



Il progetto ideato da Madegus Impresa Sociale  MAESTRI
DEL
GUSTO

(Tavolo Tecnico di Lavoro Prevenzione DNA)

NOME PROGETTO

“La Cassetta degli Attrezzi”

Il nome del progetto nasce dall'idea che, proprio come un artigiano ha bisogno dei suoi attrezzi per costruire, riparare e creare, anche noi, **per affrontare le sfide della vita, dobbiamo essere ben equipaggiati**. I ragazzi di oggi si trovano di fronte a un mondo complesso, dove emozioni, pressione sociale, cambiamenti del corpo e confronto con gli altri possono diventare ostacoli difficili da gestire. Quando questi

elementi si intrecciano, **il cibo può trasformarsi in uno strumento per esprimere il disagio, mentre la disinformazione può alimentare insicurezze e falsi miti, aggravando il problema.** "La Cassetta degli Attrezzi" nasce proprio per questo: offrire strumenti concreti per costruire un rapporto più sano con il cibo, le emozioni e la propria immagine.

"La Cassetta degli Attrezzi" è un progetto che mira a **fornire ai giovani un insieme di abilità e conoscenze pratiche, come fossero veri e propri strumenti, per costruire un rapporto sano con l'alimentazione e la propria immagine.** Attraverso un percorso educativo e interattivo, gli studenti acquisiranno:

- A. **Strumenti di conoscenza** → per distinguere informazioni corrette da fake news sull'alimentazione.
- B. **Strumenti emotivi** → per comprendere il legame tra emozioni, cibo e percezione corporea.
- C. **Strumenti pratici** → per fare scelte alimentari consapevoli e promuovere il benessere personale.

L'obiettivo è che ogni ragazza e ragazzo, al termine del percorso, possa portarsi via una "*cassetta degli attrezzi*" personale, ricca di competenze da applicare nel quotidiano e lungo tutta la vita.

FATTORI DI RISCHIO DA AFFRONTARE

- Interiorizzazione dei media che promuovono ideali sociali di magrezza e di aspetto fisico.
- Pressione dei media, dei pari e dei familiari a conformarsi a un ideale corporeo magro (le ragazze) e muscoloso (i ragazzi).
- Insoddisfazione corporea.
- Eccessiva importanza attribuita al peso, alla forma del corpo e al controllo dell'alimentazione per valutare se stessi.
- Fake News nutrizionali e alimentari, informazioni fuorvianti che possono influenzare le scelte alimentari e nutrizionali

OBIETTIVI MACRO EMOZIONI/CORPO/MEDIA

- Accettazione della propria immagine corporea e consapevolezza delle diversità educando alla non commentabilità dei corpi propri e altrui;
- Favorire lo sviluppo di una capacità critica rispetto ai modelli identitari trasmessi dai media e dalla pubblicità, aumento di consapevolezza di sé e dell'autostima nelle relazioni;

- Comprendere l'evoluzione storica e culturale degli ideali di bellezza, sviluppando un pensiero critico verso i modelli proposti dalla società;

OBIETTIVI MACRO NUTRIZIONALI

- L'alimentazione nel corso della vita. Capire l'importanza dell'alimentazione durante la crescita per un corretto sviluppo e benessere psico-fisico.
- Il percorso del cibo nel corpo. Imparare concetti base sui meccanismi nutrizionali e digestivi.
- Cibo e cultura. Conoscere le abitudini alimentari di differenti Paesi, individuando similitudini e differenze in termini di alimenti e frequenze di consumo.
- Imparare con i cinque sensi. Esplorare gli alimenti attraverso i cinque sensi, imparando a caratterizzarli e comprendendo scientificamente i meccanismi alla base delle percezioni sensoriali.
- La composizione del pasto. Imparare quali sono i gruppi alimentari protagonisti di un pasto.
- Varietà e idratazione. Imparare l'importanza di variare la propria alimentazione (con consapevolezza) e dell'idratazione.
- Fame e sazietà: ascoltare i segnali del corpo. Imparare il significato di fame e sazietà e accezioni ad esse correlate (appetito, fame emotiva) e imparare a prestarci attenzione.
- Destreggiarsi tra le fake news. Acquisire competenze per discernere e valutare le informazioni e sviluppare una maggiore consapevolezza nell'interazione con i media e l'evidenza scientifica. Imparare come fare una corretta divulgazione.
- Verso l'età adulta. Imparare strategie sulla gestione e organizzazione degli alimenti e dei pasti.
- Contribuire alla sostenibilità. Imparare come contribuire giornalmente a fare scelte alimentari sostenibili, favorendo l'interiorizzazione attraverso pratiche corporee e mindfulness.

STRUTTURA DEL PROGETTO

Obiettivi generali dei singoli incontri:

- Relazione tra cibo, emozioni e corpo
- Aumentare la consapevolezza su concetti base di corretta alimentazione
- Analisi critica informazioni media.

Target: Studenti della scuola **secondaria di primo e secondo grado**

Durata percorso:

- 3 incontri per classe nelle scuole secondarie di primo grado
- 3 incontri per classe nelle scuole secondarie di secondo grado
- Contest finale a partecipazione volontaria per realizzare strumenti pratici, ovvero gli “attrezzi” da mettere nella “*cassetta degli attrezzi*”

RICERCA E VALUTAZIONE PROGETTO

Valutazione qualitativa sui temi trattati a inizio e fine attività/dopo sei mesi. Con strumenti appositi costruiti dagli esperti.

PERCORSO SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO

(3 INCONTRI PER OGNI CLASSE D'ETÀ)

CLASSE PRIMA

1° Incontro Aspetti Psicologici

- Superare stereotipi sui corpi, imparando a riconoscere e rispettare le diversità fisiche e le sue manifestazioni
- Stimolare senso critico verso i canoni estetici

Attività: (da strutturare)

2° Incontro Aspetti Nutrizionali

- Conoscere lo Stile di Vita Mediterraneo: scoprire le abitudini alimentari di differenti Paesi (piramide alimentare per l'Italia, pagoda per la Cina, trottola per il Giappone, etc.) e alcuni piatti tipici. Imparare a descrivere i piatti con i cinque sensi.
- Imparare a riconoscere i gruppi alimentari e valutare le similitudini nei diversi paesi.

Attività: (da strutturare)

3° Incontro Aspetti Comunicazione/Media

“chi decide cos'è bello?” Condotta da uno psicologo esperto o team (psicologa- pedagoga - nutrizionista)

- **Temi trattati:** esplorare come gli ideali di bellezza sono cambiati nel tempo, attraverso storytelling con immagini storiche e modelli culturali trasmessi dai media

Attività: (da strutturare) attività artistica con creazioni di “modelli alternativi” di bellezza

CLASSE SECONDA

1° Incontro Aspetti Psicologici

- Promuovere l’ascolto del corpo e l’accettazione delle trasformazioni puberali
costruire un linguaggio rispettoso, prevenire il body shaming

Titolo: “Il corpo che sente”

- **Temi trattati:** Ascoltare il corpo attraverso le emozioni, cambiamenti corporei attraverso la mindfulness, movimento consapevole, esercizi di body scan guidato, scrittura emozionale.

Attività: (da strutturare)

2°Incontro Aspetti Nutrizionali

- Comprendere l'importanza dei pasti (tra questi, possibile focus sulla colazione) e dell'idratazione durante la giornata per concentrazione e benessere psico-fisico.
- Imparare a riconoscere fame e sazietà: come riconosciamo fisiologicamente, dove le percepiamo nel corpo?

Attività: (da strutturare)

3° incontro Aspetti Comunicazione e Media

Titolo: “Nessun corpo è commentabile”

- **Temi trattati:** costruire un linguaggio rispettoso e contrastare il body shaming attraverso un laboratorio esperienziale con simulazioni, visione e analisi di corti video e discussione guidata sui temi identità/corpo/media

Attività: (da strutturare)

CLASSE TERZA

1° incontro Aspetti Psicologici

- riconoscere il proprio corpo come parte della propria identità e favorire il proprio racconto individuale

Titolo: "Il mio corpo, la mia storia"

- **Temi trattati:** La mia linea del corpo (per riflettere sui cambiamenti corporei, associando emozioni e rinforzare l'identità corporea) cosa porto con me, cosa lascio andare (riconoscere e alleggerire il carico emotivo legato al corpo) playlist del mio corpo (per stimolare la consapevolezza emotiva in modo creativo e coinvolgente attraverso la musica)

Attività: (da strutturare)

2° Incontro Aspetti Nutrizionali

- Imparare cosa sono le fake news, dove si trovano e come si sono evolute nelle epoche.
- Sfatare alcuni falsi miti legati all'alimentazione.

Attività: (da strutturare)

3° Incontro Aspetti Comunicazione e media

- Smascherare l'ideale di bellezza digitale

Titolo: "Non credere a tutto ciò che vedi"

- **Temi trattati:** lavoro sull'ideale di bellezza attraverso l'analisi di immagini modificate, discussione sul fotoritocco e social media, attività di decoding visivo.

Attività: (da strutturare)

PERCORSO PER LE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO

(3 INCONTRI PER OGNI CLASSE D'ETÀ)

Struttura generale

Primo incontro (psicologico - pedagogico - emozioni e corporeità) Condotta da team multidisciplinare o psicologa/pedagogista

Generale: approfondimento sulle emozioni legate al cibo e percezione corporea. Strategie per una relazione sana con il proprio corpo. Ascoltare il corpo senza giudizio, accettazione del corpo, rispetto corporeo reciproco, educare alla non commentabilità

Secondo incontro (nutrizionale - corretta alimentazione) Condotta da team multidisciplinare o nutrizionista

Generale: approfondimento su alimentazione equilibrata e scelte consapevoli.

Terzo incontro (comunicazione e informazione critica) - Attività di gruppo sull'influenza dei media e autostima, consapevolezza delle relazioni, sullo sviluppo di senso critico verso i messaggi dei media

Contest di fine anno Condotta da team multidisciplinare al quale aggiungere altre figure professionali (giornalisti scientifici, esperti di comunicazione e neuromarketing, ecc.).

Obiettivi Generali:

Come vengono trasmesse le informazioni sull'alimentazione (social media, giornali, TV, influencer, libri, internet). Come distinguere informazioni affidabili da fake news. Analisi critica della pubblicità alimentare.

Accettazione della propria immagine corporea, aumento di consapevolezza di sé e dell'autostima nelle relazioni anche attraverso la dissonanza cognitiva rispetto a comportamenti elicitanti commenti sul corpo

Analisi critica e messa in discussione dei modelli identitari trasmessi dai media e collegati al cibo.

Temi trattati per classe

CLASSE PRIMA

1° Incontro Aspetti Psicologici

- Riconoscimento e discussione dei modelli identitari trasmessi dai media e collegati al cibo, aumento di consapevolezza di sé e dell'autostima nelle relazioni anche attraverso la dissonanza cognitiva rispetto a comportamenti elicitanti commenti sul corpo.

Attività: (da strutturare)

2° Incontro Aspetti Nutrizionali:

- Imparare quali sono i gruppi alimentari, le frequenze di consumo, come comporre un pasto e l'importanza delle scelte alimentari in termini di sostenibilità ambientale.
- Imparare l'importanza di variare la propria alimentazione e di una corretta idratazione.

Attività: (da strutturare)

3° Incontro Aspetti Comunicazione e Media

- Accettazione della propria immagine corporea, aiutare gli studenti a sviluppare un ascolto gentile del proprio corpo, riconoscendo pensieri automatici e imparando a disidentificarsi da giudizi estetici

Titolo: mindfulness e immagine corporea

- **Temi trattati:** cosa significa ascoltare il corpo senza giudizio attraverso attività di body scan e mindfulness, riflessioni sul proprio sentire con produzioni di frasi rispettose sul proprio corpo. il corpo è un luogo da abitare e non da valutare

Attività: (da strutturare)

CLASSE SECONDA

1° Incontro Aspetti Psicologici

- Analisi dei modelli identitari trasmessi dai media e collegati al cibo, aumento di consapevolezza di sé e dell'autostima nelle relazioni anche attraverso la dissonanza cognitiva rispetto a comportamenti indotti dai media e la stima di sé.

Attività: (da strutturare)

2° incontro Aspetti Nutrizionali

- Comprendere l'importanza dell'alimentazione (fabbisogni nutrizionali) per supportare i cambiamenti fisici e mentali dell'adolescenza.
- Comprendere il ruolo specifico di alcuni nutrienti e non (fibra).

Attività: (da strutturare)

3° Incontro Aspetti Comunicazione/media

- spostare lo sguardo dal corpo-oggetto al corpo-strumento, valorizzando le funzioni, la forza e la presenza del proprio corpo nella vita quotidiana

Titolo: cosa può fare il mio corpo?

Temi trattati: cura del corpo, rispetto e reciprocità corporea, attraverso attività di riflessione su che cosa il corpo permette di fare e successiva creazione di una carta d'identità funzionale (cosa sa fare il corpo, cosa ci permette di vivere, cosa ci chiede in cambio), riflettendo sul valore del corpo come alleato e non come immagine

Attività: (da strutturare)

CLASSE TERZA

1° Incontro Aspetti Psicologici

- Analisi dei modelli identitari trasmessi dai media e collegati al cibo, aumento di consapevolezza di sé e dell'autostima nelle relazioni anche attraverso la dissonanza cognitiva rispetto a modelli culturali e identità reale/ideale.

Attività: (da strutturare)

2° Incontro Aspetti Nutrizionali

- Comprendere il significato di fame e sazietà e delle accezioni ad esse correlate (fame fisica, fame emotiva, appetito) e analizzare i fattori emotivi e ambientali che influenzano il comportamento alimentare.
- Scoprire quali sono i meccanismi fisiologici che regolano fame e sazietà e come riconoscerle.

Attività: (da strutturare)

3° Incontro Aspetti Comunicazione/media

- far sperimentare fisicamente e sensorialmente quanto ogni corpo sia unico nei suoi segnali e nei suoi bisogni. rendere visibili e condivisibili le differenze di percezione, smontare il meccanismo del confronto favorendo il rispetto corporeo e la non commentabilità

Titolo: corpo mio, corpo altro: lo specchio delle differenze

- **Temi trattati:** differenze percettive, sperimentando quanto ogni corpo sia unico, scoraggiando il confronto e favorendo il rispetto e la non commentabilità attraverso l'esperienza artistica e teatrale

Attività: (da strutturare)

CLASSE QUARTA

1° Incontro Aspetti Psicologici

- Analisi dei modelli identitari trasmessi dai media, aumento di consapevolezza di sé e dell'autostima nelle relazioni anche attraverso la dissonanza cognitiva tra modelli identitari sociali e culturali e identità corporea/personale.

Attività: (da strutturare)

2° Incontro Aspetti Nutrizionali

- Sviluppare una lettura più consapevole e critica delle informazioni e dei contenuti presenti sui social media (e non solo) e imparare come divulgare correttamente i messaggi.
- Sfatare i falsi miti presenti in ambito alimentare: diete alla moda, immagini distorte della realtà, effetti miracolosi attribuiti a cibi/modelli alimentari.

Attività: (da strutturare)

3° Incontro Aspetti Comunicazione/media

- analizzare i modelli estetici proposti e riflettere sull'impatto delle immagini proposte
- Esplorare il legame tra corporeità e identità personale

Titolo: Corpi ideali, realtà distorte

Temi trattati:

- Analisi dei modelli estetici proposti nei media e il loro impatto attraverso attività di peer debate e laboratorio di fact-checking di profili social considerati "perfetti".

Attività: (da strutturare)

CLASSE QUINTA

1° Incontro Aspetti Psicologici

- Ricostruzione dell'immagine corporea personale, aumento di consapevolezza di sé ed autoefficacia nelle relazioni, anche attraverso la dissonanza cognitiva, in interazione con gli altri e con il contesto sociale e culturale.

Attività: (da strutturare)

2° Incontro Aspetti Nutrizionali

- Riprendendo quanto già affrontato, imparare l'importanza dei pasti all'interno di una giornata lavorativa e/o di studio (concentrazione, stress...).
- Imparare alcune strategie e suggerimenti per la manipolazione e conservazione degli alimenti, la preparazione dei pasti e la "pausa pranzo" fuori casa.
- Imparare come contribuire, nella vita di tutti i giorni, a un'alimentazione più sostenibile.

Attività: (da strutturare)

3° Incontro Aspetti Comunicazione/Media

- Trasmissione di valori con impatto sull'intera scuola
- Stimolare la consapevolezza corporea in un formato creativo, realizzando un prodotto concreto e condivisibile da lasciare in eredità alla scuola. scollegare l'idea di corpo da un modello performativo, promuovere una visione del corpo come strumento di esperienza, relazione, espressione e sentire. riconoscere le emozioni legate al proprio corpo con rispetto, gentilezza e responsabilità

Titolo: istruzioni per il corpo

- **Temi trattati:** progetto educativo in cui gli studenti realizzano le "istruzioni per l'uso del corpo" attraverso l'utilizzo di scrittura creativa

Attività: (da strutturare)



CONTEST FINALE:

“COSTRUISCI LA TUA CASSETTA DEGLI ATTREZZI”

Ogni classe che deciderà di partecipare al contest, realizzerà un **pezzo della cassetta degli attrezzi** che aiuti altri studenti a orientarsi tra emozioni, cibo e disinformazione. Le attività saranno graduate per età e culmineranno in un **premio finale**: una classe per ciclo scolastico vincerà un **team building di cucina**. La giuria sarà composta dai rappresentanti del Tavolo di Lavoro per la prevenzione dei DNA.

Cosa devono fare gli studenti?

Ogni classe lavorerà a un progetto creativo, che diventerà uno strumento pratico da inserire nella "cassetta" comune della scuola, in modo che tutti possano attingervi.

Secondarie di primo grado (Costruiamo gli strumenti di base – la consapevolezza)

1° → Creazione di un mini-ricettario con piatti equilibrati e sostenibili, scritto dai ragazzi.

2° → Creazione di un poster visivo sulle emozioni e il cibo, da esporre nelle classi.

3° → Realizzazione di una mini-guida illustrata sulle fake news alimentari, da distribuire agli studenti.

Secondarie di secondo grado (Approfondiamo e diffondiamo il messaggio – la comunicazione)

1° → Articolo di blog su emozioni, cibo e alimentazione da pubblicare sul sito della scuola.

2° → Podcast o video-intervista, interviste doppie, o format simili su come la società influenza il rapporto con il corpo e il cibo.

3° → Mini-documentario sulle abitudini alimentari dei giovani, cultura del cibo, stili alimentari con interviste e dati.

4° → Campagna social con post e infografiche per sfatare i falsi miti alimentari.

5° → Pubblicità progresso (foto o video) per promuovere un messaggio positivo su alimentazione ed emozioni.

Come si vince?

Le classi presenteranno il proprio progetto, che sarà valutato da una giuria composta dai rappresentanti seduti al Tavolo di Lavoro per la prevenzione dei DNA. Si premierà:

Originalità e creatività.

Efficacia nel trasmettere il messaggio.

Coerenza con il tema della cassetta degli attrezzi.

Premio finale: la classe vincitrice di ogni ciclo scolastico parteciperà a un team building di cucina, dove sperimenterà il valore di alimentarsi in modo equilibrato attraverso un'attività pratica e divertente, nella quale si possano richiamare

tematiche di alimentazione trattate nel percorso e imparare a cucinare ricette semplici da poter riproporre nel proprio quotidiano.

Perché è coerente con "La Cassetta degli Attrezzi"?

Ogni classe costruisce un pezzo della cassetta.

"Peer education": gli studenti creano strumenti concreti che restano a disposizione di tutti.

Il percorso cresce con l'età, partendo dalla consapevolezza per arrivare alla comunicazione e alla diffusione delle informazioni. Inoltre si utilizza l'apprendimento tra pari, un processo collaborativo in cui i ragazzi imparano gli uni dagli altri.