



In the Mood for Food:

*una guida
all'alimentazione consapevole*



Schede didattiche rivolte a un **pubblico ampio e variegato**,
desideroso di migliorare il proprio rapporto con il cibo
e adottare abitudini alimentari più sane
e sostenibili:

- **Adulti e giovani adulti**
- **Principianti in cucina o chi ha poco tempo**
- **Chi cerca un approccio equilibrato**
- **Programmi di benessere aziendali o comunitari**
- **Scuole o corsi di educazione alimentare**



Che cos'è l'alimentazione consapevole (Mindful Eating)

L'alimentazione consapevole (o *mindful eating*) non è una dieta, ma un **approccio al cibo** che ti invita a prestare attenzione a ogni aspetto dell'atto del mangiare:

 Da dove viene il cibo?



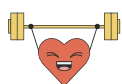
Come lo prepari?



Come lo assaggi?



Come ti senti mentre lo assaggi?



Come ti senti dopo?





Perché è importante?

L'alimentazione consapevole offre **numerosi benefici, che vanno oltre la semplice perdita di peso.**

- **Aiuta a riconoscere la fame e la sazietà:** spesso mangiamo per abitudine, noia o stress, ignorando i segnali che il nostro corpo ci invia. L'alimentazione consapevole insegna a distinguere la fame fisica da quella emotiva e a smettere di mangiare quando ci si sente sazi, evitando così di esagerare.



- **Migliora il rapporto con il cibo:** invece di considerare il cibo come un nemico da combattere o qualcosa di cui sentirsi in colpa, l'alimentazione consapevole invita a goderne appieno, assaporando ogni boccone e apprezzando l'esperienza. Questo riduce l'ansia e lo stress legati al mangiare e può aiutare a superare i disturbi alimentari.



- **Favorisce scelte più salutari:** quando si mangia in modo consapevole, si tende a fare scelte migliori perché si è più in contatto con ciò di cui il proprio corpo ha realmente bisogno.



- **Aumenta il piacere del pasto:** prestando attenzione ai sapori, agli odori, alle consistenze e all'aspetto del cibo, si riscopre il piacere del mangiare. Un piccolo pezzo di cioccolato assaporato lentamente può dare più soddisfazione di un'intera tavoletta mangiata di fretta.



- **Riduce l'abbuffata:** essere consapevoli di ciò che si sta mangiando e del perché lo si sta facendo aiuta a prevenire le abbuffate compulsive e a gestire meglio le emozioni che spesso le scatenano.





È accessibile a tutti?

L'alimentazione consapevole è **accessibile a chiunque**, a prescindere dall'età, dal peso o dalla situazione economica. Non richiede attrezzature speciali, cibi particolari o diete restrittive. Si basa su semplici pratiche che possono essere integrate nella vita di tutti i giorni.

- **Inizia con piccoli passi:** non è necessario cambiare radicalmente le proprie abitudini dall'oggi al domani. Si può iniziare, per esempio, dedicando cinque minuti del pasto a mangiare in silenzio, senza distrazioni.

**SMALL STEPS
are OKAY**

- **Si focalizza sull'esperienza, non sul costo:** l'approccio non si basa sul tipo di cibo che si mangia, ma su come lo si mangia. Che si tratti di un piatto gourmet o di una semplice mela, la pratica è la stessa. **experience**

- **Può essere praticata ovunque:** a casa, al ristorante, a scuola, in ufficio.



L'alimentazione consapevole è una competenza che si può imparare e affinare con il tempo.

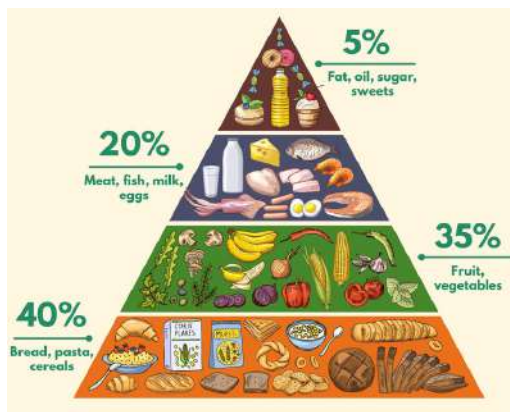
Richiede **pazienza e gentilezza verso se stessi**, ma i benefici a lungo termine possono cambiare in meglio il proprio rapporto con il cibo e il benessere generale.





Esercizi pratici

La mia Piramide Alimentare Personalizzata



Obiettivo: comprendere le basi di una dieta equilibrata e applicarle alla propria alimentazione.

Struttura della piramide: la sua struttura a livelli suggerisce le proporzioni ideali dei vari gruppi alimentari. Gli alimenti alla base vanno consumati più spesso, mentre quelli al vertice con moderazione.

Base della piramide → più ampia, è occupata da **cereali, tuberi e legumi**, che sono la fonte principale di energia.

Secondo livello → **frutta e verdura**, essenziali per vitamine, minerali e fibre.

Terzo livello → **proteine** (carne, pesce, uova, latticini), fondamentali per i tessuti del corpo.

Vertice → parte più stretta, **grassi e zuccheri**, da limitare il più possibile.

Benefici: seguire i principi della piramide alimentare aiuta a mantenere un peso corporeo sano, a prevenire malattie croniche come diabete e malattie cardiovascolari e a garantire all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.





Costruisci la tua piramide



Disegna o etichetta gli alimenti che dovresti consumare maggiormente alla base (frutta e verdura, cereali integrali), salendo verso la punta (grassi e dolci con moderazione).