



NUTRIRE IL CUORE TRA BIO E SOSTENIBILITÀ

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
PER LA SCUOLA PRIMARIA:

LA SCUOLA, COME LUOGO DI INCONTRO FRA ADULTI E BAMBINI, RAPPRESENTA UN AMBIENTE DI CRESCITA IDEALE PER L'ATTUAZIONE DI PROGRAMMI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE.

OBIETTIVI DEL PROGETTO:

Promuovere un atteggiamento positivo e consapevole verso il consumo di prodotti di stagione e del territorio in riferimento alla dieta mediterranea.

Accrescere le conoscenze e le preferenze per una sana e corretta alimentazione in relazione all'età.

Promuovere la conoscenza dello stretto rapporto esistente tra cibo ed emozioni.

Incrementare attraverso attività ludico-interattive la sperimentazione di nuovi cibi tenendo conto della biodiversità e della sostenibilità.



Oltre alle attività di prevenzione e sensibilizzazione, la nostra Associazione si occupa di fornire accoglienza ed informazioni sui disturbi alimentari a chi fosse interessato.

CONTATTI

Sede Operativa: Via Tommaso Rook, ex scuole Toti (1°piano)

Segreteria e Chat Telegram: 3663075799

Email: info@lavitaoltrelospeschio.it

www.lavitaoltrelospeschio.it



[lavitaoltrelospeschio](#)



Associazione "La Vita Oltre lo Specchio" - DCA



Associazione La vita oltre lo specchio



Associazione
La Vita Oltre lo Specchio



PARTIAMO DAI BAMBINI
PER PREVENIRE NEI
GRANDI



Realizzato grazie al contributo di:
Fondazione Pisa

QUALI SONO I PRINCIPALI DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE?

- Pica
- Disturbo di ruminazione
- Disturbo da evitamento/restrizione dell'assunzione di cibo
- Anoressia nervosa
- Bulimia nervosa
- Binge eating

ALCUNI POSSIBILI SEGNALI DA COGLIERE



- Sminuzzare, tagliare, sbriciolare il cibo
- Nascondere il cibo
- Selettività (mangiare una ristretta gamma di alimenti)
- Evitare cibi che prima erano tra i preferiti
- Saltare i pasti
- Cambiamento dell'umore (irritabilità, ansia...)
- Isolamento sociale
- Litigiosità, capricci (durante i pasti)
- Pensiero ricorrente riguardante il cibo
- Problemi con il sonno
- Fluttuazioni del peso
- Mangiare di nascosto



ASCOLTO
SOSTEGNO
COMPRENSIONE

CHE COSA POSSIAMO FARE NOI GENITORI?

L'ambiente familiare gioca un ruolo fondamentale nel modulare il comportamento alimentare di un bambino durante la sua crescita: il processo di apprendimento si attiva infatti attraverso l'osservazione e **l'imitazione dei modelli principali**: genitori, insegnanti, amici... Il ruolo dei genitori/caregiver è fondamentale in quanto sono loro che contribuiscono in modo sostanziale allo sviluppo delle preferenze e delle avversioni dei loro bambini per alcuni sapori/cibi.

I BAMBINI IMPARANO DA NOI

A condizione che noi adulti diamo il buon esempio attraverso scelte coerenti, condotte con continuità in un ambiente sereno, senza sovrastarli con imposizioni e teorie dietetiche.

PERCHÈ È IMPORTANTE LA PREVENZIONE?

Gli interventi di prevenzione, sono volti ad ostacolare l'insorgenza di nuovi casi di malattia. Nel caso dei DCA e disturbi legati al peso, andando a modificare quei fattori predisponenti l'insorgenza del disturbo e promuovendo il concetto di uno stile di vita sano e di un'alimentazione equilibrata.

ALCUNI CONSIGLI:



1. Il cibo è emozione: i nostri cibi preferiti sono legati ad emozioni piacevoli e divertenti. Dunque, create momenti di convivialità durante i pasti.
2. Il cibo non deve essere né un premio né una punizione.
3. Non ci sono alimenti vietati in assoluto: il divieto stimola solo desiderio.
4. È importante il rispetto di ritmi e di regole nell'alimentazione: quando e dove mangiamo?
5. Coinvolgete i bambini nel fare la spesa e nella preparazione dei pasti.
6. È importante assaporare: mangiare... con gusto!
7. Variate gli alimenti seguendo la stagionalità.
8. Promuovete la conoscenza dei cibi attraverso i 5 sensi.
9. Sperimentate, scoprite insieme ai vostri figli nuovi gusti e nuove ricette.
10. Invitate amici, parenti e i compagni dei bambini per momenti insieme e di festa. Lo scambio insegna molte cose sul cibo.
11. Evitate di parlare di diete e peso corporeo davanti ai bambini.
12. Promuovete un'immagine corporea positiva.