**Abitudini alimentari non corrette**

**Pietanze troppo condite - Si mangia troppo, Pietanze poco genuine, troppo piene di sostanze chimiche - Eccesivo uso di alimenti conservati, Frutti non di stagione Cibi preparati/cibi pronti, Cibo come compensazione - Sottovalutare l’alimentazione come relazione e comunicazione**

L’albero dei problemi: i fattori che determinano le abitudini alimentari non corrette

**Limitata condivisione nella vita familiare della preparazione e consumazione del pasto**

**\* Cultura alimentare prevalentemente orientata al mangiare buono e non al mangiare bene**

**Sentimento di solitudine**

**Scarsa autostima e senso di inadeguatezza**

**Importanza limitata assegnata all’argomento**

**Disinformazione sugli alimenti**

**Alimentazione vissuta come compensazione**

**Mancato appagamento ambiente familiare/ scolastico/ lavorativo**

**Scarsa conoscenza valore calorico alimenti**

**Perdita stagionalità prodotti**

**La pressione di mercato plasma le abitudini familiari**

**Consumo di alimenti meno sani a minor costo**

**Standardizzazione di cibi di bassa qualità dovuta alla grande distribuzione**

**Valore dato ai pasti consumati insieme**

**Mancanza di tempo da dedicare alla scelta dei cibi**

**Organizzazione sociale/ritmi di vita frenetici**

**Bambini lasciati troppo soli davanti al televisore**

**Cultura poco strutturata sull’alimentazione**

**Credenze alimentari errate, per esempio sui grassi**

**Sottovalutazione delle conseguenze cattiva alimentazione**

**Informazione alimentare distorta dalla pubblicità**

**Atteggiamento acritico nei confronti dei temi nutrizionali**

**Pressione sistema pubblicitario: pubblicità eccessiva ed ingannevole**