

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

“BELLEZZA E SALUTE”



**Quando si intende condurre una vita nuova occorrono pasti regolari e sani!
(Oscar Wilde)**

INTRODUZIONE AL PROGETTO

L'obiettivo del corso ha lo scopo di dare le conoscenze su una sana alimentazione e soprattutto fornire gli strumenti pratici e necessari per creare responsabilità e consapevolezza che un buon rapporto con il cibo è indice di un buon rapporto con se stessi.

Il progetto verrà sviluppato con incontri interattivi e lavori di gruppo finalizzati alla cura del proprio corpo e in particolare alla cura e prevenzione del sovrappeso.

Una guida esperta, il piacere della condivisione, il confronto e la “forza del gruppo” rappresentano un valore aggiunto che favorisce il raggiungimento di obiettivi individuali.

STRUTTURA DEL PROGETTO

1° COME E PERCHÈ MANGIAMO

- Conosciamo gli alimenti e i suoi principi nutritivi.
- Costruiamo insieme un pasto equilibrato con la regola dei 7 gruppi.

2° IL NOSTRO CORPO COME ALLEATO

- ↻ Riconosciamo gli stimoli per assecondarli e/o controllarli;
- ↻ Utilizziamo comportamenti utili per difenderci da tentazioni e sollecitazioni del contesto ambientale;
- ↻ Impariamo a leggere e interpretare le informazioni nutrizionali più rilevanti;

3° IL CORPO COME UNA GRANDE “ IMPRESA”

Primi ed essenziali passi di un processo decisionale per ottenere vantaggi dalla nostra alimentazione:

- ✓ Definire obiettivi utili ed efficaci;
- ✓ Pianificare e utilizzare le risorse disponibili;
- ✓ Come fare la spesa
- ✓ Come usare la bilancia
- ✓ Come valutare il peso

4° LA CAPACITÀ “NEGATIVA “

- La negatività è una fase naturale e necessaria per ottenere un vero cambiamento: imparare a identificare e “gestire“ le ricadute e gli ostacoli;
- integrare o trasformare le nostre abitudini alimentari scorrette in comportamenti vantaggiosi.
- Verifica della nostra esperienza con valutazione dei risultati ottenuti.

Il percorso si sviluppa in 4 incontri di 1 ora e mezza cadauno con frequenza di 15 giorni dalle ore 18,30 alle 20.

Le caratteristiche degli incontri sono l'informazione, l'interazione e il piacere della condivisione.

Dr. Maddalena Nachira
www.dietistadrnachira.it