

EDUCAZIONE E COMUNICAZIONE ALIMENTARE PER IL BENESSERE: DIDATTICA, PRATICHE E STRATEGIE INCLUSIVE

A cura di

Giusy Toto

Università degli Studi di Foggia

Pierpaolo Limone

Università Telematica Pegaso

Il sistema alimentare contemporaneo si muove tra contraddizioni evidenti: da un lato l'abbondanza di prodotti ultra-trasformati, a basso costo e ad alta densità calorica, dall'altro la difficoltà di accesso a cibi freschi e nutrienti per ampie fasce della popolazione. Queste condizioni alimentano non solo obesità e malnutrizione, ma anche disparità sociali e territoriali. Allo stesso tempo, la pressione dei media digitali e del marketing alimentare contribuisce alla creazione di contesti obesogenici, in cui norme sociali e modelli culturali poco salutari influenzano soprattutto gli adolescenti. In questo scenario, la promozione del benessere alimentare non può essere ridotta a una mera questione medico-nutrizionale: richiede invece un approccio educativo e culturale, in grado di intrecciare salute, psicologia e cittadinanza.

La *Food Literacy* (FL) emerge come strumento essenziale. Non si limita a trasmettere informazioni nutrizionali, ma riguarda un insieme di conoscenze, abilità e atteggiamenti che consentono di pianificare, scegliere, cucinare e consumare alimenti in modo consapevole, sostenibile e critico (Hernandez et al., 2021 e Silva et al., 2023). La FL si collega strettamente alla *Health Literacy* (HL): se quest'ultima fornisce le basi per orientarsi nei temi della salute, la FL ne traduce i principi nella vita quotidiana, rendendoli pratiche concrete di benessere individuale e collettivo.

L'adolescenza costituisce una fase cruciale: è un periodo di crescente autonomia decisionale, forte esposizione ai media e sensibilità alle dinamiche sociali. In questo passaggio, la FL può funzionare da protezione, aiutando i giovani a sviluppare pensiero critico (Ares et al., 2023), capacità di resistere a pressioni esterne e maggiore fiducia nelle proprie decisioni. Modelli teorici come la Teoria socio-ecologica (Bronfenbrenner, 1979) e la Self-Determination Theory (Miller, Deci & Ryan, 1988) offrono cornici utili per comprendere tali processi, mettendo in luce sia il ruolo delle influenze ambientali sia l'importanza della motivazione intrinseca.

Promuovere la FL significa, inoltre, educare alla cittadinanza attiva e globale: il cibo diventa una lente per interrogare sostenibilità ambientale, giustizia alimentare e diritto a un futuro

equo. Coltivare consapevolezza critica nei giovani significa formarli come cittadini capaci di decisioni responsabili, non solo per sé stessi ma anche per la comunità e per il pianeta. Sul piano educativo, è necessario superare modelli trasmissivi e valorizzare approcci trasformativi, che integrino teoria e esperienza concreta. In questa direzione, la *Critical Food Systems Pedagogy* rappresenta una cornice significativa (Classens & Sytsma, 2020): il cibo non è solo nutrimento, ma un tema attraverso cui leggere dinamiche sociali, ambientali e culturali.

Tra le pratiche più promettenti (Bailey et al., 2019; Medeiros et al., 2022) si collocano in:

- Orti scolastici e comunitari, che favoriscono apprendimento esperienziale e senso di responsabilità verso l'ambiente;
- Service learning, che unisce formazione disciplinare e impegno civico;
- Peer education, che rafforza l'identificazione e l'autoefficacia attraverso il coinvolgimento tra pari;
- Game-based learning e MOOCs, che sostengono motivazione, partecipazione e inclusione, nonché percorsi flessibili, capaci di raggiungere comunità vulnerabili o geograficamente isolate.

Tematiche

Didattica e pedagogia alimentare

Non si tratta solo di trasmettere nozioni nutrizionali: l'obiettivo è favorire un'educazione trasformativa, capace di intrecciare curriculum, esperienza e cittadinanza attiva. La prospettiva interculturale e inclusiva resta centrale, così da valorizzare le differenze culturali, linguistiche e i bisogni educativi speciali come risorsa.

Processi psicologici e comportamentali

Le scelte alimentari nascono dall'incontro di fattori cognitivi, motivazionali ed emotivi. Analizzarli significa interrogarsi su norme sociali, modelli di ruolo, dinamiche di autoregolazione, e sul peso degli stimoli digitali in adolescenza.

Comunicazione e media literacy

In un panorama saturo di messaggi commerciali (Qutteina et al., 2021), sviluppare Food Media Literacy è cruciale. Non basta contrastare la disinformazione: occorre anche educare alla produzione consapevole di contenuti, favorendo creatività e spirito critico. L'uso di linguaggi espressivi come musica, arti visive e narrazione arricchisce ulteriormente questo percorso.

Tecnologie digitali e game-based learning

MOOCs, app, serious games e piattaforme online possono diventare leve di inclusione, in particolare per studenti meno coinvolti da approcci tradizionali. L'esperienza internazionale mostra come questi strumenti possano aprire prospettive interculturali e transnazionali.

Equità, giustizia alimentare e sostenibilità

Educare alla scelta alimentare significa riflettere sulle catene di produzione, sullo spreco e sull'impatto ambientale. La FL diventa qui occasione per esercitare una cittadinanza globale, in cui salute, ambiente e diritti umani si intrecciano.

Valutazione e impatto degli interventi

Restano urgenti strumenti metodologicamente solidi per valutare efficacia e impatto delle pratiche educative, a breve e lungo termine. Approcci misti, longitudinali e culturalmente sensibili possono misurare trasformazioni non solo sul piano delle conoscenze, ma anche in termini di atteggiamenti, pratiche e competenze di cittadinanza.

FOOD EDUCATION AND COMMUNICATION FOR WELL-BEING: TEACHING, PRACTICES, AND INCLUSIVE STRATEGIES

By

Giusy Toto

University of Foggia

Pierpaolo Limone

Pegaso Telematic University

The contemporary food system is characterized by evident contradictions: on the one hand, the abundance of ultra-processed foods that are inexpensive and high in calories; on the other, the difficulty for large segments of the population to access fresh and nutritious foods. These conditions contribute not only to obesity and malnutrition but also to social and territorial inequalities. At the same time, the pressure of digital media and food marketing contributes to the creation of obesogenic environments, in which social norms and unhealthy cultural models particularly influence adolescents. In this scenario, the promotion of food well-being cannot be reduced to a purely medical-nutritional issue; rather, it requires an educational and cultural approach capable of integrating health, psychology, and citizenship.

Food Literacy (FL) emerges as an essential tool. It does not simply involve the transmission of nutritional information but encompasses a set of knowledge, skills, and attitudes that enable individuals to plan, select, cook, and consume food in a conscious, sustainable, and critical way (Hernandez et al., 2021; Silva et al., 2023). FL is closely linked to Health Literacy (HL): while HL provides the foundations for navigating health-related issues, FL translates these principles into everyday life, turning them into concrete practices of individual and collective well-being.

Adolescence represents a crucial stage: it is a period characterized by increasing decision-making autonomy, strong exposure to media, and sensitivity to social dynamics. During this transition, FL can act as a protective factor, helping young people develop critical thinking

(Ares et al., 2023), the ability to resist external pressures, and greater confidence in their own choices. Theoretical models such as the socio-ecological theory (Bronfenbrenner, 1979) and Self-Determination Theory (Miller, Deci & Ryan, 1988) offer useful frameworks for understanding these processes, highlighting both the role of environmental influences and the importance of intrinsic motivation.

Promoting FL also means educating for active and global citizenship: food becomes a lens through which to examine environmental sustainability, food justice, and the right to a fair future. Cultivating critical awareness among young people means educating them as citizens capable of responsible decision-making, not only for themselves but also for their communities and for the planet.

From an educational perspective, it is necessary to move beyond transmissive models and value transformative approaches that integrate theory and concrete experience. In this direction, Critical Food Systems Pedagogy represents a significant framework (Classens & Sytsma, 2020): food is not merely nourishment but a theme through which social, environmental, and cultural dynamics can be interpreted.

Among the most promising practices (Bailey et al., 2019; Medeiros et al., 2022) are:

- School and community gardens, which promote experiential learning and foster a sense of environmental responsibility;
- Service learning, which combines disciplinary education with civic engagement;
- Peer education, which strengthens identification and self-efficacy through peer involvement;
- Game-based learning and MOOCs, which support motivation, participation, and inclusion, as well as flexible learning pathways capable of reaching vulnerable or geographically isolated communities.

Themes

Teaching and Food Pedagogy

Food education is not limited to transmitting nutritional knowledge; rather, the goal is to foster transformative education capable of integrating curriculum, experience, and active citizenship. An intercultural and inclusive perspective remains central, recognizing cultural and linguistic diversity as well as special educational needs as valuable resources.

Psychological and Behavioral Processes

Food choices emerge from the interaction of cognitive, motivational, and emotional factors. Analyzing these processes requires examining social norms, role models, self-regulation dynamics, and the influence of digital stimuli during adolescence.

Communication and Media Literacy

In a media landscape saturated with commercial messages (Qutteina et al., 2021), developing Food Media Literacy is crucial. It is not sufficient to counter misinformation; it is also necessary to educate individuals to produce content consciously, fostering creativity and critical thinking. The use of expressive languages such as music, visual arts, and storytelling can further enrich this process.

Digital Technologies and Game-Based Learning

MOOCs, apps, serious games, and online platforms can become powerful tools for inclusion, particularly for students less engaged by traditional approaches. International experiences show that these tools can open intercultural and transnational perspectives.

Equity, Food Justice, and Sustainability

Educating individuals about food choices also means reflecting on production chains, food waste, and environmental impact. In this context, FL becomes an opportunity to practice global citizenship, where health, environment, and human rights intersect.

Evaluation and Impact of Interventions

There is an urgent need for methodologically robust tools to evaluate the effectiveness and impact of educational practices in both the short and long term. Mixed, longitudinal, and culturally sensitive approaches can assess transformations not only in terms of knowledge but also in attitudes, practices, and citizenship competences.