



Milano, 12 dicembre 2014 – Vuoi imparare ad alimentarti in modo corretto, scegliere al meglio i prodotti che porti in tavola e conoscere la composizione del “Piatto Informa”?

Vuoi i consigli giusti per prevenire il sovrappeso, l’obesità e le malattie associate, come il diabete? Hai una malattia cronica e vorresti dei consigli su misura per te sulla dieta adatta al tuo benessere?

I medici esperti in nutrizione dell’IRCCS Policlinico San Donato ti aspettano in Galleria San Babila, lunedì 15 dicembre, dalle 10 alle 18, per rispondere a tutte le tue domande e farti conoscere il Progetto EAT Educazione Alimentare per Tutti.

A disposizione di chi interverrà, i distributori “*Alimenta la Tua Salute*”, con snack salutari e nutrizionalmente equilibrati e i consigli degli specialisti per aiutare a stabilire uno stile di vita sano, con consigli innovativi per ricette leggere ma nutrienti e gustose.

I capisaldi del Progetto E.A.T, la conoscenza dei macronutrienti, della stagionalità, l’educazione al gusto e alla sicurezza degli alimenti, coniugati a uno stile di vita attivo possono aiutarti a impostare una dieta finalmente soddisfacente e piacevole, che al di là delle mode, guardi alla salute e al benessere dell’organismo sia per gli adulti, le mamme, gli anziani, sia per i bambini e gli adolescenti.

Il Progetto E.A.T., oggi “Educazione Alimentare per Tutti”, è nato nel 2009 come acronimo di “Educazione Alimentare Teenagers”, dall’iniziativa dei nutrizionisti dell’Unità Operativa di Diabetologia e Malattie Metaboliche, Centro di Alta Specialità di Dietetica, Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiometabolica dell’I.R.C.C.S. Policlinico San Donato.

Il Progetto E.A.T costituisce un programma totalmente inedito che riunisce la ricerca medica e l’educazione alimentare: il suo primario obiettivo è migliorare la salute e lo stile di vita, educando a una corretta alimentazione e all’attività fisica persone di tutte le età, sane o con patologie concomitanti, specialmente cardiovascolari, metaboliche, oncologiche.

Negli anni E.A.T ha integrato nuove iniziative: nell’anno 2010-2011 ha promosso l’installazione, presso

scuole, uffici e ospedali, di vending machine salutari “Alimenta la Tua Salute, con buon senso”. E.A.T si impegna a contrastare “l’ambiente obesogeno”, cambiando radicalmente la concezione dei distributori automatici nei luoghi di grande aggregazione come le scuole e le strutture sanitarie.

E.A.T viene promosso dal Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation, in collaborazione con Eni, Sigi, Evs, Lilia, Oregon Scientific ed R.M. Service, con il monitoraggio del Comitato Tecnico e Scientifico “Scuola per EXPO 2015” del Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca e il patrocinio di EXPO2015, Regione Lombardia, Commissione Europea Rappresentanza a Milano, dall’ASL Milano, Coldiretti-Campagna Amica, dal progetto Salute allo Specchio e dalla Fondazione Italiana Educazione Alimentare.

[brochure EAT](#)

fonte: ufficio stampa