

LABORATORI

PER GIOVANI

CLASSI SCOLASTICHE, CONVITTI E CENTRI GIOVANILI

Pagina 1/2



FORUM PREVENZIONE

Infes

CENTRO SPECIALISTICO
DISTURBI ALIMENTARI

Amati per come sei Aspetto fisico e autostima

Laboratorio di base

Ideali di magrezza o muscolatura eccessivi e diete fai da te possono portare a disturbi alimentari, quali anoressia, bulimia o bigoressia. Cosa serve ai giovani per opporre resistenza e fare amicizia col proprio corpo? Attraverso esercizi interattivi e confronti questo laboratorio cercherà di mettere in discussione gli ideali corporei e riconoscere la pericolosità delle diete. Si andrà poi a scoprire cosa rafforza l'autostima e come gestire le emozioni.

Gruppo target: terza media inferiore, medie superiori e professionali

Durata: 4 ore scolastiche, oppure 2 x 2

Amati per come sei Aspetto fisico e autostima in tre moduli

Laboratorio avanzato

Accettarsi per come si è, è il primo passo per prevenire disturbi alimentari.

Questo laboratorio approfondirà tre tematiche:

- 1. modulo:** Cosa è importante sapere sui disturbi alimentari e gli ideali di bellezza fisica
- 2. modulo:** Quanto pericolosa può essere una dieta e quali sono gli effetti collaterali di integratori proteici
- 3. modulo:** Cosa rafforza l'autostima e aiuta a gestire le emozioni

Gruppo target: terza media inferiore, medie superiori e professionali

Durata: 3 x 2 ore scolastiche

I miti dell'alimentazione e delle diete miracolose

In questo laboratorio illustreremo l'importanza di un comportamento alimentare sano e il ruolo essenziale del movimento. Vedremo inoltre quali sono i rischi psichici e fisiologici delle diete drastiche, di un'alimentazione squilibrata o dell'uso di integratori proteici.

Gruppo target: terza media inferiore, medie superiori e professionali

Durata: 3 ore scolastiche

Corpi tra palestra, diete e sport

Quando il culto del corpo diventa una mania

Il focus di questo laboratorio è il legame tra sport, alimentazione e muscolatura. Quali sono i rischi dell'attività fisica? Fino a dove ci si può spingere? Daremo informazioni sui rischi di un'attività fisica esagerata e l'uso di preparati proteici e integratori.

Questo laboratorio deve essere richiesto per due classi contemporaneamente, poiché si alternano una psicologa dello sport e una nutrizionista.

Gruppo target: terza media inferiore, medie superiori e professionali

Durata: 4 ore scolastiche per ogni classe (2 su sport e 2 su alimentazione)

I costi per un
laboratorio sono di
40 €/ora scolastica
+ spese di viaggio + IVA.



FORUM PREVENZIONE

Per informazioni e iscrizioni
rivolgersi a INFES
0471 970039 · info@infes.it · www.infes.it

CONFERENZE

CON DISCUSSIONE – PER ADULTI
GENITORI, INSEGNANTI, OPERATORI/OPERATRICI GIOVANILI
E PERSONE INTERESSATE

Pagina 2/2



FORUM PREVENZIONE

Infes

CENTRO SPECIALISTICO
DISTURBI ALIMENTARI

Riconoscere un disturbo alimentare in famiglia

Un disturbo alimentare emerge lentamente e spesso è difficile accorgersi, che un comportamento prima normale è diventato problematico. I genitori, se muniti di strumenti di osservazione adatti, possono notare condotte anomali precocemente e porvi rimedio prima che si sviluppi una patologia.

Il culto del corpo

Viviamo in un'epoca in cui l'aspetto fisico è di enorme importanza. La pressione che viene esercitata specialmente sui giovani ad avere un corpo che corrisponda alle norme sociali, è molto forte. Questo incontro invita a riflettere su come proteggere i nostri giovani da questa pressione sociale e su come aiutarli a valorizzarsi semplicemente per come sono.

Il pranzo è pronto

Un rapporto sano col cibo e col proprio corpo si sviluppa innanzitutto in famiglia. In questo incontro indaghiamo insieme cosa è importante fare a tavola, affinché i bambini sviluppino un rapporto sano con il cibo fin dalla più tenera età e affinché i pasti in famiglia siano un piacere per tutti.

Su richiesta offriamo formazioni per insegnanti sui seguenti argomenti:

- Disturbi Alimentari: riconoscimento precoce e prevenzione
- Mode alimentari e diete varie
- Mangiare consapevolmente

Una conferenza informativa (ca. 2 ore) ha il costo di 200 € + spese di viaggio + IVA. Le formazioni hanno un costo di 70 €/ora + spese di viaggio + IVA.



FORUM PREVENZIONE

Per informazioni e iscrizioni
rivolgersi a INFES
0471 970039 · info@infes.it · www.infes.it