

Incontro sull'**Educazione Alimentare**

Ore: 10 ore

Incontro 1 - **Che cos'è l'Educazione Alimentare?** (2 ore) 23 novembre

Breve presentazione dell'Associazione Animenta e del programma che svolgeremo nel corso delle lezioni. Introduzione e approfondimento sul concetto di Educazione e Alimentazione. Che cosa significa dieta? Che cosa significa sana alimentazione?

Incontro 2 - **Il cibo ai tempi dei social media: il modo in cui comunichiamo e l'effetto che ha sulle persone** (2 ore) 2 dicembre

Che ruolo hanno i social nel mondo dell'alimentazione? Perché si parla sempre più spesso di #foodporn? Che effetto ha tutto questo su di noi? Come possiamo usare i social in modo consapevole. Queste e molte altre sono le domande a cui si cercherà di rispondere nel corso di questo incontro.

Incontro 3 - **Intervento con ospite da remoto** (2 ore) 9 dicembre

Insieme all'Associazione Animenta, intervorrà tramite collegamento meet o zoom Christian Faffini, Dietista-Nutrizionista, che parlerà ai ragazzi dei falsi miti dell'alimentazione e delle fake news che possiamo trovare online.

Incontro 4 - **Intervento con ospite da remoto** (2 ore) 14 dicembre

Insieme all'Associazione Animenta, intervorrà Enrico Prosperi, Medico psicoterapeuta Presidente della Società Italiana di Educazione Terapeutica, promotore della campagna Unlike Stigma, che parlerà di *egophonia* e consapevolezza digitale. Scopriremo come funziona il nostro cervello e come può facilmente essere ingannato.

Incontro 5 - **Non esistono cibi giusti o sbagliati** (2 ore) 20 dicembre

Ai ragazzi verrà inizialmente chiesto di definire con degli aggettivi alcune immagini. Verranno raccolte in modo anonimo le risposte su dei fogli di carta. Successivamente l'intervento si concentrerà sul capire, insieme, ai ragazzi quanto la società e le persone che frequentiamo influenzano la nostra realtà.

Incontro sulle **Lettere al corpo**

Ore: 10 ore

Incontro 1 - **Che cosa sono le lettere al corpo?** (2 ore) 14 gennaio

Breve presentazione dell'Associazione Animenta e del programma che svolgeremo nel corso delle lezioni. Presentazione del progetto lettere al corpo, del perché sono state fatte e che importanza hanno. Nel corso di questa lezione iniziale, i ragazzi leggeranno in classe delle lettere anonime che provengono dai ragazzi e dalle ragazze della nostra associazione. Dopo un momento di lettura condivisa ci sarà un momento di condivisione per commentare insieme le lettere.

Incontro 2 - **Social media e disturbi alimentari: la percezione di sé nell'era dell'onlife** (2 ore) 24 gennaio

Come è cambiata la percezione del nostro corpo con il massivo utilizzo dei social media? In un momento in cui, reale e virtuale, si confondono è importante capire come utilizzare al meglio questi strumenti. Durante questo incontro interverrà da remoto, Martina Domenicali, nota influencer che ha raccontato la sua storia con la bulimia e che utilizza i social media per promuoverne un corretto utilizzo.

Incontro 3 - HungryButterflies (2 ore) 14 febbraio

Insieme ad Animenta, sarà presenta Maruska Albertazzi, giornalista e documentarista, per la visione del documentario “[HungryButterflies - la rinascita delle farfalle](#)’. Dopo la visione del documentario, ci sarà un momento di Q&A con i ragazzi.

Incontro 4 - Proviamo a metterci in gioco (2 ore) 3 marzo

I ragazzi scriveranno le loro lettere. Verranno date due tracce:

1. Lettera al corpo sul modello delle lettere lette in classe
2. Che cosa diresti al te/alla te del futuro?

L'associazione porterà dei fogli bianchi e raccoglierà in una scatola le lettere che scriveranno i ragazzi. Le lettere saranno anonime, chi vorrà potrà mettere il suo nome.

Incontro 5 - L'importanza delle parole (2 ore) 17 gennaio

Che effetto hanno le parole sul modo in cui parliamo a noi stessi, sul modo in cui raccontiamo il mondo. Questo incontro finale sarà dedicato all'utilizzo delle parole e all'effetto che possono fare su noi stessi e sulle persone che ci circondano. Parte finale della lezione sarà dedicata al Q&A con i ragazzi per chiarire eventuali dubbi e parlare delle loro curiosità.