

Descrizione dettagliata progetto “Mood Food”

Chi è Animenta?

Animenta è una non-profit che si occupa di Disturbi della Nutrizione e Alimentazione (DNA), comunemente conosciuti come Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), a 360 gradi. Interveniamo nell’ambito della **prevenzione**, del **supporto** e della **riabilitazione** (quello che da noi viene definito momento dell’ “e poi?”). Il nostro obiettivo è quello di **(ri)scrivere la narrazione intorno ai disturbi alimentari** e fare in modo che tutti abbiano un accesso adeguato e tempestivo alle cure.

Nata agli inizi del 2021 da ragazzi e ragazze che hanno sofferto di Disturbi del Comportamento Alimentare, Animenta si impegna per **creare momenti di ascolto e di confronto**, di **accoglienza** e di **riflessione** attraverso proposte didattiche ed incontri formativi con le scuole e con le università, non solo nell’ottica della prevenzione, ma anche nell’ottica della promozione di un **benessere psico-fisico** che abbraccia varie aree, di seguito approfondite.

Perché parlare di disturbi alimentari a scuola?

Per rispondere a questa domanda è fondamentale fare riferimento alla **scuola** non solo come un ambiente di formazione, ma anche come un ambiente che ha un’importante **funzione educativa e pedagogica** dal momento che si ha a che fare con giovani adolescenti.

Parlare dunque di disturbi alimentari nelle scuole significa da un lato creare momenti di informazione e sensibilizzazione per implementare la conoscenza dell’argomento e dall’altro riuscire ad intercettare il disagio giovanile così da favorire il processo di richiesta d’aiuto.

Come parlare di disturbi alimentari a scuola?

La modalità comunicativa con cui affrontare il tema dei Disturbi del Comportamento Alimentare è un argomento centrale. L'obiettivo, nell'interfacciarsi con la platea, è quello di fare da un lato **prevenzione** e dall'altro promuovere un **concetto di benessere**.

Per tale motivo, è significativo adottare un **linguaggio neutro**, orientato a trasmettere messaggi costruttivi.

Bisogna **prendere le distanze da:**

- espressioni stigmatizzanti;
- descrizioni eccessivamente cliniche;
- una comunicazione basata sui numeri (peso; kcal; BMI ecc);
- utilizzo di immagini ad alto impatto (foto di corpi emaciati o molto grassi; foto di prima/dopo ecc.);

per lasciare spazio ad una **narrazione che si focalizzi maggiormente sui vissuti**, sulle percezioni; sulle considerazioni e riflessioni che gli studenti e le studentesse fanno riguardo a questo tema. Per quale motivo è importante tutto ciò? Perché focalizzando il discorso sui suddetti aspetti si favoriscono un maggiore coinvolgimento; un maggiore rispecchiamento e un aumento della sensibilità rispetto al tema.

Mood Food: il tour su cibo, emozioni e relazioni che porta l'educazione alimentare nel sud Italia.

Mood Food è il tour, finanziato da Fondazione Carrefour, che proponiamo per le scuole italiane secondarie di primo e secondo grado, che ha come focus centrale **i temi dell'alimentazione, delle emozioni e della salute mentale in generale**. Negli anni scolastici **2021-2024**, Animenta ha incontrato più di **20.000 studenti e studentesse** in attività svolte in aula e da remoto in varie regioni d'Italia tra cui il Lazio, la Lombardia, il Piemonte, l'Emilia Romagna, la Toscana e la Campania. Siamo state anche nel Sud Italia, ma non ancora in modo incisivo, per tanto vorremmo, per l'anno 2024/25, continuare il nostro lavoro a livello nazionale focalizzando buona parte delle nostre attività in queste regioni, consapevoli del fatto che **l'Italia**

meridionale risulta essere la più scoperta in termini di centri per il trattamento dei DCA: sono **solo 29** i centri tra il Sud e le Isole.

Parlare di questi temi a scuola diventa dunque fondamentale: permette di fare prevenzione e sensibilizzazione e, allo stesso tempo, attraverso il **coinvolgimento di professionisti clinici** (psicologi, dietisti, esperti in comunicazione etc.), ci dà l'opportunità di intervenire direttamente sul disagio giovanile, agevolando il processo di richiesta di aiuto e fornendo un sostegno concreto a chi ne necessita, anche attraverso un lavoro di **rete tra i vari attori sociali** (giovane, famiglia, docenti, professionisti ed enti territoriali).

Coinvolgimento attivo dei ragazzi

Gli studenti e le studentesse sono parte attiva delle lezioni che non hanno una natura frontale, ma lasciano spazio al dibattito, al confronto e allo svolgimento di attività esperienziali.

Le lezioni si articolano su due livelli compresenti: uno **informativo** ed uno **interattivo**. Per ogni concetto che viene spiegato, viene subito fornito uno stimolo (attività da svolgere; la visione di un video; ecc) attraverso cui riflettere e consolidare le conoscenze poiché **proprio attraverso l'esperienza attiva, si favorisce l'assimilazione delle informazioni**.

In ogni lezione, viene favorita un'atmosfera di **apertura al dialogo e al confronto**, incoraggiando gli studenti e le studentesse a porre domande, esprimere dubbi e condividere le proprie esperienze. Sono previsti esercizi pratici, discussioni di gruppo e materiali didattici per rendere il percorso di apprendimento coinvolgente ed efficace.

L'obiettivo globale di queste lezioni sarà quello di fornire agli studenti gli strumenti necessari per **sviluppare una visione positiva di se stessi**, delle **proprie emozioni** e del **proprio corpo**, promuovendo un benessere globale e una maggiore consapevolezza delle sfide e anche delle opportunità del percorso di crescita che per natura ognuno di noi è chiamato ad affrontare.

Struttura del progetto

Incontri

Il progetto si compone di **4 incontri** da **2 ore** condotti da professionisti e/o operatori volontari adeguatamente formati. Il percorso, come anticipato, ha una **dimensione teorico-informativa** e una **dimensione esperienziale-laboratoriale**.

Si prevede poi di effettuare **1 incontro online** rivolto a tutti i **genitori e docenti** delle scuole partecipanti.

A chi parliamo?

Il target a cui ci rivolgiamo sono studenti e studentesse delle **scuole secondarie di primo (preferibilmente II e III annualità) e secondo grado**. Il percorso è pensato per essere **rivolto a singole classi** o, al massimo, ad un **gruppo misto** (studenti provenienti da più classi) di massimo **30/40 persone**.

Sulla base del target di riferimento, le attività svolte saranno sapientemente calibrate.

Considerando poi i **destinatari indiretti**, che di conseguenza diventerebbero diretti, ci rivolgiamo anche a genitori e docenti.

La frequenza degli appuntamenti

La frequenza degli appuntamenti è un aspetto che si valuta di volta in volta sulla base delle disponibilità degli istituti e degli operatori.

In generale, **si propone di svolgere due incontri al mese**. L'idea è che gli appuntamenti, essendo strettamente correlati tra loro, non siano troppo distanti tra loro. Inoltre, ai fini delle numerose attività che ogni scuola promuove per studenti e studentesse, può essere utile iniziare e concludere in tempi ravvicinati.

Si può poi concordare l'incontro con genitori e docenti in un **momento contestuale o successivo** agli incontri svolti in aula.

Modalità

Gli incontri sono pensati per essere svolti in **presenza**, durante l'orario scolastico.

Gli incontri con genitori/docenti saranno svolti **online**.

Materiali

- Le attività prevedono l'utilizzo di diversi materiali: si tratta sia di **materiale audiovisivo** che di **materiale artistico/creativo**, strumenti per attività di natura psicopedagogica, il tutto da noi fornito. Si chiederà la collaborazione degli studenti solo nel reperire del materiale funzionale alle attività dell'ultimo giorno (riciclare vecchie riviste, giornali, fumetti ecc non più utilizzati).

Gli incontri

Lezione 1: CHE COSA E' IL CIBO?

Cosa si intende per educazione alimentare? Il concetto di dieta; Che ruolo ha il cibo nella nostra società? Conosciamo davvero gli alimenti? Come si parla di alimentazione online? Cos'è la diet culture? Attraverso questa lezione si andranno a scardinare alcuni dei più famosi **falsi miti legati all'alimentazione** al fine di restituire ai ragazzi una conoscenza "reale" del cibo. Cibo che, come vedremo, non è solo l'insieme di micro e macro nutrienti che ci alimentano ma è relazione, socialità e condivisione.

Il senso è **esplorare che idea hanno i ragazzi e le ragazze rispetto al rapporto con l'alimentazione**, come è ora e/o come vorrebbero che fosse. Questo è utile per comprendere la loro visione e valutare dove sia necessario rivedere alcune convinzioni/credenze.

Attività: "Nella piramide alimentare c'è spazio per tutto". Portare ai ragazzi dei cartelloni con una piramide disegnata sopra + le stampe di alcuni alimenti (di cui vi

forniamo i file). Il calcolo di quanti cartelloni e quanti alimenti va fatto sulla base del numero di gruppi.

L'obiettivo è **inserire gli alimenti nella piramide alimentare completamente a caso** (non ci interessano in questa sede frequenze, quantità e quant'altro). L'obiettivo è trasferire ai giovanissimi che nel loro menù c'è spazio per tutto e che quando si parla di alimentazione, oltre ai classici cibi, **ci sono molti ingredienti extra**: *passione, gusto, sorpresa, amicizia, condivisione, sperimentazione, allegria, compagnia, netflix* ecc. I cartelloni possono tenerli in classe. Prima di mettere su carta, vanno guidati passo passo nello svolgimento delle attività: va fatta immaginare step by step e poi si procede alla realizzazione effettiva.

Lezione 2: CIBO, CORPO ED EMOZIONI

Durante questo secondo incontro l'attenzione si concentra sul **rapporto tra cibo ed emozioni**. Si affrontano argomenti come il mangiare emotivo, il comfort food, e come riconoscere e gestire le emozioni, comprendendo quante volte il cibo diventa un mezzo per regolarle ("se sono triste o nervoso, mangio così sto meglio").

Successivamente si sposterà l'attenzione sul tema del corpo inteso come "Il corpo è. Il corpo che ho. Il corpo che mi permette di fare cose."

In seguito ad un breve excursus su questo tema, sia a livello artistico, antropologico e sociale, verranno fatti alcuni accenni al tema della body positivity e, soprattutto della **body neutrality**.

Durante questo incontro verranno fatte due attività differenti:

Attività 1: rispondere in modo anonimo su un bigliettino alla domanda "**Che cos'è un corpo?**", rassicurandoli sul fatto che non esiste una risposta giusta o sbagliata in assoluto. Le risposte vanno poi inserite in una scatola; qualche bigliettino viene estratto e si dà avvio ad una riflessione;

Attività 2: Fornire agli studenti e alle studentesse un foglio con una sagoma umana vuota stilizzata che loro potranno riempire a loro piacimento con l'obiettivo di rappresentare l'idea che hanno del proprio corpo, nonché di loro stessi, in modo creativo (possono colorare; disegnare all'interno; scrivere parole; fare collage ecc);

Alla luce di quanto emerso dalle attività, è importante che vi sia uno spazio per riflettere sui temi del del perfezionismo; degli standard/modelli di riferimento; del

giudizio altrui; del valore personale che è importante che sia slegato dall'aspetto fisico ecc; Si può scegliere se fare una o entrambe le attività.

Lezione 3: CIBO E SOCIAL MEDIA

In un contesto socio-culturale in cui sempre più adolescenti e giovani adulti utilizzano i **social media** come strumento di comunicazione e racconto delle proprie esperienze, nasce l'esigenza di un incontro che permetta di loro di **comprendere i meccanismi dei social media e il ruolo che hanno le immagini** nella costruzione della nostra visione di noi stessi e del mondo. I social, dunque, diventano potenti trasmettitori di **messaggi** che possono essere **costruttivi e meno costruttivi**.

Per tale ragione, questa sessione esplora l'**impatto dei social media** sulla percezione del cibo e del **concetto di "sano"**. Si discuterà di come le immagini idealizzate del cibo e dei corpi possano influenzare i disturbi del comportamento alimentare e l'immagine di sé.

Attività: L'operatore porta con sé dei fogli A4 bianchi (o colorati), purché siano senza righe/quadretti, ma semplicemente bianchi. Li distribuisce ai partecipanti che scriveranno come titolo **"nel social media che vorrei..."** e ogni persona può scrivere, disegnare, rappresentare il modo in cui vorrebbe che i social fossero, spiegando anche il motivo (vorrei che ci fossero contenuti più informativi; vorrei che fossero un ambiente più piacevole; vorrei che ci fosse meno aggressività ecc). Si possono poi aggiungere nel retro del foglio anche degli aspetti che piacciono meno dei social e perchè.

Lezione 4: LABORATORIO: LA MIA CASSETTA DEGLI ATTREZZI

Dopo aver ripercorso gli elementi salienti di ogni incontro, si passa all'attività conclusiva. Si divide la classe in gruppi da 4-5 persone e si porta avanti un lavoro di **collage creativo**. Ogni studente **dovrà portare una rivista (ad esempio, riciclando quelle di cui già dispone) o stampare/rimediare immagini ritagliabili inerenti al tema dell'alimentazione e delle emozioni**.

Ogni gruppo disporrà di un cartellone nel quale bisogna scrivere “la mia cassetta degli attrezzi” e gli studenti attraverso il collage, la scrittura o i **disegni rappresenteranno 1 o più messaggi costruttivi legati alla sfera del comportamento alimentare**. Una volta conclusa l’attività laboratoriale iniziale, ci sarà uno spazio di condivisione e di chiusura dell’incontro e in generale del percorso. I cartelloni resteranno poi alla scuola che potrà valorizzarli come meglio crede.

Durante l’ultimo incontro, studenti e studentesse **compileranno un questionario** che ci permette di comprendere l’impatto generato.

Incontro rivolto a genitori e docenti

L’incontro rivolto a genitori e docenti ha la durata di **2 ore** ed ha l’obiettivo di rendere protagonisti del progetto di sensibilizzazione coloro che spesso sono classificati come destinatari indiretti, ovvero i docenti e le famiglie. I temi approfonditi saranno i **DCA** (cosa sono, quali sono i fattori di rischio, quali sono i campanelli d’allarme) e argomenti ad essi correlati (**alimentazione**; rapporto con il proprio **corpo**; impatto dei **social media**) e ci sarà un ampio spazio dedicato al comprendere in che modo poter gestire eventuali situazioni delicate, ponendo dunque il focus sulla **dimensione comunicativa** e sul miglioramento della **qualità della relazioni** (docente-studente; genitore-figlio; genitore-docente).

Si precisa che questi **incontri hanno natura informativa** e non consulenziale (né diagnostica/terapeutica) e che per situazioni private bisogna rivolgersi in un secondo momento ai professionisti. Proprio in relazione a questo aspetto, un ulteriore obiettivo è favorire il processo di **rete** e di conoscenza delle **risorse** del territorio.

Contributo

Il progetto è gratuito per le scuole poiché è realizzato grazie al supporto di Fondazione Carrefour.

Informazioni e contatti

Per maggiori informazioni sul progetto e sulla pianificazione delle attività, potete prenotare una call informativa attraverso questo link:

<https://calendly.com/lauramontanari/30min>