

Al dirigente scolastico e al corpo docenti

Oggetto: Progetto: *“Nutrire il cuore, tra bio e sostenibilità. Nutrirsi in un’epoca di contraddizioni. Il dietro le quinte di una buona alimentazione alla scoperta del legame tra cibo ed emozioni.”*



L'intervento di prevenzione dei Disturbi Alimentari e dell'Obesità, all'interno del progetto: *“Come un fiume in piena”* è nato 10 anni fa all'interno del protocollo di intesa tra Regione Toscana, Comune di Pisa, A.O.U. Pisana, ASL Toscana nord ovest e Università di Pisa, denominato *“Pisa città che mangia sano”*, promosso dai docenti dell'Università di Pisa, Prof. Piero Marchetti e Giovanni Gravina, con l'obiettivo di implementare azioni destinate a contrastare l'insorgenza delle patologie croniche legate a scorrette abitudini di vita, promuovere stili di vita salutari, prevenire i disturbi del comportamento alimentare e obesità.

Nel tempo tra le azioni destinate alla popolazione, particolare rilievo hanno assunto i progetti di prevenzione all'interno degli istituti scolastici della zona Pisana svolti con la collaborazione dell'Associazione la vita oltre lo specchio odv con il patrocinio di Fondazione Pisa e riconosciuti dalla Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA).

Tali progetti, sulla base di linee guida e documenti di consenso nazionale e internazionale, sono caratterizzati da una metodologia interattiva finalizzata a favorire la partecipazione attiva nei destinatari; le attività sono svolte da psicologi e dietisti con formazione specifica e con esperienza acquisita relativamente al tema oggetto dell'intervento.

Anche quest'anno, la nostra Associazione ha scelto come destinatari delle attività in presenza bambini, con l'estensione a genitori e insegnanti, tramite piattaforma online, per la prevenzione, l'identificazione precoce di situazioni a rischio e per la promozione di un pensiero positivo rispetto al corpo, alle abitudini alimentari e all'uso di internet.

Il progetto è articolato su due anni scolastici e coinvolge le classi seconde e terze elementari.

Soggetto proponente: Associazione *La vita oltre lo specchio ODV* – Familiari e pazienti insieme per uscire dai disturbi alimentari.

Referente scientifico: Dott. Giovanni Gravina, medico specialista in endocrinologia – Asl Nord Ovest Toscana, responsabile del centro per i disturbi del comportamento alimentare, endocrinologia e malattie metaboliche – Casa di cura di San Rossore, membro del consiglio direttivo nazionale della Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare (SISDCA) e della Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione (ANSISA).

Obiettivo: formazione e informazione relative a disturbi del comportamento alimentare (Anoressia, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata, etc..) obesità e loro prevenzione.

Nello specifico il progetto è così costituito:

Per le classi seconde

L'età evolutiva è caratterizzata da variabili della dieta e delle abitudini alimentari, ma negli ultimi anni si è assistito a un notevole abbassamento dell'età di esordio dei disturbi del comportamento alimentare.

Gli incontri saranno condotti da Psicologi e Dietisti con competenze specifiche in materia di Disturbi alimentari e Obesità e prevenzione in ambito scolastico.

INCONTRI PSICOEDUCATIVI CON GLI INSEGNANTI (modalità remota)

Sono previsti **n. 2 incontri di 2 ore** ciascuno sulle seguenti tematiche specifiche:

- Disturbi del comportamento alimentare, obesità infantile, prevenzione, campanelli d'allarme e come intervenire;
- Presentazione del progetto, svolgimento e finalità; fattori emotivi coinvolti nel comportamento alimentare; fattori sociali e culturali che influiscono sulle scelte e sulle abitudini alimentari.

Il materiale degli incontri sarà fornito ai partecipanti.

INCONTRI PSICOEDUCATIVI CON GENITORI (modalità remota)

Sono previsti **n. 2 incontri di 1 ora e ½** ciascuno sulle seguenti tematiche specifiche:

- Presentazione del progetto, svolgimento e finalità; disturbi del comportamento alimentare, obesità infantile, prevenzione, campanelli d'allarme e come intervenire;
- Fattori emotivi, sociali e culturali che influiscono sulle scelte e sulle abitudini alimentari.

SPORTELLO D'ASCOLTO (modalità remota)

Previa prenotazione è previsto uno spazio privato per i genitori su tematiche inerenti il rapporto con il cibo, il corpo, disturbi alimentari e obesità.

Il progetto prevede quindi il coinvolgimento dei genitori attraverso la creazione di uno spazio dedicato alle tematiche in oggetto, per supportare i genitori in questo particolare momento e dare loro uno spazio di discussione su questi temi delicati.

INCONTRI LUDICO-ESPERENZIALI CON GLI ALUNNI DELLE CLASSI SECONDE (in presenza)

Sono previsti **4 incontri di 2 ore** in cui verranno trattati i seguenti temi:

- Perché mangiamo, il piatto preferito;
- Il gusto e le emozioni primarie;
- La piramide alimentare, la stagionalità degli alimenti e l'espressività emotiva;
- Lo stretto legame tra cibo ed emozioni.

Per le classi terze

Nell'attuale società digitalizzata in cui viviamo, gli adulti di riferimento possono fornire ai più piccoli gli strumenti per leggere/guardare criticamente ciò che appare allo schermo e aiutarli a diventare consapevoli dei rischi e delle opportunità a cui internet ci espone.

Gli incontri di psicoeducazione saranno condotti da Psicologi e Dietisti con competenze specifiche in materia di Disturbi alimentari e Obesità e prevenzione in ambito scolastico. E verteranno sull'influenza che internet e la società possono avere nei bambini piccoli.

INCONTRI PSICOEDUCATIVI CON GLI INSEGNANTI (modalità remota)

Sono previsti **n. 2 incontri di 2 ore** ciascuno sulle seguenti tematiche specifiche:

- Uso e abuso dei social network,
- L'influenza delle diete e della disinformazione,
- L'influenza della società,
- Le pubblicità ingannevoli,
- I rischi invisibili di internet e la tecnologia.

Il materiale degli incontri sarà fornito ai partecipanti.

INCONTRI PSICOEDUCATIVI CON GENITORI (modalità remota)

Sono previsti **n. 2 incontri di 1 ora e ½** ciascuno sulle seguenti tematiche specifiche:

- Uso e abuso dei social network,
- L'influenza delle diete e della disinformazione,
- L'influenza della società,
- Le pubblicità ingannevoli,
- I rischi invisibili di internet e la tecnologia.

SPORTELLO D'ASCOLTO (modalità remota)

Previa prenotazione è previsto uno spazio privato per i genitori su tematiche inerenti il rapporto con il cibo, il corpo, disturbi alimentari e obesità. Oltre all'influenza della digitalizzazione.

Il progetto prevede quindi il coinvolgimento dei genitori attraverso la creazione di uno spazio dedicato alle tematiche in oggetto, per supportare i genitori in questo particolare momento e dare loro uno spazio di discussione su questi temi delicati.

INCONTRI LUDICO-ESPERENZIALI CON GLI ALUNNI DELLE CLASSI TERZE (in presenza)

Sono previsti **4 incontri di 2 ore** in cui verranno trattati i seguenti temi:

- Il piatto preferito, cosa è cambiato?
- Il cervello emotivo i ricordi e gusto, la giornata delle emozioni;
- La giornata alimentare e la colazione;
- La merenda e le pubblicità ingannevoli.

Il Referente scientifico
Dott. Giovanni Gravina

Il coordinatore degli operatori
Dott.ssa Carla Piccione

La Presidentessa dell'Associazione
Maddalena Patrizia Cappelletto

SCHEDA DI ADESIONE

da inviare a lavitaoltrelospecchio@gmail.com

Insegnante Referente con il quale tenere i contatti _____

Tel. _____

e-mail _____

| Docente partecipante al progetto: nome, cognome, telefono, e-mail | Classe e numero alunni | Istituto | Plesso |
|--|-----------------------------------|-----------------|---------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Gli interventi proposti non comportano alcun onere finanziario a carico della scuola e non sono previsti riconoscimenti economici per i docenti

Data _____

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
