



Adult education on **digital**, **health** and **data** literacy for citizen empowerment

El sistema sanitario



Co-funded by
the European Union

INFORMACIÓN

This report summarises the results of the research activities carried out in Portugal, The Netherlands, Spain, Romania and Germany within the Erasmus+ project **TRIO: Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment** (cooperation partnerships in adult education programme under grant agreement no. KA220-ADU-000033817.). More information is available at <https://trioproject.eu/>.

SOCIOS Y CONTACTOS



**INESC TEC - INSTITUTO
DE ENGENHARIA DE SISTEMAS
E COMPUTADORES,
TECNOLOGIA E CIÊNCIA**
PORTUGAL
Organización coordinadora

inesctec.pt



**AFEdemy - Academy
on age-friendly
environments
in Europe BV**
NETHERLANDS

afedemy.eu



**BOKTechnologies
& Solutions SRL**
ROMANIA

boktech.eu



SHINE 2EUROPE, LDA
PORTUGAL

shine2.eu



**CETEM - Centro Tecnológico
del Mueble y la Madera
de la Región de Murcia**
SPAIN

cetem.eu



**ISIS - Institut für Soziale
Infrastruktur gGmbH**
GERMANY

isis-sozialforschung.de

AUTORES

AFEDEMY – Academy on age-friendly environments in Europe BV

www.afedemy.eu

Dieuwertje van Boekel

dieuwertje@afedemy.eu

Jonas Bernitt

jonas@afedemy.eu

Patricia Lucha

patricia@afedemy.eu

Willeke van Stalduinen

willeke@afedemy.eu

Javier Ganzarain

javier@afedemy.eu



SOCIOS CONTRIBUIDORES**Carina Dantas**

SHINE

✉ carinadantas@shine2.eu

Natália Machado

SHINE

✉ nataliamachado@shine2.eu

Camelia Ungureanu

BOKTech

✉ unguoreanu@bok.gr

Otilia Kocsis

BOKTech

✉ okocsis@bok.gr

Vasileios Kladis

BOKTech

✉ kladis@bok.gr

Francisco Melero Muñoz

CETEM

✉ fj.melero@cetem.es

Maria van Zeller

INESCTEC

✉ maria.v.zeller@inesctec.pt

Marcel Neumann

ISIS

✉ neumann@isis-sozialforschung.de

Copyright © 2023 TRIO



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 \(CC BY-NC 4.0\) International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Producido por la Comisión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Comisión Europea. La CE no puede ser considerada responsable de ellos.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

3. El sistema sanitario

Este capítulo ofrece un resumen del funcionamiento del sistema sanitario en Alemania, los Países Bajos, Portugal, Rumanía y España. Contiene enlaces útiles, así como una guía clara y detallada sobre qué hacer en caso de necesitar atención médica.

Nota: Si viajas a otro país de la Unión Europea, lleva siempre la tarjeta sanitaria europea, ya que facilitará cualquier justificación de posibles gastos médicos. Para más información, visita: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559&langId=en>.



El sistema sanitario en Alemania

¿Cómo se organizan el sistema sanitario y los seguros de salud?

El sistema sanitario alemán se basa en **4 principios**:



El seguro público es **obligatorio** para los ciudadanos alemanes; el seguro privado es opcional.



Las **contribuciones** para el seguro de salud público se dividen entre el asegurado y su empresa.

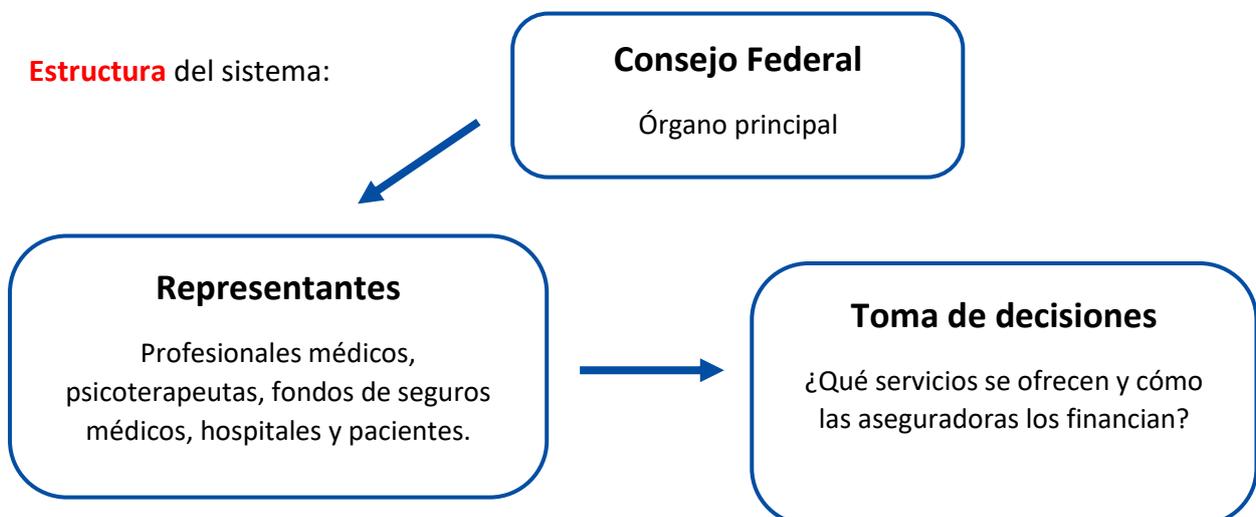


El principio de **solidaridad**: como todos los ciudadanos se exponen a los mismos riesgos para su salud, todos tienen el mismo derecho a la asistencia médica.



El principio de **autoadministración**: el Estado establece las condiciones marco para la atención médica y el usuario es responsable de la parte financiera y organizativa.

Estructura del sistema:



¿Qué cubre el seguro médico en Alemania?

Las prestaciones que ofrece el seguro médico alemán no están centralizadas. Por ello, el asegurado tendrá que consultar e informarse sobre los seguros médicos que hay, así como de las prestaciones en caso de enfermedad.

Para ello, existen páginas con información clara y detallada sobre las prestaciones básicas que ofrecen los seguros médicos públicos y que te permitirán diferenciarlos de los privados. Puedes encontrar más información aquí:

<https://www.gesetzlichekrankenkassen.de/leistungen/leistungen.html>

<https://www.krankenkasseninfo.de/leistungen/gesetzliche-leistungen/>

Acceso al sistema sanitaria alemán

El sistema sanitario alemán está al alcance de todos, independientemente de su situación social o económica. Todos los ciudadanos están obligados a tener algún seguro médico. El coste se divide entre los trabajadores y sus empresas, y se deduce directamente del salario bruto. En caso de querer un seguro privado, es diferente. Se puede acceder a uno a partir de un determinado nivel de ingresos o de ciertas profesiones, como en el caso de los funcionarios. Este seguro incluye prestaciones que no incluye el seguro público.

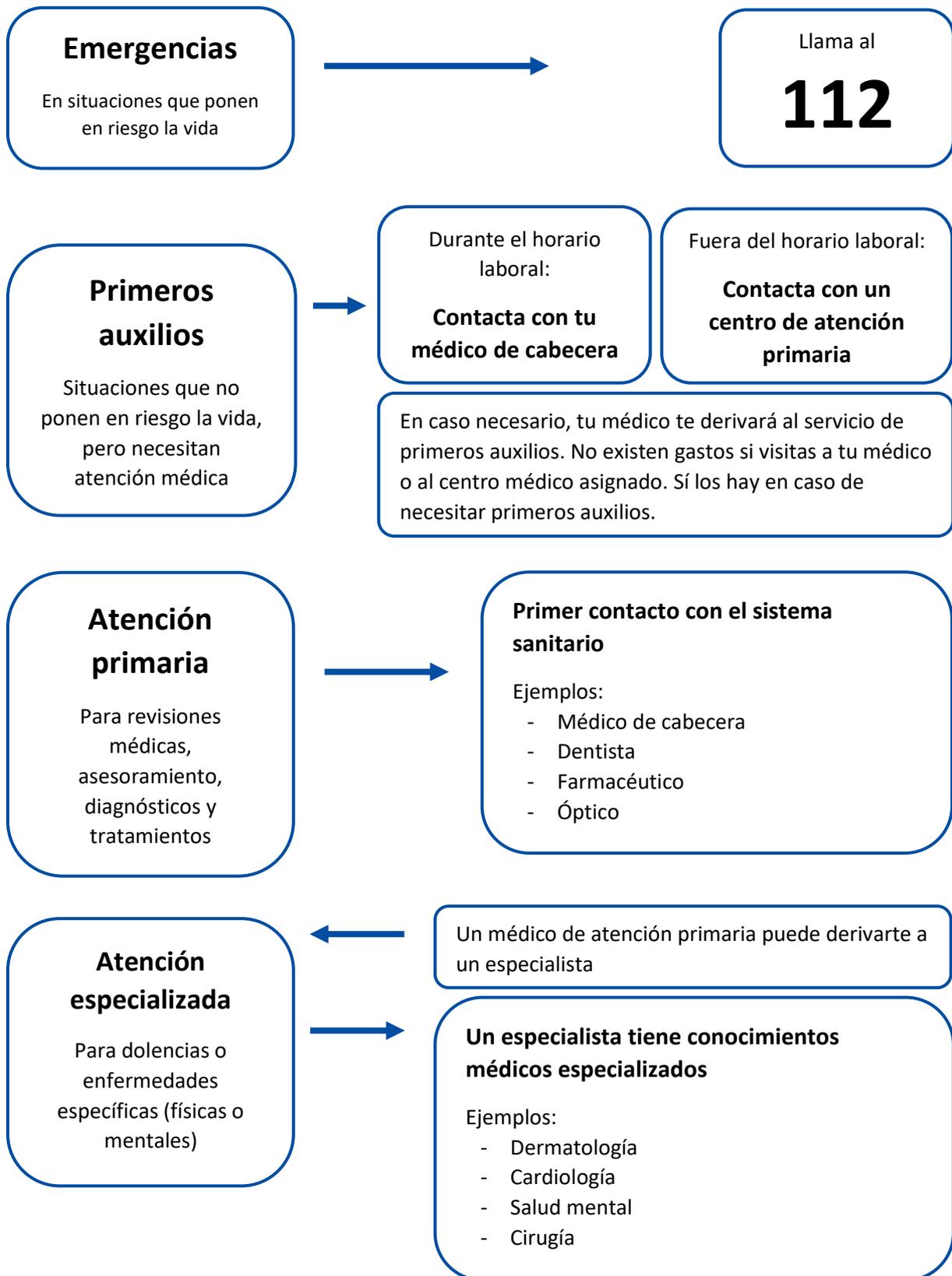


En Alemania, la mayoría de las personas tienen asignado un médico de familia, que es el primer contacto con el sistema sanitario. Este médico también puede derivar a los pacientes a especialistas o a hospitales. Las visitas médicas e ingresos hospitalarios tras un accidente o enfermedad grave entran dentro del seguro obligatorio. Solo ciertos tipos de asistencia médica pueden conllevar un coste adicional.

Para más información sobre el sistema sanitario alemán, consulta los siguientes enlaces:

- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/schaubild-unser-gesundheitssystem--1666134>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesetzlich-versicherte.html>

¿Qué hacer en caso de necesitar atención médica?





El sistema sanitario en los Países Bajos

¿Cómo se organizan el sistema sanitario y los seguros de salud?



Atención médica básica. Todos los ciudadanos o trabajadores de los Países Bajos tienen el mismo derecho a la asistencia sanitaria básica.



El seguro de salud es obligatorio para todos, aunque pueden elegir el que mejor les convenga, así como cualquier prestación adicional. No se les puede negar un seguro médico.



En el caso de las personas con **ingresos inferiores al ingreso nominal**, el gobierno concede una prestación sanitaria que cubre parte de la prima del seguro de salud. Los menores de 18 años no tienen que pagar ninguna prima.

¿Cómo solicitar una prestación de los servicios médicos?

Los ciudadanos neerlandeses con ingresos bajos podrán percibir una prestación sanitaria que les permita pagar un seguro médico. El máximo de ingresos varía cada año. En 2023, se fijó en unos ingresos brutos de 38.520 euros al año o unos ingresos brutos conjuntos de 48.224 euros al año. El importe máximo de la prestación que se percibía en 2023 era de 154 € al mes.

Averigua si tienes derecho a alguna prestación de servicios médicos en el siguiente enlace:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/zorgtoeslag/content/kan-ik-zorgtoeslag-krijgen>

Cómo **solicitar** una prestación de servicios médicos en el siguiente enlace:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/zorgtoeslag/content/hoe-moet-ik-zorgtoeslag-aanvragen>

El seguro médico neerlandés (ZVW)

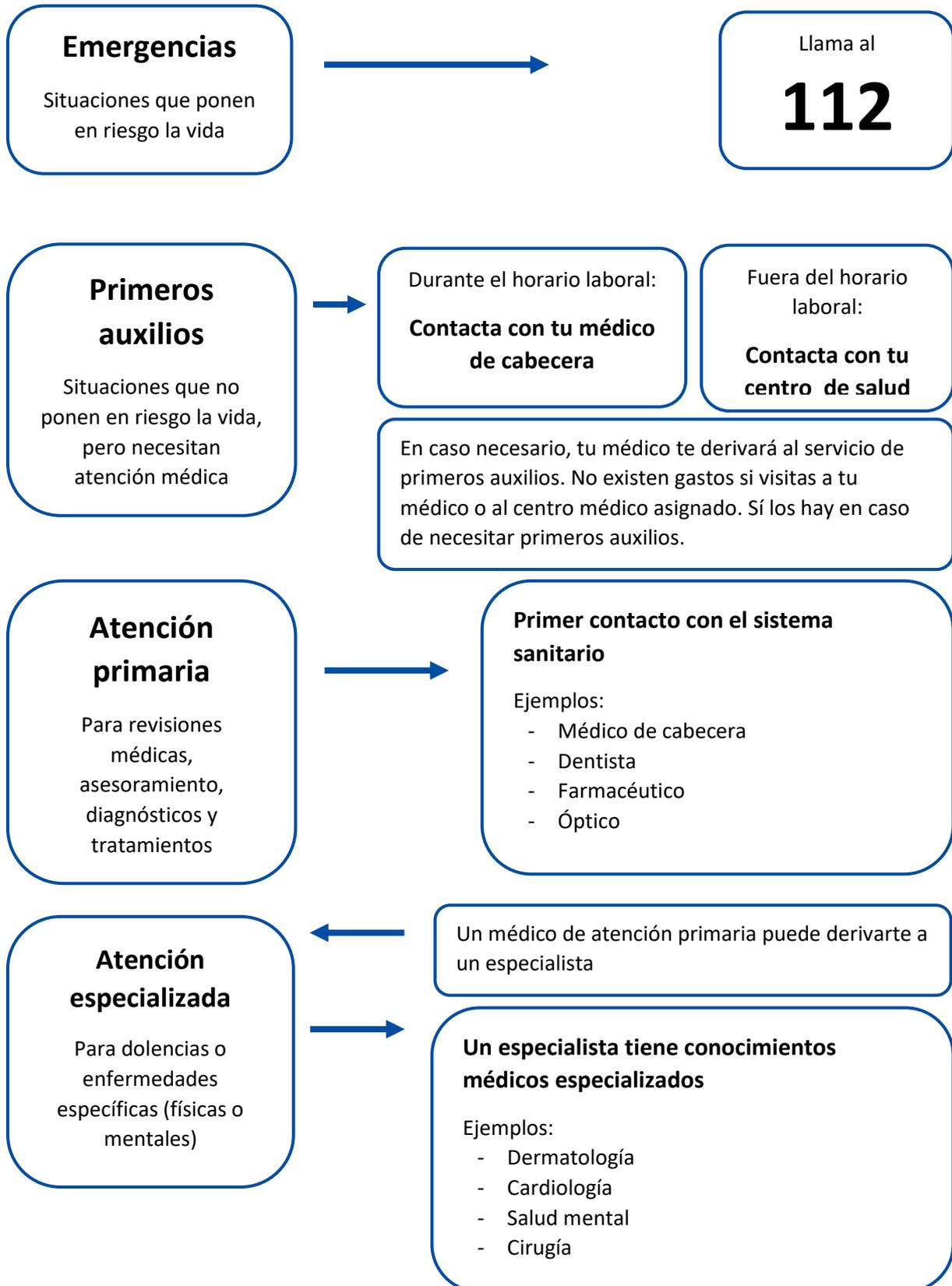
La normativa sobre seguros médicos en los Países Bajos describe los tratamientos, servicios y productos médicos que las compañías aseguradoras ofrecen a los ciudadanos.

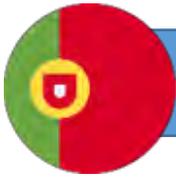
Acceso al sistema sanitaria neerlandés

- El **acceso** a la atención hospitalaria y psiquiátrica neerlandesa ambulatoria solo es posible acudiendo en primer lugar al médico de cabecera. Cuando se necesita atención más especializada o un tratamiento adicional, el médico de cabecera derivará a un especialista. Para la atención de urgencia, no es necesario acudir al médico de cabecera, ya que todos los hospitales disponen de un servicio de emergencias.
- Los ciudadanos no tienen la **obligación** de solicitar un médico de cabecera, pero es recomendable, ya que garantiza un acceso rápido, que incluye noches y fines de semana. Además, los ciudadanos pueden elegir un médico nuevo en cualquier momento, aunque este puede rechazar nuevos pacientes si viven demasiado lejos o su consulta está llena.
- **Prescripción y disponibilidad de medicamentos.** Algunos medicamentos pueden adquirirse sin receta. El Consejo de Evaluación de Medicamentos (CBG) decide cuáles y dónde están disponibles. Por ejemplo, solo se pueden adquirir en farmacias o también en supermercados y gasolineras. Los medicamentos de uso prolongado, que pueden tener efectos secundarios graves, que deben inyectarse o son relativamente nuevos en el mercado necesitan una receta médica y solo se dispensan en las farmacias.
- Existe una **página web** creada por profesionales de la salud con información clara y fiable sobre síntomas de enfermedades y qué medidas deben tomarse: www.thuisarts.nl



¿Qué hacer en caso de necesitar atención médica?

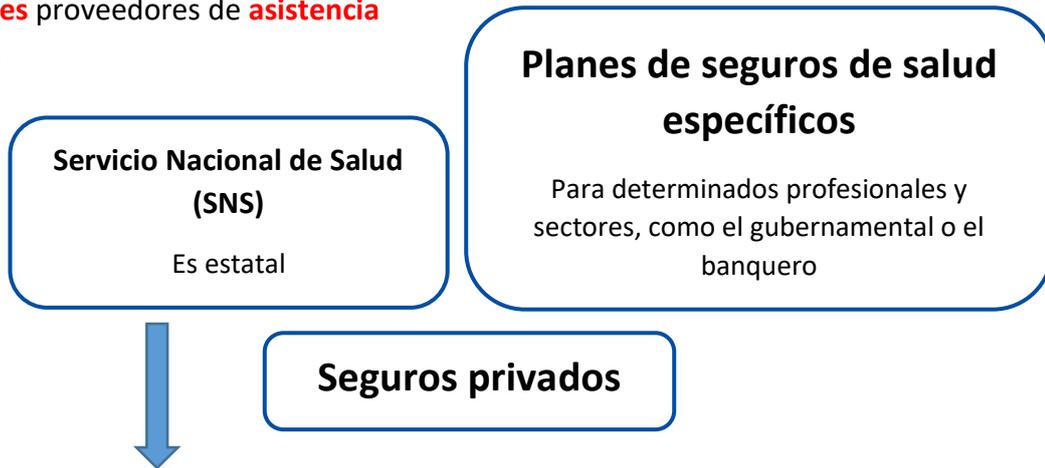




El sistema sanitario en Portugal

¿Cómo se organizan el sistema sanitario y los seguros de salud?

Existen **tres** proveedores de **asistencia sanitaria**:



Servicio Nacional de Salud

El 'Serviço Nacional de Saúde' (SNS) de Portugal consta de una serie de instituciones y servicios del Ministerio de Salud.



Objetivo: garantizar el acceso a la sanidad a todos los residentes legales



Sistema de financiación: se financia mediante el pago de impuestos.



Cobertura del seguro: El SNS cubre varias prestaciones, a excepción de la atención odontológica, que suele ofrecerse en instituciones privadas. Sin embargo, existen determinados grupos de personas que pueden beneficiarse de una revisión bucal, como las embarazadas que reciben atención médica del SNS, los beneficiarios del suplemento de solidaridad, los jóvenes hasta los 18 años, independientemente de su centro educativo, las personas con infección por el VIH/sida y los usuarios con posibles síntomas de cáncer oral.



Acceso al Sistema Nacional de Salud

La cobertura sanitaria universal garantiza que todo el mundo tenga acceso a los servicios sanitarios básicos, independientemente de cuándo y dónde los necesite, sin experimentar dificultades económicas.

Para acceder al SNS, hay que tener un número de usuario, que es personal y sirve de identificación para el portador. Este número se obtiene de forma gratuita.

- Los ciudadanos portugueses reciben automáticamente un número de usuario cuando solicitan la tarjeta ciudadana. Este código se encuentra en el reverso del documento.
- Las personas extranjeras que residen de forma habitual o con un permiso de residencia válido deben solicitar un número de usuario para el SNS.

Cómo **registrarte** en tu centro de salud:

<https://eportugal.gov.pt/servicos/inscrever-se-no-centro-de-saude>

Cómo **solicitar una cita** en tu centro de salud:

<https://eportugal.gov.pt/pt/servicos/marcar-uma-consulta-no-centro-de-saude>

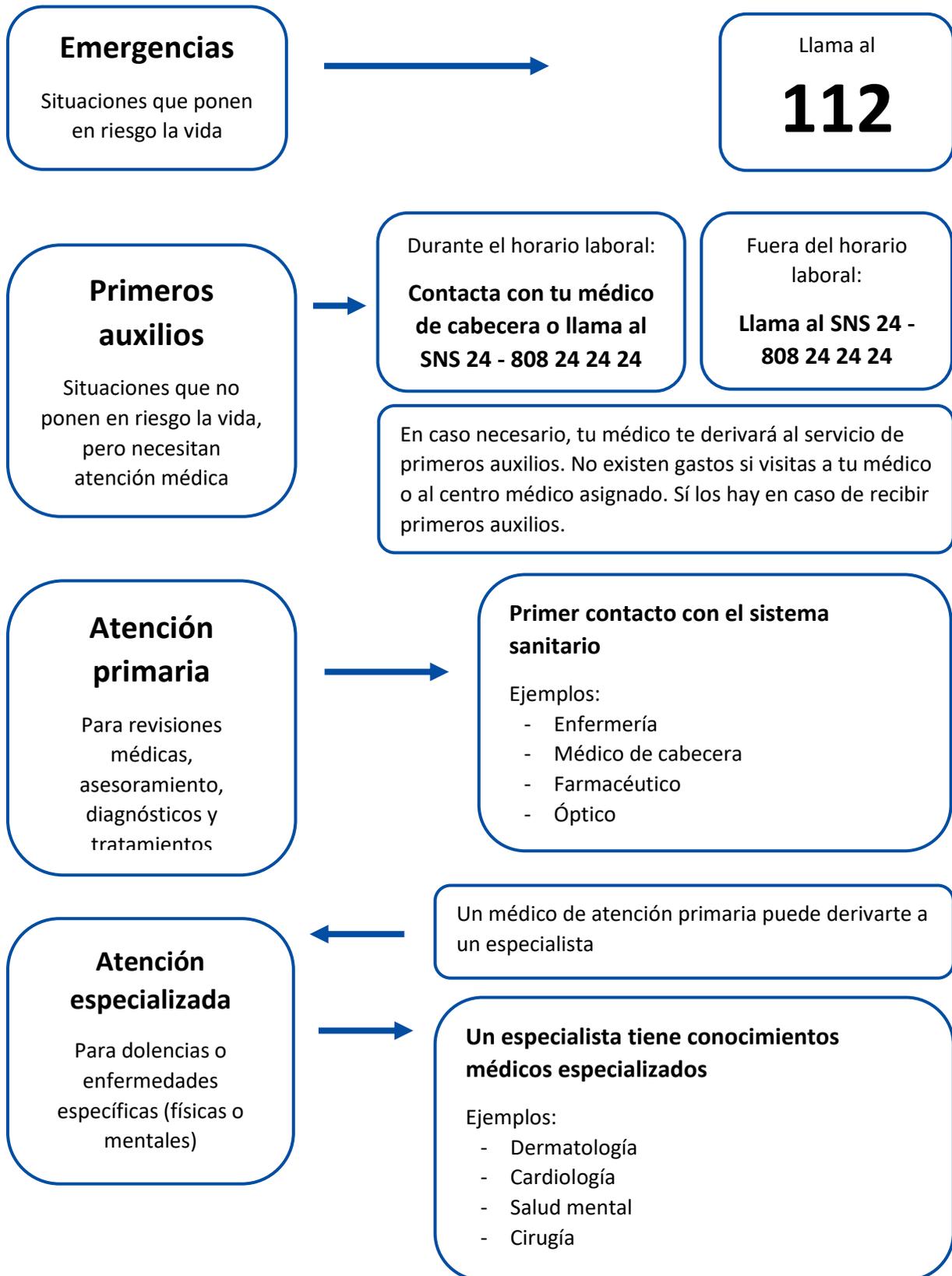
Acceso al sistema sanitario portugués

App SNS 24. Se trata de una aplicación móvil que permite a los ciudadanos acceder a información y a servicios sanitarios digitales, como:

- Cartilla de vacunación
- Recetas y pruebas
- Consultas médicas



¿Qué hacer en caso de necesitar atención médica?





El sistema sanitario en Rumanía

¿Cómo se organizan el sistema sanitario y los seguros de salud?

Es **obligatorio** para los ciudadanos tener un **seguro de salud público**. Los seguros privados son opcionales.



Rumanía tiene un **sistema sanitario público**, regulado por la Ley n.º 95/2006. Según esta ley, la asistencia médica pública incluye todas las estructuras sanitarias, organizaciones públicas y privadas, instituciones y recursos destinados a prevenir la enfermedad, así como a mantener y mejorar la salud de la población.



Instituciones: el Ministerio de Sanidad es la principal autoridad en materia de sanidad pública.



Financiación del sistema: las primas del seguro médico las pagan todos los trabajadores o cuyos ingresos son superiores al 50% del salario mínimo anual. El Estado se hace cargo de los desempleados, jubilados y beneficiarios de prestaciones sociales.

Las **características principales** del sistema de salud rumano son:

- **Responsabilidad social** en materia de salud pública
- Atención a **grupos de población** y **prevención primaria**
- Priorizar los **factores clave para la salud**, como: los sociales, los ambientales, de comportamiento y los servicios sanitarios
- **Comunicación** cercana con la población y las autoridades locales
- Las **decisiones** se basan en la investigación científica y en el principio de precaución
- **Descentralización** del sistema de salud público
- **Sistema integrado de información e informatización** para la gestión de la salud pública



¿Cómo solicitar la prestación de los servicios médicos?

Los trabajadores por cuenta ajena son beneficiarios automáticamente del sistema sanitario público rumano (CNAS). Los desempleados y las personas con ingresos inferiores a la mitad del salario mínimo anual pueden solicitar anualmente las prestaciones sanitarias cumplimentando la declaración D212 y pagando la cotización (10%) correspondiente a seis salarios mínimos mensuales. En 2023, esta cotización se calculó como $6 \times 3000 \text{ RON} \times 10\% = 1800 \text{ RON}$. Los menores de 18 años y los estudiantes de hasta 26 años se benefician de la prestación sanitaria gratuita del sistema público de salud.

Averigua si tienes derecho a una prestación sanitaria:

Verificare calitate asigurat, Casa Națională de Asigurări de Sănătate

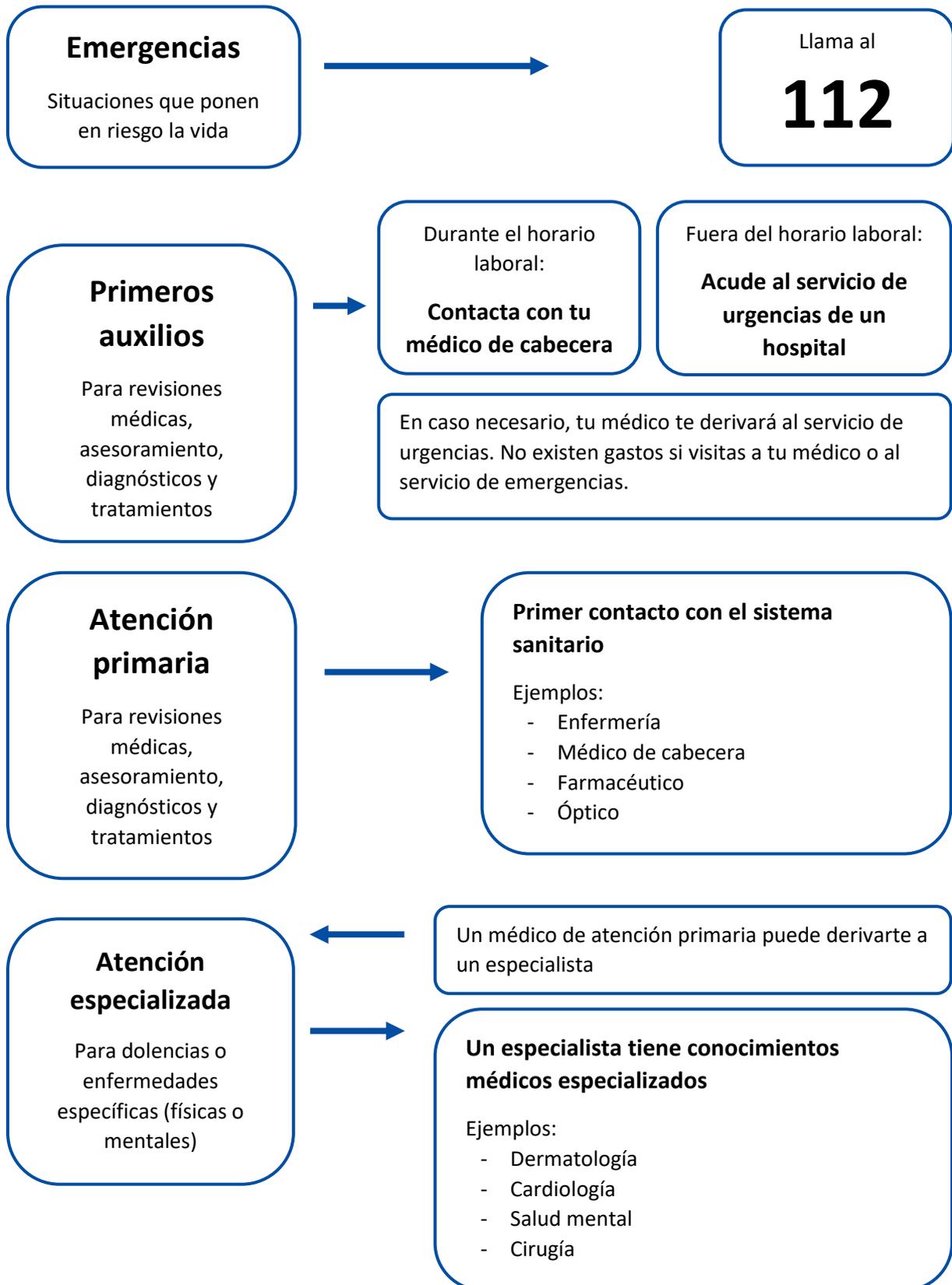
<http://cnas.ro/verificare-asigurati/>

Cómo **solicitar** una prestación sanitaria: la declaración D212 puede presentarse en el sitio web de la Agencia Tributaria Rumana (ANAF) www.anaf.ro/

Acceso al sistema sanitario rumano

- El **acceso** a la asistencia hospitalaria y psiquiátrica ambulatoria y de enfermedades agudas solo es posible acudiendo primero al médico de cabecera. **Excepción:** situaciones de emergencia.
- La **inscripción y adjudicación** de un médico de cabecera es obligatoria.
- **Prescripción y disponibilidad de medicamentos:** la decisión sobre el porcentaje de compensación es tomada periódicamente por la Organización Nacional del Seguro de Enfermedad (CNAS) decide periódicamente la aportación que hacen los usuarios: <https://cnas.ro/medicamente/>. Para recibir una reducción del precio, se necesita una receta médica.
- Encontrarás información detallada sobre los **servicios** y el **acceso** al Sistema Sanitario Público Rumano en esta guía: https://cnas.ro/wp-content/uploads/2023/03/cnas_ghidul_asiguratului_final_v2-1.pdf.

¿Qué hacer en caso de necesitar atención médica?





El sistema sanitario en España

¿Cómo se organizan el sistema sanitario y los seguros médicos?

Las **principales características** del sistema sanitario español son:



La Constitución Española establece que las autoridades públicas deben mantener un **Sistema Nacional de Salud público** para todos los ciudadanos. El Sistema Nacional de Salud (SNS) regula todo los servicios de salud públicos en España.



Sistema de financiación: el SNS se financia mediante el pago de impuestos.



La **descentralización** es una característica del sistema sanitario español. El Estado se divide en 17 comunidades autónomas con sistemas sanitarios propios, pero coordina las prestaciones sanitarias a nivel nacional.



El **sistema sanitario público** cubre el **85%** de los servicios sanitarios en España. También existen servicios sanitarios privados.

Tarjeta sanitaria

En España, se necesita una tarjeta sanitaria para acceder a las prestaciones y usos de los servicios médicos. En ella, aparecen algunos datos específicos del ciudadano que accede.

España está dividida en **comunidades autónomas** → cada comunidad tiene su tarjeta sanitaria digital, que puede leerse en todo el estado español.



¿Cómo solicitar la prestación de los servicios médicos?

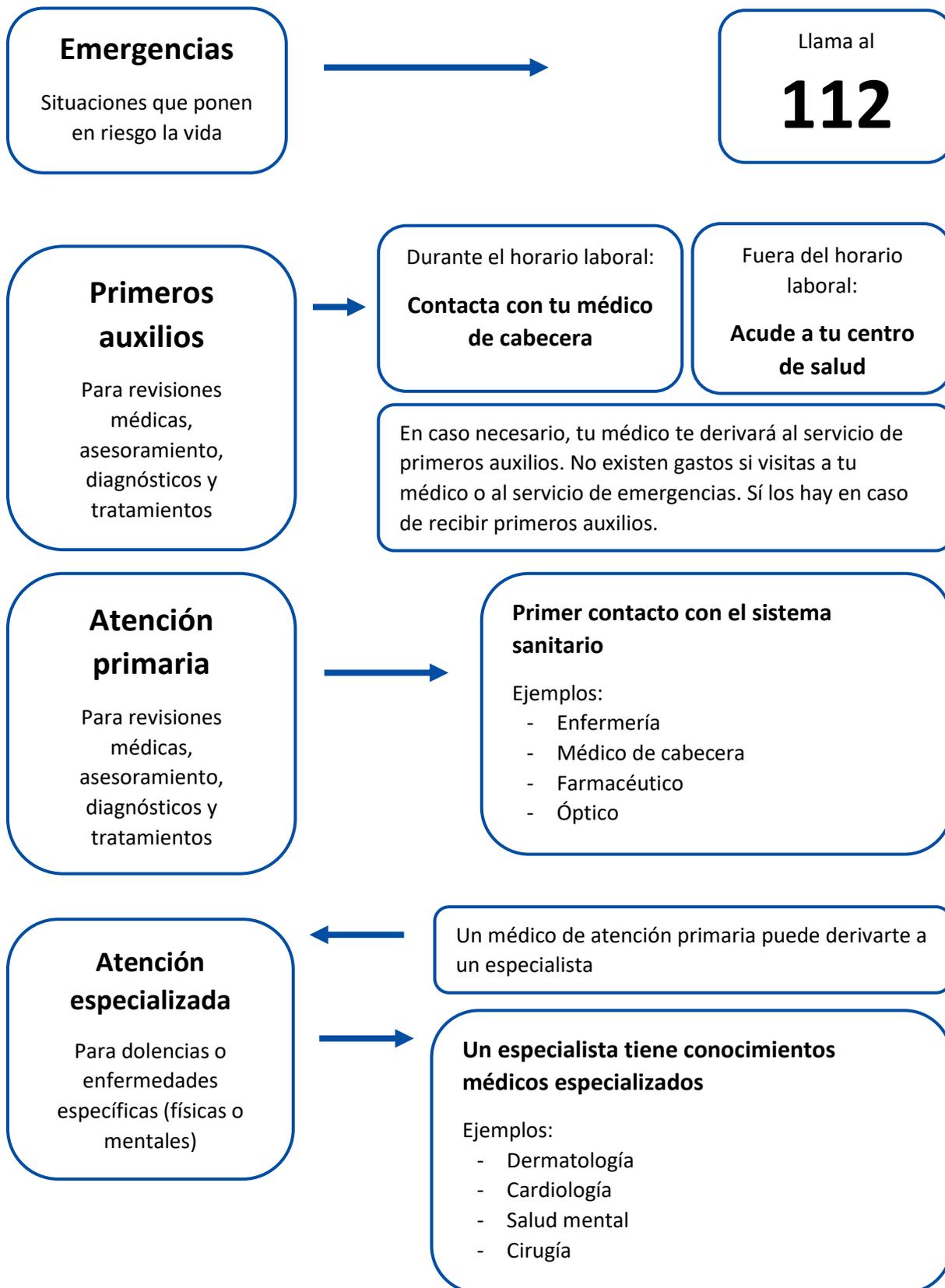
El sistema sanitario español está descentralizado, por lo que los procedimientos y procesos pueden variar ligeramente entre las comunidades autónomas. No obstante, los pasos para solicitar la prestación de los servicios médicos son comunes en la mayoría de los casos:

1. Primero, debes **empadronarte en tu municipio de residencia**. El certificado oficial de residencia será necesario para acceder al servicio sanitario. Este certificado se entrega en los ayuntamientos municipales.
2. Una vez inscrito, debes **obtener la Tarjeta Sanitaria Individual (TSI)**, que es el documento que te identifica como beneficiario y usuario del sistema sanitario español y te da derecho a acceder y usar este servicio. La tarjeta sanitaria se entrega en los centros de salud municipales.
3. Con ella, podrás **elegir un médico de cabecera o un centro de salud**. Este profesional se encargará de atender tus problemas médicos generales, hará un seguimiento y te remitirá a especialistas si lo considera necesario. Para elegirlo, deberás acudir a tu centro de salud. También podrás cambiar de profesional si así lo deseas.
4. Cuando necesites atención médica, **ponte en contacto con tu médico de cabecera para concertar una cita**. Evaluará tu situación y te proporcionará el tratamiento adecuado. Si es necesario, te derivará a especialistas o a otros centros médicos, como hospitales o clínicas.

Acceso al sistema sanitario español

1. **Atención no urgente**
 - Los ciudadanos pueden solicitar una cita con su médico de cabecera.
 - *¿Cómo?* Llamando a su centro de salud. En algunas provincias, también se puede solicitar a través de la web o mediante una aplicación.
2. **Atención primaria**
 - Por ejemplo:
 - Atención sanitaria a demanda, programada y urgente
 - Atención general y rehabilitación básica
 - Niños, adolescentes y adultos
 - Pacientes crónicos y otros grupos de riesgo
 - El médico de cabecera es quien deriva a un especialista

¿Qué hacer en caso de emergencia médica?



Bibliografía

Imágenes

Las siguientes imágenes se han obtenido en <https://www.flaticon.com> (descarga gratuita):



https://www.flaticon.com/free-icon/germany_323332?term=flag+germany&page=1&position=7&origin=search&related_id=323332



https://www.flaticon.com/free-icon/netherlands_323275?term=flag+netherlands&page=1&position=2&origin=search&related_id=323275



https://www.flaticon.com/free-icon/portugal_197463?term=flag+portugal&page=1&position=5&origin=search&related_id=197463



https://www.flaticon.com/free-icon/romania_323296?term=flag+romania&page=1&position=5&origin=search&related_id=323296



https://www.flaticon.com/free-icon/spain_323365?term=flag+spain&page=1&position=7&origin=search&related_id=323365



https://www.freepik.com/free-icon/european-union_14269560.htm#query=flagbubble%20europe&position=10&from_view=search&track=ais



https://www.flaticon.com/free-icon/blood-donation_530420



https://www.flaticon.com/free-icon/sugar-blood-level_343104



https://www.flaticon.com/free-icon/blood-pressure_811932



https://www.flaticon.com/free-icon/cardiogram_94818



https://www.flaticon.com/free-icon/ribbon_101934



https://www.flaticon.com/free-icon/dentist-mask_91151

El resto de imágenes se ha obtenido en <https://www.freepik.com/> (bajo licencia).

2.1 What are digital, health and data skills?

- Panetta, Kasey. "A Data and Analytics Leader's Guide to Data Literacy." Published August 26, 2021. <https://www.gartner.com/smarterwithgartner/a-data-and-analytics-leaders-guide-to-data-literacy>.
- European Commission. "Digital Literacy: European Commission Working Paper." 2008. <https://www.ifap.ru/library/book386.pdf>.
- World Health Organization. "Improving health literacy." Accessed May 16, 2023. <https://www.who.int/activities/improving-health-literacy>.

2.2 TRIO skill levels in Europe

- "European Report." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-European-report_final-version-1.pdf.
- "German National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary_Germany_final.pdf.
- "Dutch National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-the-Netherlands.pdf.
- "Portuguese National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary_Portugal.pdf.
- "Romanian National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-Romania-vs1.1.pdf.
- "Spanish National Report Summary." https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-Spain-vs4.0.pdf.

2.3 Test your own eHealth skills

- Norman, Cameron D., and Harvey A. Skinner. "eHEALS: the eHealth literacy scale." *Journal of medical Internet research* 8.4 (2006): e507. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.4.e27>.
- Van der Vaart, Rosalie, Alexander van Deursen, Constance Drossaert, Erik Taal, Jan van Dijk, and Mart van de Laar. "Does the eHealth Literacy Scale (eHEALS) measure what it intends to measure? Validation of a Dutch version of the eHEALS in two adult populations." *Journal of medical Internet research* 13.4 (2011): e86. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222202/>

3.1 Healthcare in Europe

- Valentinova Misheva, Galina. "Digital decade." Posted April 29, 2021 on Digital Skills & Jobs Platform. <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/actions/european-initiatives/digital-decade>.
- Eurostat. "Individuals level of digital skills (from 2021 onwards)." Accessed November 14, 2022. https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_SK_DSKL_I21_custom_2982372/default/bar?lang=en.
- European Commission. "Digital Education Action Plan (2021-2027)." Accessed November 14, 2022. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.
- Vicente, M.R. & G. Madden. "Assessing eHealth skills across Europeans." *Health Policy and Technology* 6, no. 2 (2017): 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.04.001>.

- Neumann, Marcel, ed. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Germany. December 21, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf.
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staaldunin, Bart Borsje, Javier Ganzarain, and Sandra De Clonie, eds. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report for the Netherlands.” December 19, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf.
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, and Maria van Zeller, eds. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report on digital health and data literacy | Portugal” December 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf.
- Kocsis, Otilia, ed. “TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Romania.” March 16, 2023. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf.
- Melero, Francisco, ed. TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Spain.” October 20, 2022. https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf.

4.1 Navigating the internet

- De Consumentenbond. “Wat zijn cookies?” Last updated November 9, 2022. <https://www.consumentenbond.nl/internet-privacy/wat-zijn-cookies>
- Bentzen, Naja, and Thomas Smith. “Countering the health ‘infodemic’.” EPRS | European Parliamentary Research Service, PE 649.369, April 2020. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA\(2020\)649369_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA(2020)649369_EN.pdf).
- World Health Organization. “Infodemics and misinformation negatively affect people’s health behaviours, new WHO review finds.” Published September 1, 2022. <https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>.
- National Institute on Ageing. “How To Find Reliable Health Information Online.” Content reviewed January 12, 2023. <https://www.nia.nih.gov/health/how-find-reliable-health-information-online>.

4.2 Health promotion and disease prevention

Nutrition, sport, and lifestyle: good practices and why this is important

- Voedingscentrum. “Waarom is gezond eten belangrijk?” Accessed May 16, 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-gezond-eten-belangrijk.aspx>.
- Centers for disease Control and Prevention. “Benefits of Healthy Eating.” Last reviewed May 16, 2021. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>.
- NHS Inform. “Health benefits of eating well.” Last updated January 4, 2023. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well>.



 trioproject.eu



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.