

Il gusto della vita

Tutti gli esseri viventi per sopravvivere hanno bisogno di nutrimento: il cibo è vita!



INTRODUZIONE AL PROGETTO

Il bambino già da neonato acquisisce attraverso l'allattamento e la suzione l'emozione del piacere, in questo modo inizia ad instaurare il legame tra cibo e sessualità. Questa relazione è la prima che il neonato sperimenta con un individuo diverso da lui, che allo stesso tempo riconosce utilizzando i suoi sensi: olfatto, vista, udito, tatto e gusto.

Comincia così con la madre la scoperta del legame tra cibo e piacere ossia tra ciò che gli procura piacere e gli permette di sopravvivere.

Nelle fasi di sviluppo successivo il cibo continua ad avere un'importanza basilare, i genitori infatti cucinando assieme al bambino possono insegnargli delle abitudini alimentari sane; aiutarli a sviluppare la loro creatività guarnendo i piatti che preparano, abituarli a svolgere piccoli compiti collaborativi (apparecchiare la tavola) e creare un clima cooperativo e di partecipazione.



Anche in età adolescenziale il cucinare assieme ai ragazzi trasmette valori ed emozioni positive: aiuta a diminuire le distanze generazionali; trasforma un momento di condivisione in occasione di dialogo; diventa una valvola di sfogo alle frustrazioni e problematiche dovute ai cambiamenti fisici/psicologici che spesso si riversano sul corpo procurando disturbi dell'alimentazione gravi. Una buona e sana alimentazione inoltre permette di migliorare l'attenzione e di conseguenza anche le abilità di studio.



In età adulta la cucinoterapia aumenta l'autostima e il senso di autoefficacia, accresce l'attività fisica e mentale, la consapevolezza e l'autonomia sviluppando la creatività. Questo prendersi cura di sé oltre ad essere un momento utile per distrarsi e allontanare la depressione, è un mezzo per

tramandare il sapere familiare, ribadire la propria identità culturale sottolineando le differenze tra gruppi ed etnie e creando quei legami che educano al rispetto della diversità.

I vantaggi del cucinare con amore permettono di avere dei effetti positivi non solo a livello psicologico ma anche fisico e cognitivo.

A livello fisico permette di attuare delle azioni legate alla preparazione del cibo che richiedendo l'utilizzo di diverse parti del corpo, generano un buon equilibrio fisico e sviluppando una buona forza muscolare.

Dott.ssa Annalisa Fruttero Psicologa infantile adolescenziale, Tel.3492105307

Stefania Gari Addetta alla preparazione di cibi, esperta di cucina, Tel. 3921177555

A livello cognitivo insegna a migliorare la sequenza, la capacità di gestione del tempo, la versatilità, la memoria, l'attenzione e la concentrazione.

In età senile il cucinare è un momento per stare con la famiglia e accompagnare i propri cari verso la vita. Ogni senso di inutilità in questo modo diventa un prendersi cura di se, anche nei momenti in cui non si ha voglia di far nulla.



OBIETTIVI DEL CORSO

Insegnare a cucinare ricette sane e terapeutiche coinvolgendo tutti i sensi e richiamando alla memoria emozioni positive che spesso la vita quotidiana fa dimenticare.

Creare gruppi di cucina che forniscano l'opportunità di sviluppare competenze sociali, familiari e relazionali.

DESTINATARI

Il progetto è rivolto a dei gruppi di lavoro che comprendono diverse fasce d'età: Scuola Primaria, Scuola Secondaria di Primo Grado e Adulti.