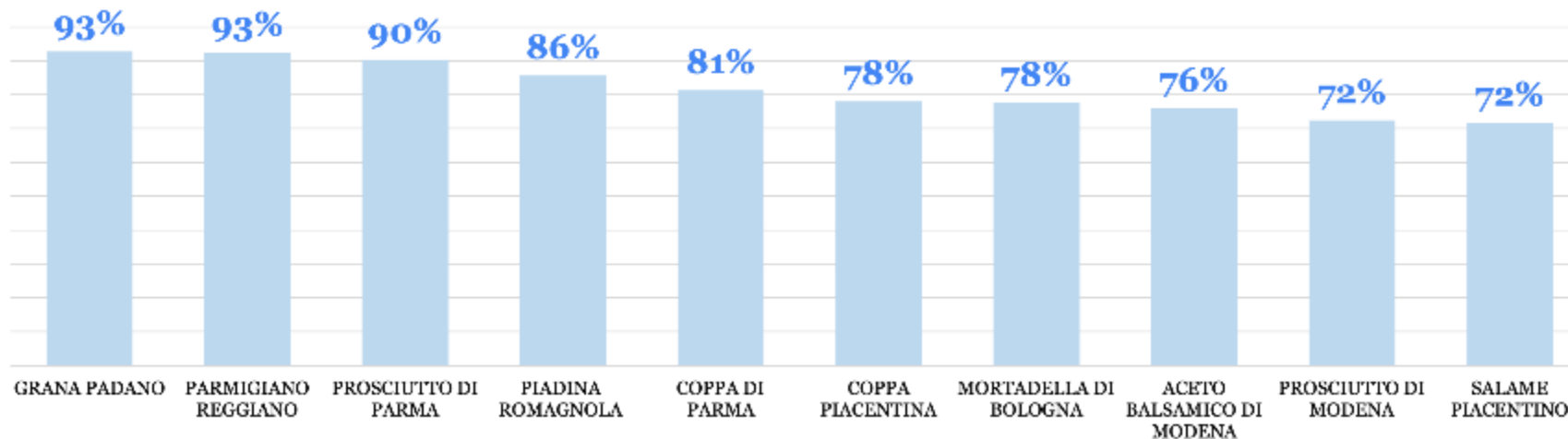
MEDIA aderenza alla
dieta mediterranea (4 - 7)

28,0%

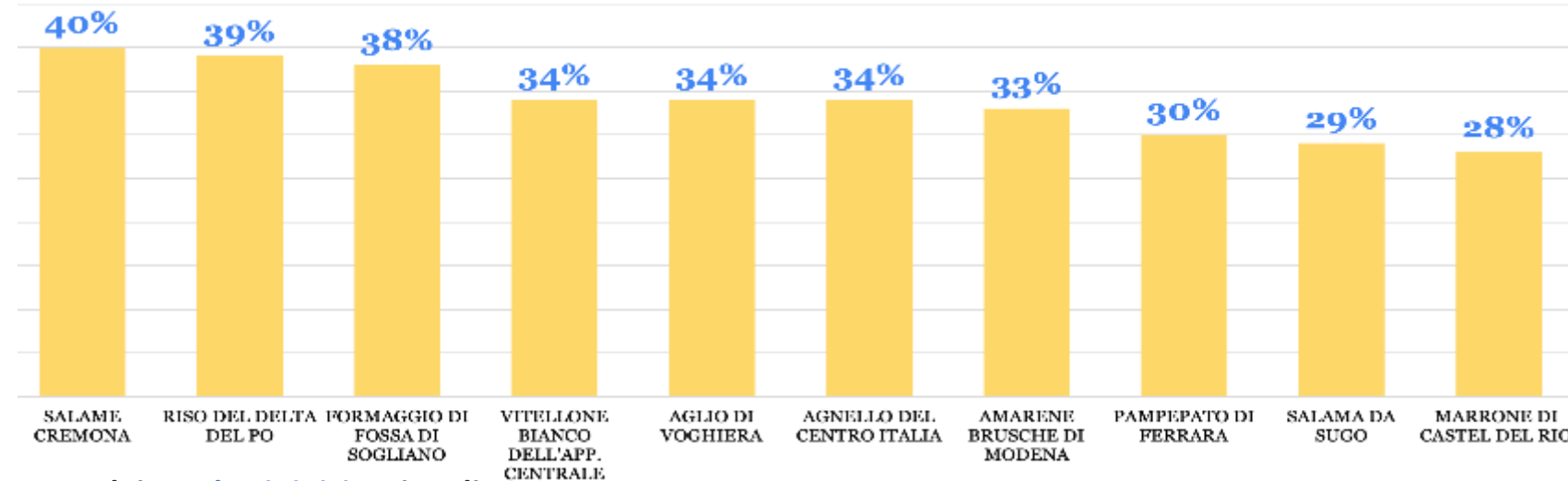
ALTA aderenza alla dieta
mediterranea (≥ 8)



I prodotti tipici



I 10 prodotti DOP/IGP
PIÙ conosciuti

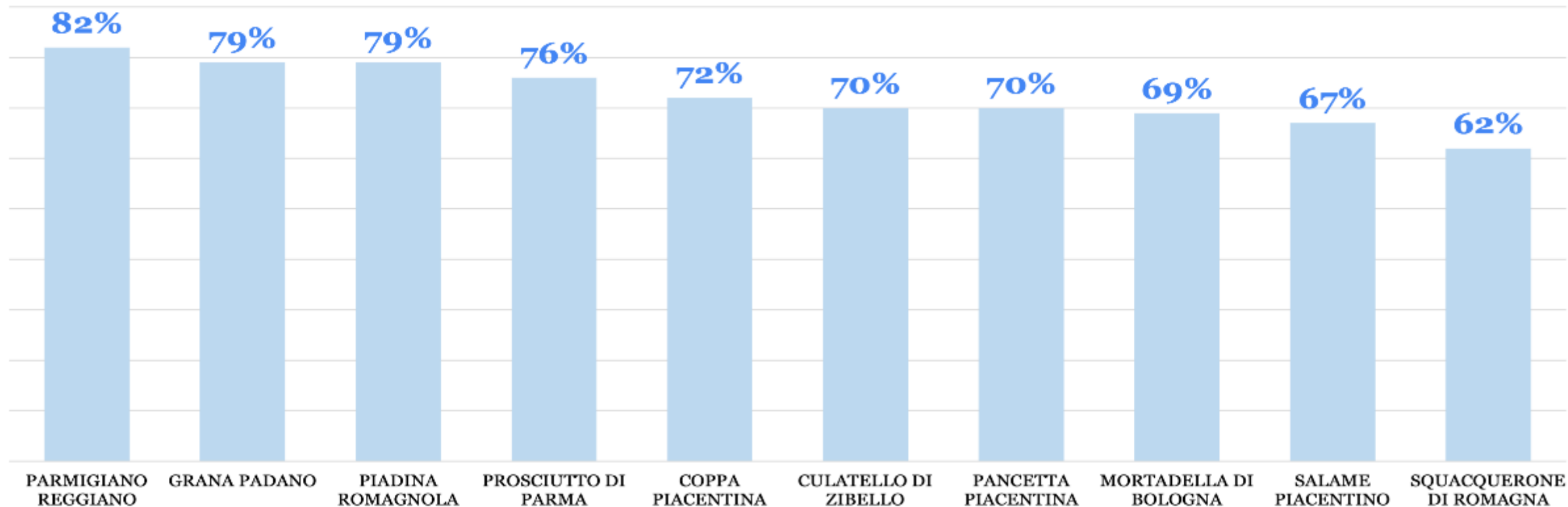


I 10 prodotti DOP/IGP
MENO conosciuti

La riscoperta dei *prodotti tipici* regionali
(% studenti intervistati, giugno 2021)

La qualità dei prodotti tipici

*Ritengo che questi prodotti siano di **QUALITÀ SUPERIORE** rispetto ai corrispondenti prodotti NON DOP-IGP*

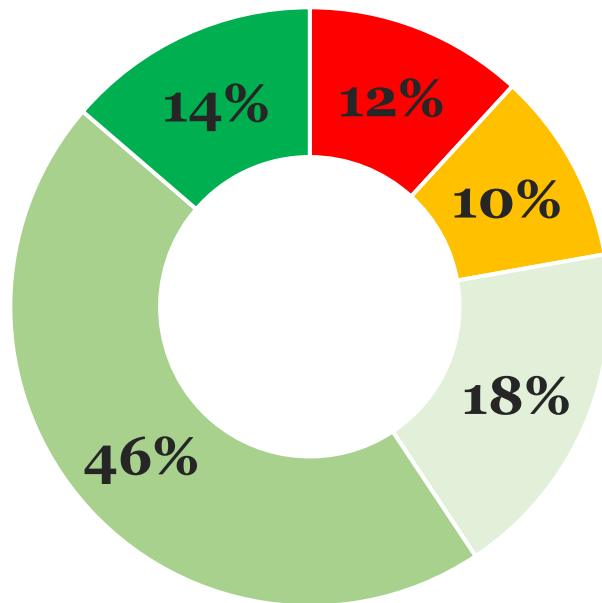


La **superiorità** associata alle **tipicità** regionali
(% studenti intervistati, giugno 2021)

Cibo & Sport: «Mens sana in corpore sano»

(% studenti intervistati, giugno 2021)

*Nell'ultimo mese quante volte hai svolto **attività fisica**?*



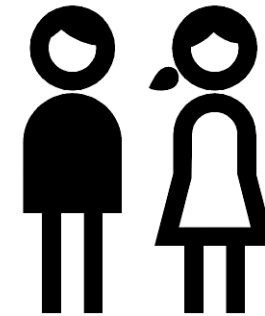
- Mai o quasi
- Meno di 1 volta a settimana
- 1 volta a settimana
- Più volte a settimana
- Tutti i giorni



E ora..?



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore





UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

...to be continued

Stay tuned!