

## “Quando mangio sono triste o felice?”: il diario alimentare dei bambini

Cosa proviamo quando mangiamo? Quando assaggiamo un determinato alimento siamo tristi o felici? Quando siamo tristi tendiamo a mangiare di più o il nostro stomaco si chiude? Sono alcune delle domande con cui il progetto Horticultura, selezionato da **Con i Bambini** nell'ambito del Fondo per il contrasto della **povertà educativa** minorile e attivo in Campania, stimola i bambini a comprendere lo stretto legame tra il cibo e le emozioni.

Lo strumento utilizzato è il diario alimentare: un registro su cui i bambini annotano, giorno per giorno, un po' di informazioni sulle loro abitudini alimentari: il peso e la tipologia di alimenti, le sensazioni e gli stati d'animo al contatto con il cibo, la situazione specifica e l'orario in cui mangiano.

Il diario alimentare ha consentito di portare alla luce dati molto interessanti, che stanno facendo anche registrare un cambiamento di approccio sul cibo, orientandolo progressivamente a una sana alimentazione. Questo è uno degli impatti più importanti che Horticultura si prefigge di raggiungere: in Campania, l'obesità infantile è uno dei fenomeni sociali più dannosi per l'infanzia, nonché indicatore di **povertà educativa**.

La sensibilizzazione verso la sana alimentazione e l'utilizzo del diario alimentare rientrano in un piano di attività più ampio che ha portato il progetto Horticultura, promosso dalla cooperativa sociale Terra Felix insieme ad un ampio partenariato, a realizzare orti didattici museali in quattro Beni culturali della Campania che conservano aree rurali, tra cui la Reggia di Caserta. Nel progetto sono coinvolti 400 bambini, che possono prendersi cura di se stessi e degli orti insieme a genitori e nonni. Il percorso che va dalla semina al raccolto prevede tante tappe, che consentono riflessioni anche sulla vita quotidiana dei bambini e delle famiglie, incluso il cibo.

Servizio a cura di Rosa Cambara

Grazie alla collaborazione di Ivan Esposito, responsabile della comunicazione del progetto Horticultura



Peso:63%