



## **CIBO E AFFETTI ... ATTORNO AI PASTI**

### **Percorso di prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare**

CE.SE.DI. in collaborazione con

**“LA SANA TERRA: CENTRO PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE”**

**Cooperativa Terra Mia**

Il **Centro per l'Educazione Alimentare della Cooperativa Sociale Terra Mia** è un servizio che nasce sollecitato dalla nuova legge sull'agricoltura sociale. Esso nasce come naturale conseguenza dell'agricoltura biologica perseguita dal 1986, dei percorsi di educazione alla salute proposti da oltre vent'anni nelle scuole, dei corsi di cucina proposti nella “Bottega dei Mestieri” il negozio dei prodotti agricoli e trasformati di Terra Mia in Torino, dei percorsi riabilitativi proposti nelle comunità terapeutiche.

Il Centro “La Sana Terra” ha preso origine dalla ricerca-azione “Cibo e affetti, gesti e parole attorno ai pasti” raccontata nel volume di Domenico Cravero “Alimentare il Corpo, nutrire l'anima” ricerca perseguita nel testo “Cantare la Terra. Come appassionare i giovani a un'agricoltura di qualità” (Effata, 2015).

Il Centro si specializza in particolare per la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare e l'educazione alimentare in età evolutiva.

#### **FINALITÀ**

La pre-adolescenza e l'adolescenza si caratterizzano come fase di passaggio e cambiamento per molti aspetti della persona: dalla trasformazione del corpo, ai cambiamenti nelle relazioni sociali e familiari. L'adolescente è attore di un processo di crescita in cui il corpo è protagonista assoluto. Si tratta, quindi, di una fase della vita in cui i precedenti equilibri, a volte precari e sotto il segno della compiacenza, si spezzano quasi improvvisamente, e lasciano all'adolescente il compito di ritrovare sé stesso recuperando i pezzi della propria identità e mettendoli insieme in un modo nuovo e diverso. Nel tentativo di differenziarsi e gestire autonomamente sé stesso e il suo corpo, può accadere che l'adolescente si trovi a operare, proprio attraverso il corpo, un serrato controllo su quei bisogni e quelle emozioni, sentiti come eccessivi, caotici e disorganizzanti. In questo periodo della crescita, nel quale l'adolescente si misura con la propria storia e con le sue nuove potenzialità, può esserci un deragliamenti dal processo evolutivo, che si esprime attraverso un' **alterazione della condotta alimentare**.

Il percorso ha finalità sia di prevenzione che di individuazione delle problematiche già esistenti in modo da indirizzare il giovane alunno ad un percorso di sostegno più strutturato.

I laboratori sono costruiti avendo come riferimento il concetto di empowerment, che sintetizza perfettamente le finalità generali del nostro intervento nell'ambito scolastico. Esso viene definito in generale come accrescimento delle possibilità che l'individuo ha di controllare la propria vita (Rappaport, 1981) e indica l'atto di acquisizione di potere, cioè di conoscenze, competenze, modalità relazionali, che permette all'individuo di affrontare con fiducia, creatività, progettualità gli eventi che gli si presentano. Per il giovane in fase pre-adolescenziale, adolescenziale è estremamente importante individuare le proprie risorse e capacità, accrescendo il proprio “potere” in modo costruttivo per poter affrontare le molte sfide del cambiamento e del divenire adulto.

## DESTINATARI

Alunni, insegnanti, genitori della scuola secondaria di primo e secondo grado

## OBIETTIVI

1. Esplorare il rapporto dell'adolescente con il cibo e con il corpo
2. Sviluppare una capacità critica volta ad identificare i messaggi negativi e le distorsioni sul valore del corpo lanciato dai mass-media.
3. Indagare la percezione del vissuto corporeo e dei collegamenti con l'autostima.
4. Offrire spunti di riflessione su alcuni fattori di rischio e di mantenimento dei disturbi alimentari.
5. Stimolare una buona accettazione di sé, del proprio corpo e della propria immagine corporea.
6. Apprendere i principi di un corretto stile alimentare (anche attraverso una sana gestione della "dieta") e di vita, anche con un confronto medico.
7. Creare un ponte possibile, tra salute, prevenzione, cura delle problematiche e dei disturbi alimentari.

## METODOLOGIA

Negli incontri si prevede l'utilizzo di una metodologia esperienziale, che alterna l'utilizzo di giochi e di attività pratiche a riflessioni e individuazione dei contenuti, calibrate secondo le diverse esigenze anche in base all'età o a specifici bisogni che emergono nei gruppi classe, con l'obiettivo di agevolare l'apprendimento e l'interiorizzazione delle conoscenze apportate dagli esperti, oltre che l'ascolto della ricchezza apportata da ogni allievo.

Le figure educative di riferimento vengono inoltre coinvolte nell'ottica dell'attiva educazione alimentare dei propri allievi/figli attraverso una formazione volta a fornire informazioni sui comportamenti di disagio nell'area dell'alimentazione, il significato del corpo e del legame con il nutrimento in adolescenza, la conoscenza dei bisogni evolutivi nella fase della pre-adolescenza e adolescenza.

La particolarità del percorso consiste nel poter avere un collegamento diretto con il Centro per l'educazione alimentare sia per attività laboratoriali da includere su richiesta nel percorso, sia per l'attivazione di un percorso di sostegno individuale e/o familiare se emergono situazioni di particolare disagio o difficoltà.

Il percorso si sviluppa attraverso **3 incontri della durata di 2 ore a classe (totale 6 ore)**, gestiti dall'esperto, con l'integrazione di **due momenti di formazione per i genitori e per gli insegnanti (totale 4 ore)**.

## ADESIONI

I docenti interessati sono pregati di fare pervenire al CE.SE.DI. l'apposita scheda **entro il 14 ottobre 2016**.

## COSTI

Il percorso costituito da 3 incontri in classe più la formazione degli insegnanti e dei genitori ha un costo complessivo pari a 250 € (iva esclusa) a classe, possono essere concordati prezzi differenti se la richiesta è per più classi.

L'incontro esperienziale presso il Centro per l'Educazione Alimentare la Sana Terra, Corso Allamano 141, Grugliasco) della durata di 3 ore ha un costo pari a 150 € (iva esclusa)

**REFERENTI CENTRO “LA SANA TERRA”** c.so Allamano 141, Grugliasco (TO)  
La responsabile del Centro di educazione alimentare “La Sana Terra”:  
dott.ssa Giulia De Ferrari (medico e psicoterapeuta)

Coordinatore Ufficio Territorio dott.ssa Francesca Pavan 3480847 148 (educatrice  
professionale) [territorio@terramiaonlus.org](mailto:territorio@terramiaonlus.org)

**REFERENTE CESEDI**

Emanuela CELEGHIN

Tel. 011.861.3691 - fax 011.861.4494

e.mail: [emanuela.celeghin@cittametropolitana.torino.it](mailto:emanuela.celeghin@cittametropolitana.torino.it)