

Lineadaria Editore ha il piacere di presentare il laboratorio

“UNA TAVOLA DI EMOZIONI”

percorso sulla consapevolezza alimentare per ragazzi



INTRODUZIONE

Scegliere di che cibo nutrirsi è un diritto di tutti noi esseri viventi, sapere di quali ingredienti si compone il cibo di cui ci nutriamo, dove è stato coltivato o allevato ciò che arriva sulle nostre tavole, quanti chilometri ha percorso, che effetti può avere il cibo mangiato in modo o in quantità non consoni al nostro organismo, anche questo è un nostro diritto.

...E poi, lo sapevate che anche le nostre emozioni influenzano il nostro modo di mangiare e che oggi stanno aumentando i bambini che hanno qualche problemino con il cibo (chi ne mangia troppo e chi ne mangia poco, chi mangia quando è triste o quando è arrabbiato, chi non mangia per far capire ai genitori che qualcosa non va...).

L'obesità e il diabete infantile, ad esempio, sono tra le malattie che colpiscono in modo sempre maggiore le fasce più giovani della popolazione e il modo migliore per combatterle è quello di far circolare quante più informazioni possibili sui cibi che abbiamo a disposizione.

DESCRIZIONE

Nel corso del laboratorio si propone ai partecipanti una riflessione guidata che ha l'obiettivo di toccare più aspetti del tema alimentazione. Si parte da una piccola indagine su quale sia stata fino a quel momento l'esperienza dei ragazzi durante il percorso scolastico (molte scuole sono attente e lavorano su questo argomento, per questo motivo è necessario sapere quale sia il livello di conoscenza da cui partono le classi interessate. Si può così fornire informazioni non scontate e adatte ai bambini presenti). Si procede con la spiegazione di come si legge la lista degli ingredienti, cosa sono gli additivi alimentari (coloranti, conservanti, esaltatori di sapidità...), partendo dalla lettura

di etichette di cibi noti e graditi ai ragazzi. Si chiede esplicitamente che ogni bambino, per il giorno del laboratorio, porti con sé l'etichetta del cibo e della bevanda preferiti. Questo per rafforzare il concetto secondo cui solo attraverso la consapevolezza si possa scegliere cosa mangiare e cosa non mangiare.

Dopo una prima parte più nozionistica, nella quale si privilegia comunque l'interazione con i ragazzi, si procede con la parte pratica, in cui si dà la consegna di disegnare e descrivere la ricetta del "cuore" spiegando loro che il cibo non nutre solo il nostro corpo ma anche la nostra mente.

La ricetta del cuore si pone l'obiettivo di evocare il legame affettivo che sottende l'atto del mangiare. Ogni alunno avrà modo di spiegare perché ha scelto proprio quella ricetta, cosa significa per lui, cosa gli ricorda, con chi la condivide (ad esempio: la pizza del sabato sera per molte famiglie italiane è una vera e propria tradizione, un modo per ritrovarsi e simboleggia una serata di festa per tutta la famiglia). Quando tutti i ragazzi avranno terminato il loro compito, le ricette verranno raccolte per dare vita al "libro delle ricette della classe."

OBIETTIVI

L'obiettivo di questo laboratorio, con un taglio decisamente psicologico, è quello di fornire ai ragazzi gli strumenti per poter scegliere il cibo di cui nutrirsi, con la giusta serenità, senza condizionamenti imposti (per esempio dalla pubblicità).

"Ti hanno mai detto perché è preferibile mangiare la pasta integrale? Lo sai perché è meglio scegliere cibi di cui conosciamo la provenienza? Sai perché ti dicono tutti di mangiare pochi dolci e caramelle? Sai come scegliere un buon gelato piuttosto che un buon succo di frutta? Perché le bibite vanno bevute con moderazione? E perché i cibi dei fast food non possono diventare una scelta quotidiana?"

Cosa sta alla base di un "No, ti fa male"? Attraverso questo laboratorio, ai bambini verrà fornita una spiegazione semplice ma precisa del "perché fa male" un determinato alimento o una bevanda. Solo fornendo una spiegazione e stimolando una riflessione potremo pensare che i nostri figli saranno in grado di fare le giuste scelte, anche quando saranno lontani dagli occhi attenti degli adulti di riferimento.

OPERATORE

Elena Tanzio: Psicologa dello Sviluppo e dell'Educazione. Si è laureata presso l'Università degli Studi di Torino. Dal 2010 si occupa di prevenzione dell'obesità infantile e disturbi del comportamento alimentare nell'infanzia e nell'adolescenza. Dal 2011 lavora come libera professionista presso il Centro Medico Vis Viva a Lorzé (TO) e dal 2012 presso il Centro Medico Ambrosia di Torino. E' responsabile dell'Area didattica per LINEADARIA EDITORE.

METODOLOGIA

Il laboratorio è composto da due parti distinte:

La prima parte è strutturata come una lezione frontale in cui però è lasciato ampio spazio alle domande e alle curiosità che questo tipo di intervento vuole stimolare.

La seconda parte vede protagonisti i ragazzi con la costruzione di un vero e proprio ricettario.

Verrà inoltre stimolata la riflessione sulla valenza psicologica del cibo e su come comunicare ai genitori quando c'è qualche problemino con il cibo senza provare paura o vergogna. Per fare questo l'operatore si avvale dell'uso di un libro per ragazzi intitolato "Fra Pistacchio da Fonte Certa" (Lineadaria Editore, 2010).

DURATA

Variabile tra un'ora e mezza e due ore. Per i bambini più piccoli non si supera l'ora e mezza nel rispetto dei loro tempi di attenzione e concentrazione.

NUMERO DEI RAGAZZI

Una, al massimo due classi per volta.

MATERIALI

Fogli di carta, pennarelli e matite colorate. Ad ogni ragazzo si chiede di portare con l'involucro del suo cibo e della sua bevanda preferiti per poter procedere insieme alla lettura degli ingredienti.

A tutti i partecipanti al corso verrà lasciato del materiale da far visionare ai genitori in quanto crediamo che le scelte corrette sull'alimentazione siano una parte fondamentale della relazione di cura genitori-figli.

COSTO

€ 3,50 A BAMBINO (escluso rimborso spese di viaggio)

Per info/chiarimenti

Elena Tanzio

Tel. 366/1612068

e-mail: etanzio.lineadaria@gmail.com