

Centro Studi Sociali

Centro Studi Sociali sull'Infanzia e l'Adolescenza

Corso: 'Mindful Eating in età evolutiva' - Online

Online: per info tel 085.9463098

www.ibambini.it/site/formazione/page/home

Durata: 6 lezioni *online*

Presentazione

L'obesità e il sovrappeso in età infantile si confermano tra i principali problemi di salute pubblica, come emerge dal rapporto "WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Report on the fifth round of data collection, 2018-2020 (2022)" i cui risultati sono stati diffusi dall'OMS a Novembre 2022.

Agire precocemente per affrontare questo problema è la linea proposta dall'OMS, sollevando sempre più consapevolezza e interesse verso la problematica tra genitori ed esperti del settore.

Insegnare alle famiglie e ai bambini l'approccio Mindful all'alimentazione è la chiave attraverso cui gettare precocemente le basi per uno stile di vita sano, che garantisca loro un'eredità fatta di **buone pratiche e abitudini naturali** che nel loro insieme andranno a prevenire e a trattare il sovrappeso e l'obesità e a promuovere salute e benessere.

Obiettivi

Il Corso fornisce gli strumenti necessari per costruire interventi di natura educativa basati sulla Mindful Eating in età evolutiva.

Nello specifico:

- trasmette conoscenze relative all'alimentazione dai 0 anni all'adolescenza
- trasferisce ed esercita competenze utili a costruire interventi educativi in età evolutiva basate sulla Mindful Eating
- istruisce alla progettazione di percorsi di durata variabile basati sulla Mindful Eating in età evolutiva

Destinatari

Il Corso è rivolto a **Psicologi, Educatori, Insegnanti, Assistenti sociali e professionisti sanitari** che:

- lavorando con l'età evolutiva intendono offrire risposte e strumenti concreti ai nuovi quesiti sugli stili di vita salutari
- intendono proporsi sul proprio territorio in maniera distintiva rispetto agli altri colleghi che lavorano con i bambini
- vogliono lavorare in collaborazione con organizzazioni, scuole e altre istituzioni proponendo progetti personalizzati in base a tempi, budget e tipo di utenza specifica

Durata

Il **Corso: 'Mindful Eating in età evolutiva'** si compone di 6 lezioni *online* (mercoledì ore 11.00-13.00) per un totale di **12 ore**.

Ogni lezione è pensata per essere dinamica, ovvero svilupparsi attraverso *contenuti teorici ed esercitazioni pratiche*.

A questo proposito è importante la partecipazione attiva degli allievi, in aula e nell'elaborazione degli esercizi da svolgere autonomamente tra una lezione e l'altra.

Materiale didattico

Al termine di ogni lezione vengono consegnati materiali agli allievi utili al potenziamento delle competenze apprese, quali:

- slide in pdf
- diari di esercitazione personale
- file mp3 per gli esercizi personali
- vademecum per lo svolgimento degli incontri con l'utenza finale
- diari e opuscoli da utilizzare con l'utenza finale all'interno dei percorsi di Mindful Eating

Programma

I lezione: Bambini e alimentazione

- Come cambia l'alimentazione nei bambini dai 0 anni all'adolescenza
- Stato dell'arte sulla qualità della nutrizione nei bambini in Italia
- Condizionamenti e fonti di condizionamento
- Feeding disorders
- Disturbi del comportamento alimentare
- Interventi educativi e clinici e loro efficacia

II lezione: saggezza interna, teoria del set point

- Cos'è la saggezza interna in età evolutiva e prove scientifiche
- Cos'è la saggezza interna negli adulti e come svilupparla
- Teoria del set point: letteratura, anatomia, fisiologia

III lezione: cosa sono la Mindfulness e la Mindful Eating

- Storia ed evoluzione della Mindfulness
- Storia ed evoluzione della Mindful Eating
- Perché la Mindful Eating in età evolutiva
- Yoga in età evolutiva
- Divisione delle responsabilità

IV lezione: Mindful Eating in bambini dai 0 ai 3 anni

- Applicabilità della Mindful Eating in bambini dai 0 ai 3 anni: allattamento, svezzamento, autonomia
- Comunicare ed educare le famiglie alla Mindful Eating
- Progettazione: tipi di setting, materiali
- Attività pratiche di Mindful Eating in bambini 0-3 anni e le loro famiglie

V lezione: Mindful Eating in bambini dai 4 agli 8 anni

- Cambiamenti nella capacità meta-riflessiva, nella costruzione dell'immagine corporea e nella socialità
- Progettazione: tipi di setting, materiali
- Laboratori: sensazioni, emozioni, memorie
- Esperienze di spesa e cucina consapevole

VI lezione: Mindful Eating in bambini dai 9 ai 13 anni

- Cambiamenti nella capacità meta-riflessiva, nella costruzione dell'immagine corporea e nella socialità
- Progettazione: tipi di setting, materiali
- Laboratori: percezioni polisensoriali coscienti
- Esperienze di spesa e cucina consapevole

Numero partecipanti

Massimo di **15** persone.

Docente

Teresa Montesarchio

Accreditamento

18 crediti ECM per Psicologi, Educatori professionali, Medici (discipline: Ginecologia e Ostetricia, Medicina dello sport, Medicina fisica e riabilitazione, Medicina generale, Medicina legale, Neonatologia, Neurologia, Neuropsichiatria infantile, Pediatria, Psichiatria, Psicoterapia, Scienza dell'alimentazione e dietetica), Terapisti occupazionali, Biologi, Logopedisti, Infermieri, Infermieri pediatrici, Terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Fisioterapisti, Tecnici della riabilitazione psichiatrica, Dietisti.

Personale scolastico: il Centro Studi Sociali, dell'Associazione Focolare Maria Regina onlus, è presente nell'elenco degli esercenti ed enti accreditati MIUR presso i quali è possibile utilizzare la *Carta del Docente*.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare il Centro Studi Sociali al numero 085.9463098 (lunedì-venerdì ore 9-13/14-18).

Attestato

Viene rilasciato l'**Attestato di partecipazione** dal Centro Studi Sociali sull'Infanzia e l'Adolescenza "don Silvio De Annuntiis".

Costi

Il costo del Corso è di € 210.