

# Kebab+

cucinare  
mangiare  
incontrare  
rilassarsi  
muoversi

[www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)



## SCHEDA INFORMATIVA MANGIARE

Mangiare è più che soddisfare una necessità. Mangiare è connesso con il piacere, la comunità, l'assaggio di cibi particolari e la scoperta di sapori sempre nuovi. Mangiare coinvolge tutti i sensi: la vista, l'olfatto, il gusto e il tatto. Un'alimentazione equilibrata, variata e stagionale non è solo squisita, ma anche divertente e piena di colori. Come è concepito il mangiare nei progetti Kebab+?



[Basi e indicazioni](#)

### LOCALE E DI STAGIONE

Fragole in dicembre, uva a marzo? In teoria, ciò è possibile, dato che al giorno d'oggi quasi tutto è ottenibile in qualsiasi momento. Ma quanto tempo hanno viaggiato le bacche dal Brasile per arrivare fino ai nostri negozi? E, invece, che gusto hanno le mele appena colte nella fattoria vicino a casa, magari proprio da noi stessi? Toccando da vicino i temi della stagionalità e della regionalità, è possibile discutere anche di valori nutrizionali, di impronta ambientale e di commercio equo.

#### Idee pratiche

- Facendo la spesa, i bambini e i giovani possono essere sensibilizzati sul luogo d'origine dei prodotti. Esistono eventualmente alternative più vicine?
- Per progetti specifici, ma anche per iniziative di durata maggiore, si può far capo alla vendita diretta dei prodotti nelle aziende agricole regionali.
- Degustazione alla cieca: chi riesce a indovinare i colori dei peperoni (verdi, gialli o rossi)? Chi riconosce la carota bio o la mela locale?
- Tutti gli yogurt sono uguali? In realtà, lo yogurt naturale si produce con differenti percentuali di grasso e diverse colture batteriche (light, greco, bifidus), mentre quello alla frutta può essere colorato con coloranti alimentari. Chi ama quale yogurt? In che modo i sensi ci ingannano?

#### Calcolare l'impronta ecologica

[wwf.ch](http://wwf.ch) → Vivere sostenibile

#### Tabella e calendario stagionale, regionale

[agricoltura.ch](http://agricoltura.ch) → Calendario stagionale

[gorilla.ch/it](http://gorilla.ch/it) → Calendario stagionale

# SCHEDA INFORMATIVA MANGIARE



## IN EQUILIBRIO

Per fare in modo che il nostro corpo abbia energia a sufficienza, sia in forma e rimanga efficiente, servono diversi elementi nutritivi, come carboidrati, proteine e grassi, così come una moltitudine di vitamine e minerali. In un'alimentazione sana, non esistono divieti. È tutta una questione di quantità. Per esempio, ogni giorno dobbiamo bere da 1,5 fino a 2 l di liquidi. Il corpo necessita invece di poco zucchero, che però è contenuto in grandi quantità nella maggior parte delle bevande zuccherate. Essere onnivoro-a, vegetariano-a o vegan è indifferente: l'equilibrio nei pasti è essenziale per ogni forma di alimentazione.

### Idee pratiche

- Chi è capace di ideare il miglior té freddo fatto in casa o il cocktail senz'alcol più cool?
- Esiste un enorme numero di diete, raccomandazioni alimentari e video di influencer sul cibo. Che valore hanno? Come influenzano il nostro comportamento alimentare? Studi dimostrano come 9 persone su 10 che prodigano consigli alimentari, non possedano in realtà le competenze necessarie.

### Alimentazione sana, raccomandazioni per bambini e giovani

[sge-ssn.ch](https://sge-ssn.ch) → lo e te → Mangiare e bere →  
Giovani e anziani

[fourchetteverte.ch/it](https://fourchetteverte.ch/it), raccomandazioni

[gggessen.ch](https://gggessen.ch), per una spesa buona, sana ed economica

## LE TENDENZE ALIMENTARI

Powerfood, superfood, ottimizzazione personale tramite l'alimentazione? Semi di chia, bacche di goji e kale si trovano oramai anche nei supermercati e arricchiscono sempre più la dieta di tutti i giorni. Le tendenze alimentari, come ad esempio keto, paleo oppure il veganismo, vanno e vengono. Per esempio, in gennaio viene promosso il «veganuary». I progetti attorno al cibo offrono la possibilità di tematizzare svariati argomenti come, ad esempio, la componente etica (la protezione degli animali oppure la produzione e la lavorazione sostenibile dei prodotti) oppure la sua influenza sullo stile di vita. Quella tale dieta, così pubblicizzata, è davvero un valore aggiunto per la salute e per una vita più sostenibile oppure è solo un pretesto per adottare un allarmante comportamento alimentare? Dove si trova il limite tra il nutrirsi con piacere e l'inizio di un disturbo alimentare? Nei progetti e nelle attività esiste lo spazio per discutere con i giovani sulle preferenze, le credenze e sugli aspetti salutistici di un'alimentazione equilibrata.

### Idee pratiche

- Stilare una lista della spesa di prodotti stagionali e regionali
- Studiare le caratteristiche dei marchi bio
- Preparare «fastfood fatto in casa»

### Superfood locale

[migros-impuls.ch](https://migros-impuls.ch) → Alimentazione → Conoscenze  
→ Super Food → 8 «superfood» a confronto

### Marchi alimentari

[wwf.ch/it/guida-marchi-alimentari](https://wwf.ch/it/guida-marchi-alimentari)

[labelinfo.ch](https://labelinfo.ch) (francese e tedesco)



## IDEE PER PROGETTI

- **Costruire orti rialzati, lavorare la terra, piantare alberi, seminare erbe aromatiche.** I progetti legati all'orto contengono una quantità di azioni che i bambini e i giovani possono sperimentare in seno alla comunità. Le patatine preparate con i tuberi che tu stesso hai raccolto, il pesto fatto con erbe del giardino o un bircher müsli arricchito con bacche fresche hanno un sapore particolarmente delizioso.
- **Altre culture, altre tradizioni.** Che effetto fa mangiare il cibo usando le bacchette o le mani? Partendo dal menù, si può realizzare un'intera serata a tema. La decorazione, la musica, le storie e le immagini di un determinato paese, trasportano immediatamente in un viaggio immaginario.
- **La gioia condivisa è doppia.** Donare biscotti fatti in casa, organizzare un buffet per la prima colazione in una casa anziani, sorprendere con una merenda oppure invitare a una cena di gala... sono tutte idee che sono già state realizzate nei progetti di Kebab+.
- **Che si usino Snapchat, Photoshop o i filtri per le foto del cellulare,** le immagini prodotte, anche se chiaramente modificate, hanno comunque un'influenza su di noi. Le immagini dei mass media o dei social possono essere utilizzate per affrontare questioni come gli ideali di bellezza, la nostra percezione e la soddisfazione del corpo. Chi sa dire cosa è reale e cosa è falso in un'immagine modificata? Chi può fare i collage più credibili con le foto delle riviste?

## QUANDO MANGIARE DIVENTA COMPLICATO

### **Immagine corporea positiva ovvero Healthy Body Image (HBI)**

Ogni corpo è diverso, anche se la pubblicità, la moda o i social veicolano un altro tipo di messaggio. A lungo andare, le immagini non corrispondenti alla realtà possono avere un influsso negativo sul benessere e sull'autostima. La percezione positiva del proprio corpo è un aspetto importante della salute fisica e psichica.

### **Disturbi alimentari**

I disturbi alimentari possono sorgere a qualsiasi età, ma iniziano spesso nell'adolescenza o sempre più di frequente anche prima. Fondamentalmente, quanto prima sono identificati, tanto prima possono essere cambiati e superati. I disturbi alimentari sono strategie di coping, dietro le quali c'è molto di più della questione del peso o dell'aspetto, ma fanno ancora parte degli argomenti tabù. È importante prendere sul serio la questione e parlarne. I professionisti dell'animazione socioculturale giovanile possono essere persone di riferimento importanti.

### **Interagire con rispetto**

Secondo l'UFSP, l'ufficio federale della sanità pubblica, in Svizzera il 15% dei bambini e dei giovani è sovrappeso o addirittura obeso. Non solo soffrono di malattie secondarie, ma sono confrontati anche con conseguenze psicosociali come la mancanza di fiducia in sé stessi e l'esclusione sociale. Le parole possono ferire. Va bene dire „grasso“? „Magro“ è un termine adeguato o risulta spregiativo? Tutto questo può essere tematizzato con i bambini e i giovani. Forse si può elaborare un codice di comunicazione specifico per il centro giovanile: in che modo vogliamo esprimerci?

# SCHEDA INFORMATIVA MANGIARE



## Salute a qualsiasi taglia

Tuttavia il peso, come unico parametro di riferimento, non è un metro di misura affidabile. Le persone robuste (o grasse) possono anche essere sane e sportive e amare il loro corpo così com'è. La nostra società è caratterizzata dalla cultura della dieta (dove perdere peso è sempre visto come un fattore positivo) e dalla grassofobia (e cioè l'esclusione delle persone grasse). I centri giovanili possono affrontare e promuovere la riflessione sui temi della «Health at every size» e dell'alimentazione intuitiva. Com'è composto il mio piatto preferito? Quando è che mi sento a mio agio nella mia pelle?

## Informazioni e centri di consulenza

[🔗 Associazione obesità nell'infanzia e nell'adolescenza](#)

[🔗 Salute Psi, Disturbi del comportamento alimentare](#)

[🔗 Promozione Salute Svizzera, promozionesalute.ch → Programmi cantonali → Alimentazione e attività fisica → temi principali → Healthy Body Image](#)

[🔗 Discriminazione e grassofobia: Film "Sono grassa, e allora?"](#)

## ALTRI LINK

[🔗 fourcetteverte.ch, il marchio dell'alimentazione equilibrata](#)

[🔗 Infogiovani salute e benessere](#)

## SOSTEGNO AI PROGETTI TRAMITE KEBAB+

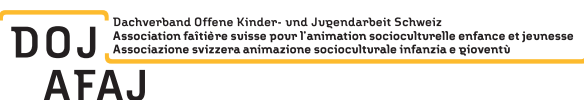
«Mangiare» per Kebab+ è uno dei cinque elementi importanti del programma di sostegno alla salute di bambini e giovani. Hai idee e hai bisogno di supporto per la loro realizzazione? Oppure hai un'idea concreta, ma ti mancano i finanziamenti per metterla in pratica? Noi ci siamo. Fatti sentire sei hai domande; riceveremo con piacere la tua bozza di progetto e ti risponderemo!

Ti possiamo sostenere con idee, suggerimenti e workshop sui vari temi concernenti l'alimentazione.

[🔗 kebabplus.ch/it](#)

Agosto 2021/DOJ/AFAJ, Sarah Stidwill e Géraldine Bürgy

Organizzazioni sostenitrici



Questa scheda informativa è stata finanziata da Promozione Salute Svizzera.