

ASSOCIAZIONE
ACCADEMIA DELLE SCIENZE INTEGRATE
Via del Poggio Fiorito, 27 Roma
Tel. 065920932

PROGETTO

HAPPY EAT: FOOD EDUCATIONAL FOR CHILD

PREMESSA

Il progetto, nasce dall'esigenza di apportare un aiuto concreto a chi si occupa della salute e del benessere dell'infanzia e dell'adolescenza. Non si può più parlare solo di statistiche che presentano bilanci disastrosi sull'aumento dell'obesità nell'età infantile.

Chi si occupa di alimentazione, sa benissimo quanto la modulazione degli ormoni attraverso l'assunzione del cibo sia efficace sul benessere psico-fisico dell'intera persona. Ma non possiamo negare la difficoltà nel promuovere nelle persone un cambiamento stabile e duraturo delle loro abitudini alimentari.

Questo perché il concetto di alimentazione ha origini molto profonde negli individui, legate soprattutto, alle abitudini familiari radicate e tramandate di generazione in generazione.

È necessario in alcuni casi “ riprogrammare” quegli schemi mentali, che anche se riconosciuti sbagliati, non sempre si ha la forza di cambiare e stimolare la trasmissione del nuovo metodo alimentare agli altri componenti del nucleo familiare

Lo stile familiare influenza, infatti, anche il comportamento alimentare dei figli arrivando fortemente a condizionare lo stato di salute psicofisica dell'intero nucleo.

Promuovere prevenzione e affrontare i disagi infantile legati all'alimentazione nella pratica clinica , significa creare dei flussi di influenza mirati alla promozione di consapevolezza, responsabilità, disponibilità al cambiamento degli adulti e a sconfiggere loro convinzioni, pregiudizi, paure.

Questo progetto rappresenta un ponte tra il mondo degli adulti e quello dei bambini. Vuole essere uno strumento per aiutare “i grandi” a trasferire con serenità al bambino e all'adolescente il concetto di salute come tesoro da custodire gelosamente già dai primi anni di vita.

FINALITA':

Partendo dalla definizione di salute dell'OMS, il progetto è finalizzato a promuovere e realizzare una qualità di vita fondata su salute e benessere psicofisico per l'intero nucleo familiare e sociale attraverso:

1. il recupero di uno stile sano e piacevole di vita e un'alimentazione gratificante che mantenga costante nel tempo forma fisica e serenità emotiva;
2. la promozione di libertà di scelta e tranquillità di pensiero nel rapporto con il cibo e con il peso del corpo;

OBIETTIVI

Offrire percorsi di formazione che permettano alle famiglie e agli operatori scolastici di:

- ! acquisire consapevolezza e competenze sui temi della nutrizione e dell'alimentazione;
- ! acquisire consapevolezza sulle abitudini alimentari per promuovere i cambiamenti necessari all'assunzione di uno stile alimentare teso al benessere psicofisico;
- ! acquisire competenze pratiche a sostegno delle nuove abitudini alimentari (preparazione piatti, estetica del cibo, etc.);
- ! acquisire competenze nella gestione della relazione bambini/adulto di riferimento rispetto al comportamento alimentare;
- ! sviluppare capacità di ascolto, riconoscimento e flessibilità nell'uso delle strategie che promuovono, nel quotidiano, il rispetto del benessere psicofisico del singolo e dell'intero nucleo sociale che ruota intorno al bambino.

OFFERTA FORMATIVA.

La formazione è rivolta a genitori, insegnanti, personale mensa ed è strutturata in moduli.

Il corso si articolerà come di seguito:

- ! Genitori:
 - 3 ore di formazione con il medico nutrizionista
 - 3 ore di formazione con il pediatra
 - 3 ore di formazione con lo psicopedagogista
- ! Insegnanti:
 - 5 ore di formazione con il medico nutrizionista
 - 5 ore di formazione con il pediatra
 - 5 ore di formazione con lo psicopedagogista.

! Personale mensa:

4 ore di formazione con il medico nutrizionista.

È previsto 1 incontro per i genitori per sensibilizzare sull'importanza di acquisire uno stile alimentare salutare e presentare il progetto.

METODOLOGIA

Il progetto proposto prevede la collaborazione di più figure professionali che lavorano in una equipe congiunta, con una presa in carico globale del contesto familiare e scolastico.

L'utilizzo di una metodologia interdisciplinare rispetta la necessità di affrontare il tema dell'alimentazione nei suoi aspetti multifattoriale: psicologici, sociali, nutrizionali, etc. e di facilitare i processi di cambiamento e riequilibrio nel rapporto col cibo.

Il progetto si propone la presa in carico del bisogno/diritto delle famiglie di trovare accoglienza e risposte efficaci e funzionali alle loro esigenze. Per questo le attività utilizzano una metodologia di formazione teorico-pratico che stimoli attraverso forme di confronto esperienziale tra i partecipanti, trasmissione reciproca di informazioni e coinvolgimento diretto nei processi di apprendimento/cambiamento.

DURATA:

Le attività di formazione sono organizzate nel rispetto di un calendario congiuntamente condiviso

Responsabile del Progetto: Dott.ssa Cinzia Panico