

## INFORMAZIONI PRATICHE

Gli incontri si terranno presso **Foodspot**, in via Argelati 47/A (M2 Romolo) con la collaborazione dello chef Tommaso Fara.

Sono previste due edizioni l'anno (primaverile ed autunnale), ciascuna organizzata in 4 serate, con un numero massimo di 12 partecipanti per ognuna.

Per maggiori informazioni sulla prossima edizione scrivi a

[attivita@nutrimente.org](mailto:attivita@nutrimente.org)



**REFERENTE:**  
Chiara Orlandi

**CONTATTI**  
[www.nutrimente.org](http://www.nutrimente.org)

Mail: [attivita@nutrimente.org](mailto:attivita@nutrimente.org)

Mobile: +39 349 2640322



Nutrimenteass



[nutrimente.ass](https://www.instagram.com/nutrimente.ass)



## LABORATORIO BACK TO FOOD

**Nutrimente Onlus**  
**Associazione per la Prevenzione  
dei Disturbi Alimentari**

con il patrocinio di

Sistema Socio Sanitario  
Regione Lombardia  
ASST Santi Paolo e Carlo



## A CHI E' RIVOLTO?

Per chi soffre di disturbi alimentari il cibo viene visto come un nemico da evitare, talvolta come un riempitivo, più in generale come una modalità per gestire delle emozioni disturbanti.

Tutto ruota intorno all'alimentazione e alla paura di ingrassare.

Per queste persone fare attività che prima erano consuete diventano ora motivo di ansia, come ad esempio: andare in pizzeria, andare ad una festa di compleanno o ad un matrimonio.

Conseguenza possibile di questi atteggiamenti è il ritiro sociale.



## Cos'È BACK TO FOOD?

Il progetto *Back to Food* si propone di organizzare dei laboratori di cucina per persone che presentano un disturbo alimentare o più in generale una difficoltà nel rapporto col cibo.

### OBIETTIVI

- riscoprire la **dimensione sensoriale del cibo**, apprendere come cucinarlo e presentarlo in modo creativo;
- **esporsi gradualmente** in modo guidato al cibo per incrementare il cambiamento e migliorare il rapporto con esso;
- migliorare la **gestione dell'ansia** legata all'alimentazione e al momento del pasto;
- incrementare strategie di gestione dello stress;
- utilizzare il contesto di **condivisione** come risorsa di confronto e apprendimento;
- promuovere il **benessere psicologico**: ridurre il ritiro sociale, favorire l'esposizione a contesti conviviali.

## IN CHE COSA CONSISTE IL LABORATORIO?

I laboratori sono organizzati presso Foodspot in collaborazione con lo chef Tommaso Fara, che ha presentato una sensibilità verso le difficoltà con l'alimentazione e ha fatto del suo spazio un luogo accogliente e di convivialità dove portare avanti la sua mission: "Cucinare insieme fa bene".

I partecipanti verranno guidati lungo un percorso graduale ed integrato di riscoperta e riavvicinamento al cibo.

Il progetto si struttura in un percorso esperienziale di manipolazione degli alimenti, di sensorialità, di apprendimento di ricette e di modalità di impiattamento creativo.

Durante gli incontri saranno presenti lo chef, due psicologhe e una dietista.