ÉDUCATION ALIMENTAIRE et NUTRITIONNELLE
pour une alimentation saine

POURQUOI FAIRE DE L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE ET NUTRITIONNELLE ?

La MALNUTRITION est un problème mondial

1.9 Milliard d'adultes sont en **surpoids** ou **obèses**

2 Milliards de personnes souffrent de **carences** en **micronutriments**

161 Millions d'enfants de moins de 5 ans sont **trop petits pour leur âge**

795 Millions de personnes **ne mangent pas à leur faim**

LES MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES
sont une des causes principales de **malnutrition**

Les régimes et habitudes alimentaires sont influencés par de nombreux facteurs

INDIVIDUEL
- Préférences alimentaires et plaisir
- Croyances, attitudes, valeurs, perceptions
- Connaissances, aptitudes
- Autonomisation

FAMILIAL/ GROUPE
- Pratiques culturelles et sociales
- Soutien social
- Réseaux
- Influence des pairs

COMMUNAUTAIRE/ INSTITUTIONNEL
- Règles, structures informelles
- Organismes de garde à l'enfance
- Lieux de travail, écoles
- Environnement de vie, magasins, restaurants
- Organisations communautaires
- Information disponible
- Installations de loisirs, parcs

NATIONAL
- Systèmes de soins de santé
- Programmes d'aide alimentaire
- Industrie agro-alimentaire
- Systèmes alimentaires et agricoles
- Médias
- Normes sociales et culturelles

L'éducation alimentaire et nutritionnelle fonctionne à tous ces niveaux

L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE ET NUTRITIONNELLE
est composée d'un ensemble de **stratégies éducatives** pouvant être mises en œuvre à **différents niveaux**, visant à **aider les populations** à atteindre des **changements positifs et durables de leurs comportements alimentaires**.

L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE ET NUTRITIONNELLE ne consiste pas seulement en une transmission d'information, MAIS CONSISTE AUSSI À :

- Rendre les personnes autonomes afin qu'elles prennent en charge leur propre régime alimentaire et leur santé
- Partir des souhaits des populations à être en bonne santé, à avoir de meilleures connaissances sur les régimes alimentaires et à manger des aliments sains

- Comprendre les besoins des populations et ce qui influence leurs régimes alimentaires
- Mener des activités d'éducation nutritionnelle réalistes et participatives

- Viser de petits changements dans les perceptions et actions des gens qui soient aussi attirants et réalisables
- Impliquer toutes les personnes pouvant faciliter ou entraver les changements alimentaires

- Inclure tous les secteurs pertinents et renforcer leurs capacités en éducation nutritionnelle
- Amener les décideurs à mettre en œuvre des politiques de promotion d'une alimentation saine
- Plaider en faveur d'une amélioration de l'environnement alimentaire pour permettre des choix alimentaires sains

RÉSULTATS d'une éducation nutritionnelle alimentaire et nutritionnelle réussie :

CONSOMMATEURS
comprennent leurs besoins nutritionnels, identifient les fausses informations, font des choix alimentaires sains

PARENTS
acquièrent de nouvelles connaissances et aptitudes pour donner à leurs enfants un bon départ dans la vie

ÉCOLES
savent comment fournir une alimentation et des collations saines à leurs élèves

FAMILLES
préparent une alimentation saine et nutritive sans risques de contamination et de façon hygiénique

Planifient et achètent des aliments sains dans la mesure où le budget le permet

PERSONNES
prennent plaisir à cuisiner et à manger des aliments sains

PRODUCTEURS DE DENRÉES ALIMENTAIRES
sont soutenus dans la production et la mise sur le marché d'aliments sains

GOUVERNEMENTS
s'efforcent d'intégrer l'éducation alimentaire et nutritionnelle dans les politiques nationales

COMMUNAUTÉS
utilisent les aliments traditionnels et locaux de manière plus adéquate

DÉCIDEURS POLITIQUES
comprennent le besoin de limiter la publicité d'aliments non sains destinés aux enfants

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

http://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/fr/

C0064f/1/05.16