

“Cibo, Consapevolezza, Benessere”

Educazione alimentare per il benessere psicofisico nelle scuole

Presentazione del Progetto promosso da Molino Rachello srl Società Benefit:

Contesto e finalità

Negli ultimi anni, è cresciuta l'urgenza di promuovere nelle scuole una cultura del cibo che valorizzi **la salute, la sostenibilità, la consapevolezza e il rispetto del proprio corpo e dell'ambiente**. L'educazione alimentare non è solo nutrizione, ma anche benessere psicofisico, autostima e consapevolezza del valore del cibo — in linea con principi di sostenibilità e di valorizzazione della nostra cultura agroalimentare.

Il progetto “Cibo, Consapevolezza, Benessere” nasce con l'obiettivo di offrire agli studenti dell'Istituto Comprensivo di Roncade un percorso educativo su sana alimentazione, consapevolezza del proprio rapporto con il cibo, e di conseguenza una valorizzazione del nostro patrimonio alimentare.

Promotori del progetto

Proposta, progetto e sponsorizzazione:

Molino Rachello — Molino con sede a Musestre di Roncade. Portiamo avanti da 6 generazioni una tradizione molitoria basata sul poter garantire sicurezza alimentare, e qualità nutrizionale, in modo sostenibile. La sana nutrizione e la responsabilità ambientale e socio-economica sono parte integrante della nostra identità, e vogliamo contribuire a diffondere questi valori, partendo proprio dalla nostra comunità, e dalle nuove generazioni che rappresentano il futuro.

Partner tecnico:

Animenta — associazione no-profit attiva a livello nazionale che nasce con la missione di sensibilizzare giovani e famiglie sui temi dell'alimentazione, del rapporto con il cibo e dei disturbi del comportamento alimentare. Opera attraverso laboratori, incontri nelle scuole e attività di ascolto e informazione. Il suo approccio, fondato su “raccontare per sensibilizzare”, valorizza la condivisione e il dialogo, mettendo in relazione educazione alimentare, salute mentale e benessere globale.

Destinatari principali del Progetto

Studenti scuola superiore di I grado; classi 2°, dell'IC di Roncade, comune.
Verranno coinvolti anche genitori e docenti in una sessione dedicata.

Struttura del percorso

Tutte le classi seconde dell'IC effettueranno un percorso di 4 incontri da 2h ciascuno, che si svolgeranno tra l'inizio di febbraio e la fine di aprile.
È previsto anche 1 incontro online di 2h per famiglie e docenti, in data da destinarsi, per fornire strumenti e informazioni anche alla rete di supporto degli studenti.

Molino Rachello sostiene la parità di genere e i principi di Diversity, Equity & Inclusion. Leggi la nostra politica su molinorachello.it

Contenuto del percorso

NB: Il percorso è coordinato da una psicologa e una biologa nutrizionista formate e qualificate per affrontare queste tematiche con gli studenti.

- **Introduzione** ai disturbi alimentari dal punto di vista psicosociale (non clinico): far sapere che esistono, e che possono essere evitati e gestiti con consapevolezza sui temi;
- **Riflessione sulla sfera corporea e sull'immagine del corpo**: vedere il proprio corpo non solo dal punto di vista estetico, ma come un qualcosa di cui prendersi cura, anche con un'alimentazione sana;
- **Elementi di educazione alimentare**, con focus sull'importanza di un'alimentazione sana, consapevole, variata ed equilibrata;
- **Educazione digitale e cibo** (social e videogiochi);
- **Educazione relazionale ed emotiva**, funzionale ad evitare e prevenire bullismo sul tema.

Gli incontri prevedono sempre, oltre alla parte frontale, anche sessioni laboratoriali proattive di coinvolgimento dei ragazzi.

Risultati attesi

Attraverso metodologie partecipative e laboratoriali, il progetto promuove un rapporto sano e consapevole con il cibo, contrastando stereotipi, disinformazione e comportamenti a rischio, anche in relazione all'uso dei media digitali.

Con questo progetto abbiamo l'ambizioso obiettivo di:

- Aumentare nei ragazzi la **consapevolezza** sull'importanza di un'alimentazione **sana, equilibrata e sostenibile**;
- **Favorire una migliore relazione** con il proprio corpo, rafforzando autostima e rispetto di sé;
- **Sviluppare competenze emotive e relazionali** utili alla prevenzione di disturbi del comportamento alimentare, e di fenomeni di bullismo ad esso correlati;
- **Coinvolgere famiglie e docenti in un'azione educativa condivisa**, fornendo strumenti per riconoscere segnali di rischio e promuovere comunicazione e comportamenti educativi adeguati;
- Contribuire alla diffusione dei valori della sostenibilità alimentare.