

SUPSI

Adolescenti, cibo e relazioni nel contesto dei CEM

Studente/essa
Samir Cadisch

Corso di laurea
Lavoro sociale

Opzione
Educatore sociale

Progetto
Tesi di Bachelor



(Pierre-Auguste Renoir: Luncheon of the Boating Party)

Luogo e data di consegna
Manno, 15.07.2023

Ringraziamenti

Tre anni fa ho intrapreso questo percorso ed è stata una decisione molto importante poiché mi sono reso conto che questa formazione mi avrebbe permesso di lavorare su me stesso e che mi avrebbe fatto sviluppare delle nuove competenze, queste avrebbero potuto migliorare la mia vita e quella del mio entourage.

In effetti il percorso mi ha permesso una grande crescita e ha ampliato i miei orizzonti. Come ogni viaggio anche questo era lastricato di momenti di difficoltà ma anche molti momenti di soddisfazione. Ha richiesto molto impegno da parte mia, portandomi a profonde riflessioni interiori, apportando procedure più funzionali nel relazionarmi e sbloccando determinati meccanismi difensivi che attuavo. Sudore e fatica ben spesi perché mi hanno portato benefici nel rapporto con me stesso e con gli altri. Questo viaggio, tuttavia, non l'ho percorso in solitaria ma ha coinvolto molte persone, intrecciando relazioni, vissuti ed emozioni. Tutto questo è stato possibile grazie al sostegno di innumerevoli persone che hanno creduto in me e mi hanno sostenuto.

Ringrazio quindi tutti i professori dell'istituto universitario per avermi accolto per quello che sono e accompagnato nello sviluppo delle mie competenze.

Il mio professore di riferimento che mi ha sostenuto e seguito nello sviluppo di questa tesi, mettendo a disposizione le proprie conoscenze e tempo.

I miei compagni di classe e coloro con cui ho stretto amicizia, per aver condiviso un pezzetto di loro stessi con me e aver contribuito così all'instaurare di nuove relazioni per me significative.

Ringrazio le persone in difficoltà che ho incontrato nelle varie istituzioni, che si sono espone e che mi hanno dato la possibilità di conoscerle e magari aiutarle, traendone anch'io una crescita personale dalla relazione.

Ringrazio un mio compagno di classe che mi ha aiutato a vedere quali potevano essere le mie qualità, valorizzandole e sostenendomi nello sviluppo della tesi.

Ringrazio la mia famiglia per essere stata fonte d'ispirazione e motore pregnante di crescita anche in legami relazionali complessi.

La mia compagnia di vita, che ha creduto in me fino alla fine sostenendomi nelle mie scelte. È sempre riuscita a valorizzarmi, credendo in me e spronandomi nella mia crescita personale.

Infine ringrazio tutti coloro che si sono impegnati nel sostenermi nella correzione e stesura del mio lavoro di tesi.

“L'autore è l'unico responsabile di quanto contenuto nel lavoro”

Abstract

La presente ricerca empirica è stata condotta per esplorare gli aspetti relazionali e processuali legati al pasto e alle relative mansioni all'interno dei centri educativi minorili della Fondazione Amilcare. L'obiettivo era indagare sulle procedure educative adottate e sul funzionamento dei *foyer*, utilizzando strumenti specifici. Sono state condotte interviste con quattro educatori diversi delle strutture della Fondazione Amilcare: SpazioAdo, Calprino, Verbanella e Vignola. Questo col fine di ottenere un quadro più completo possibile delle procedure adottate nella Fondazione. Inoltre è stato consegnato un questionario semi-strutturato ai ragazzi e alle ragazze dei vari *foyer* per comprendere le loro esperienze in merito al tema. Lo sviluppo dell'atelier settimanale di cucina presso SpazioAdo (posto di *stage*) e le varie visite nei *foyer* con la partecipazione a pranzi e cene delle altre strutture è stato utile per ottenere una panoramica completa dell'argomento, attraverso l'osservazione diretta sul campo. Questo è stato complementare nella rilevazione informativa per interviste (educatori) e questionari (adolescenti). Dalle interviste emerge una buona conoscenza e competenza riguardo a un'alimentazione sana da parte degli educatori e tentativo di sviluppare delle strategie educative in merito. Tuttavia la ricerca ha evidenziato difficoltà nel: coinvolgere attivamente i giovani nelle mansioni legate al pasto, nella partecipazione al momento del pasto stesso, nella definizione di una strategia comune per affrontare i problemi alimentari e l'importanza nel sostenere i giovani partendo dalle dinamiche relazionali. Questi aspetti comportano complessità per l'educatore: nel creare relazione, nell'attuare procedure salutari legate all'alimentazione, nella convivenza e nel coinvolgimento delle attività legate al pasto. Emerge la necessità di un'attenzione maggiore in ambito alimentare nei *foyer*, con implementazione di strumenti a dipendenza delle esigenze interne. Nel corso del lavoro emergono diverse possibilità in merito, come ad esempio la Psicologia positiva per migliorare la relazione, fino ad arrivare alla piramide alimentare per strutturare e trasmettere le conoscenze salutogeniche. Quando si progettano i momenti del pasto o attività correlate vi è la necessità di una buona strutturazione e organizzazione, all'interno della quale si dovrebbe riflettere a fondo sull'implicazione educativa che questo momento può avere sia nella relazione che nell'apprendimento per lo sviluppo individuale dei ragazzi/e. Infatti nella tesi emerge la vulnerabilità dei giovani e le loro difficoltà riscontrabili in ogni *foyer* della Fondazione Amilcare in relazione al cibo e quindi al momento del pasto determinandone l'importanza. Attraverso gli atelier emerge l'importanza di proporre delle attività su misura in base alle competenze e desideri individuali, tuttavia una scoperta fondamentale risulta la necessità di conoscere i giovani e proporre delle attività che li valorizzino, attraverso la riuscita dello sviluppo lavorativo, portando a un'adesione progettuale. Questo viene reso possibile solo attraverso un approfondimento relazionale continuo da parte degli educatori che permette la conoscenza approfondita dei giovani. Emerge inoltre in maniera rilevante l'importanza di investire maggiore tempo e risorse per ottimizzare questo momento. Nelle fasi conclusive del lavoro si trovano le mie riflessioni personali ed alcuni spunti su quali sono gli aspetti che si potrebbero attuare nella realtà per migliorarla ulteriormente.

Parole chiave: adolescenti, educazione e cibo, disagi alimentari, pasti in foyer, relazione.

Indice

1.	Introduzione.....	6
2	Approfondimenti teorici.....	8
	<i>2.1 Aspetti educativi attraverso il pasto nei CEM.....</i>	<i>8</i>
	<i>2.2 Pasto in famiglia e adolescenza.....</i>	<i>12</i>
	<i>2.3 Relazioni affettive e nutrimento nei primi anni di vita.....</i>	<i>14</i>
	<i>2.4 Emozioni e cibo.....</i>	<i>16</i>
	<i>2.5 Excursus sui disagi e disturbi nell'alimentazione (alcuni elementi per orientarsi).....</i>	<i>18</i>
	<i>2.6 Alimentare e nutrire corpo e mente.....</i>	<i>19</i>
	<i>2.7 Problematiche sociali legate all'alimentazione.....</i>	<i>20</i>
	<i>2.8 Alcune buone pratiche legate all'alimentazione.....</i>	<i>22</i>
3	Metodologia.....	23
	<i>3.1 Approccio alle strutture che ho visitato.....</i>	<i>23</i>
	<i>3.2 Interviste.....</i>	<i>24</i>
	<i>3.3 Questionario.....</i>	<i>24</i>
	<i>3.4 Osservazione partecipata.....</i>	<i>25</i>
	<i>3.5 Vantaggi e svantaggi relativi alla metodologia attivata.....</i>	<i>25</i>
4	Presentazione dei temi emersi.....	26
	<i>4.1 Interviste.....</i>	<i>26</i>
	<i>4.1.1 Organizzazione dei pasti.....</i>	<i>26</i>
	<i>4.1.2 Presenze o assenze durante i pasti.....</i>	<i>27</i>
	<i>4.1.3 Autonomia: coinvolgimento nelle attività legate al pasto tra opportunità e difficoltà.....</i>	<i>28</i>
	<i>4.1.4 Difficoltà riscontrate.....</i>	<i>29</i>
	<i>4.2 Questionario.....</i>	<i>30</i>
	<i>4.3 Osservazione partecipata.....</i>	<i>31</i>
5	Analisi.....	32
	<i>5.1 Effetti della strutturazione del momento del pasto.....</i>	<i>33</i>
	<i>5.2 Educare all'autonomia.....</i>	<i>34</i>
	<i>5.3 Il fattore tempo.....</i>	<i>34</i>
	<i>5.4 Dalle attività alla relazione.....</i>	<i>35</i>
	<i>5.5 Sviluppo dell'appartenenza attraverso riordino e pulizia.....</i>	<i>36</i>
	<i>5.6 Disagio alimentare ed emotività.....</i>	<i>37</i>
	<i>5.7 Implicazione emotiva nell'alimentazione.....</i>	<i>38</i>
	<i>5.8 Fenomeni sociali e alimentazione nei CEM.....</i>	<i>38</i>
6	Conclusione.....	39
7	Bibliografia.....	44
8	Allegati.....	47
	<i>Allegato nr.1: Piramide alimentare Svizzera e alimentazione giornaliera equilibrata.....</i>	<i>47</i>
	<i>Allegato nr.2: Consenso informato.....</i>	<i>48</i>

Allegato nr.3: Codice QR.....	49
Allegato nr.4: Parti di appunti personali tratti dalle visite	50
Allegato nr.5: Organizzazione dei pasti	53
Allegato nr.6: Presenze o assenze durante i pasti	53
Allegato nr.7: Autonomia: coinvolgimento nelle attività legate al pasto tra opportunità e difficoltà	54
Allegato nr.8: Difficoltà riscontrate	54
Allegato nr.9: Interviste	54
Allegato nr.10: Questionario	72
Allegato nr.11: Questionario vuoto creato su Goolgle	83
Allegato nr.12: Foto Atelier Cucina	94
.....	94

1. Introduzione

Tema principale di questo lavoro di ricerca è il ruolo che costituisce il momento del pasto e gli effetti che può determinare negli individui. La ricerca viene effettuata sulla base dell'esperienza degli educatori e ragazzi/e della fondazione Amilcare, attraverso l'indagine approfondita di percezioni e vissuti. Le esperienze traumatiche passate durante l'infanzia e nel contesto della crescita influenzano direttamente l'approccio al cibo e i comportamenti durante questo momento di condivisione nei CEM. La scelta di percorrere una ricerca in questa direzione nasce dalla mia passione per il cibo che ho coltivato negli anni, oltre che dalla percezione che il momento del pasto assuma un significato ben più grande della semplice consumazione necessaria per la sopravvivenza. Mangiare insieme significa: condivisione, cura, interesse, scambio, osare, esporsi e/o provare qualcosa di sconosciuto aprendosi all'altro e quindi ad uno scambio. Questo viaggio di ricerca vuole essere una riscoperta alle fondamenta che regolano, non solo la proliferazione della vita, ma anche il piacere di stare a tavola assieme creando così legame attraverso lo scambio relazionale. Credo che questo momento ci plasmi come individui su vari fronti sin dalla nascita (culturali, fisiche, psichiche, relazionali, ecc.), diventando un momento cruciale a cui dover prestare particolare attenzione come educatori professionisti.

Lavorando per molti anni come cuoco e affrontando in famiglia situazioni di disagio alimentare ho potuto osservare l'importanza dei pasti e il risvolto che determinano nella comunicazione e nella relazione affettiva. Lavorare nelle innumerevoli cucine e preparare piatti prelibati per gli ospiti – dalla regina Elisabetta d'Inghilterra, a qualche personaggio privilegiato a St. Moritz o Ristoranti meno rinomati in altre parti del mondo – ha messo in evidenza che le necessità alimentari non erano l'unico risvolto nei momenti di consumazione dei pasti ma che il denominatore comune era il piacere di condivisione e necessità di relazioni e socializzazione.

Dato l'elevato grado di vulnerabilità e plasticità dei bambini e degli adolescenti, come evidenziato da ricerche e studi scientifici, ritengo che questa ricerca possa contribuire a chiarire i metodi educativi adottati nei Centri Educativi Minorili (CEM) della Fondazione Amilcare, evidenziando possibili approcci funzionali o disfunzionali nell'affrontare il momento del pasto e fornendo una direzione educativa comune per sostenere i giovani. Il mio obiettivo con questo lavoro non è solo fornire indicazioni utili agli educatori riguardo agli aspetti educativi legati al momento del pasto ma anche stimolare la curiosità, la riflessione sulle attività culinarie quotidiane nei *foyer* e sul momento del pasto come possibili fattori promotori di esperienze educative positive. La creazione di vissuti positivi porta allo sviluppo di futuri adulti equilibrati e coscienti del valore di questi momenti così importanti e pregnanti.

La moderna società occidentale offre innumerevoli possibilità alimentari, incredibilmente più estese rispetto al passato. Siamo circondati da cibo proveniente da tutto il mondo, in quantità illimitate e spesso composto anche da alimenti sconosciuti. Abbiamo grandi possibilità e libertà di scelta, il che da un lato sicuramente è una benedizione e un valore aggiunto, ma dall'altro rende difficile sapersi orientare al riguardo. Non vi sono dei limiti fisici alla scelta e questo può portare a un'alimentazione errata, disorientamento alimentare e sprechi importanti, fino a farci dimenticare della fortuna alimentare occidentale. Credo sia necessario avere degli strumenti appropriati per gestire questa varietà alimentare e il benessere a nostra

disposizione. Questo fenomeno ci influenza e diventa importante conoscerlo e saperlo gestire, sia dal punto di vista educativo degli adulti che per i ragazzi/e che ne sono coinvolti, al fine di fare scelte consapevoli riguardo a ciò che viene ingerito e di stare bene con l'ambiente circostante e le influenze che riceviamo.

La scelta dell'argomento nasce da esperienze personali significative nelle quali mi sono sorti dubbi e domande inerenti all'educazione alimentare ricevuta personalmente e a persone a me vicine. Ho potuto constatare di persona che i disturbi alimentari e le abitudini malsane possono manifestarsi a dipendenza delle abitudini alimentari acquisite in giovane età e possono diventare espressione di un disagio.

Mi ha colpito molto questo fenomeno poiché viene sempre più studiato ma poco approfondito nei contesti istituzionali dei CEM. Nell'attuale posto di stage (SpazioAdo-Fondazione Amilcare) ho potuto notare differenti disagi legati al cibo affiorare tra gli adolescenti, i quali hanno portato ad interrogarmi su quale fosse l'origine del malessere e se fosse possibile rieducare in maniera appropriata i giovani per aiutarli a superare determinate difficoltà.

Con questo lavoro ho il sogno di aiutare i giovani istituzionalizzati a godersi di più il pasto e a mangiare in modo più salutare. Mi rendo conto che perseguire questi obiettivi non sia facile ma questo percorso lo si affronta assieme, magari attraverso atelier di cucina. Rendere piacevole il momento del pasto e insegnare a mangiare in modo più sano è un obiettivo ambizioso che desidero approfondire ulteriormente.

Queste riflessioni e curiosità sull'argomento mi hanno motivato a concretizzare questa ricerca per apportare il mio contributo al vasto e complesso mondo dell'educazione. La domanda di partenza, più precisamente la domanda di ricerca è stata la seguente:

In che modo il momento del pasto all'interno dei CEM di Amilcare, condiziona i comportamenti e le abitudini alimentari e porta a costruire relazione?

Rispondendo a questa domanda di ricerca mi sono posto come obiettivo di comprendere i due seguenti fenomeni attraverso due sotto domande:

- **Quali pratiche educative promuovono il momento del pasto in maniera più positiva?**
- **Come sviluppare una pedagogia di abitudini alimentari sane all'interno dei CEM?**

2 Approfondimenti teorici

In questo capitolo analizzerò alcuni testi di ricerca, estrapolando dei concetti chiave che vadano ad argomentare e approfondire il mio quesito di tesi. Per approfondire l'argomento organizzerò il materiale analizzato partendo dalle realtà dei centri educativi minorili e dal contesto familiare che essi possono rappresentare nel momento del pasto (per caratteristiche di vita quotidiana e convivenza obbligata). In seguito analizzerò le implicazioni dell'individuo e quindi il rapporto della persona col cibo. Questo tramite l'approfondimento teorico delle relazioni affettive primarie, l'implicazione emotiva di questo momento e possibili disagi alimentari che possono insorgere. Per finire farò un breve approfondimento sul contesto sociale, esaminando le implicazioni della società nell'alimentazione dei giovani. Analizzerò a livello macro le problematiche sociali rilevate in Svizzera e le possibili pratiche positive da poter adoperare in una all'alimentazione salutare.

2.1 Aspetti educativi attraverso il pasto nei CEM

In un'indagine condotta nei centri educativi per adolescenti dalla ricercatrice Laurence Ossipow (Ossipow, 2014) è stato esplorato il ruolo del cibo e del momento del pasto nella cura degli adolescenti collocati. Il cibo è centrale negli istituti educativi ed è un'importante fonte di insegnamenti educativi e sociali. All'interno degli istituti gli educatori coscientemente o inconsciamente prestano attenzione al cibo servito dato che sanno che quest'ultimo influenza l'umore dei residenti, soprattutto se non possono influire su altri ambiti che li riguardano (come per esempio: restrizioni legali, sanzioni o imposizioni di curatori a tutela). Dalla produzione al consumo, al riordino della cucina, al momento del pasto vero e proprio rimane centrale la mobilitazione di persone, servizi e investimenti che siano concreti e simbolici. Cucina e momento del pasto sono cruciali e richiedono risorse sia materiali che educative. Il pasto contribuisce alla salute e all'educazione promuovendo l'autonomia, un obiettivo chiave nelle istituzioni giovanili. Il menu dovrebbe essere progettato per veicolare un messaggio educativo salutare e istruire senza accontentare semplicemente i gusti dei ragazzi/e. Non si tratta di imporre norme o modificare dei comportamenti nei giovani, ma di offrire un sostegno strutturante che aiuti i giovani a riposizionarsi socialmente e gestire le relazioni interpersonali in modo più efficace (Gény, 2006; Ossipow, 2014).

Conoscere delle buone pratiche educative relative al momento del pasto, come quelle che saranno esposte anche più avanti nella tesi, può aiutare nell'attuazione consapevole e in un'implementazione basata sui principi cardine (come offrire un contesto adeguato piuttosto che forzare il cambiamento).

Le persone coinvolte in questi contesti possono trarre beneficio da tali pratiche poiché consapevolmente o inconsciamente prestano attenzione al cibo servito e sono consci dell'impatto che esso può avere sui ragazzi/e collocati.Cogliere l'importanza del cibo e del momento del pasto come possibile contesto per sviluppare delle competenze maggiori può influire sulle modalità di funzionamento di questo momento portando a una rivalutazione nell'ambito alimentare.

Laurence Ossipow ricercatrice e antropologa nel suo articolo parla di uno studio condotto da Martin Goyette (e due altri ricercatori Élodie Marion e Veronika Paulsen), specialista dei cosiddetti giovani a "rischio" accolti nei programmi canadesi di preparazione alla vita indipendente e all'integrazione socio-professionale, insiste che queste attività culinarie tangibili hanno senso solo se fanno parte di un sistema relazionale complessivo, che consente lo sviluppo di abilità immateriali, strettamente correlate allo sviluppo e alla gestione delle emozioni nonché alla comunicazione di queste. Attraverso l'insegnamento educativo di una certa "igiene della vita" i membri delle équipes educative cercano di promuovere ciò che rende i giovani il più indipendenti possibile per affrontare la "vita reale" dopo aver lasciato gli istituti (Ossipow, 2014).

Le teorie dello sviluppo dell'autonomia analizzate da Join-Lambert Milova H., nell'articolo scientifico "*Autonomie et participation d'adolescents placés en foyer*", sono state studiate da diversi ricercatori che si sono interrogati sulla modalità di analisi dei giovani una volta diventati adulti. Viene quindi fatta una distinzione essenziale nella ricerca educativa tra autonomia materiale e autonomia della volontà: due forme di autonomia che rimandano a strategie educative specifiche. L'autonomia della volontà si riferisce alla capacità di una persona di prendere decisioni consapevoli e indipendenti. A livello educativo viene incoraggiata attraverso l'educazione alla responsabilità personale, all'auto-determinazione e alla libertà di scelta. L'autonomia materiale, invece, si riferisce alla capacità di una persona di soddisfare i propri bisogni materiali come il cibo o l'alloggio. A livello educativo può essere incoraggiata attraverso l'educazione finanziaria (es: gestione del budget per la spesa), l'acquisizione di competenze pratiche (procedure di preparazione alimentare) e l'accesso a risorse economiche. Mentre l'autonomia della volontà può essere educata attraverso: la pianificazione, la gestione del tempo, l'autovalutazione della prestazione, la proposta di azioni appropriate al livello di sviluppo in un ambiente sicuro e controllato o il lasciar gestire delle attività lavorative. È importante sottolineare che l'educazione dell'autonomia della volontà richiede un approccio equilibrato che tenga conto delle esigenze e dei valori individuali, oltre a promuovere il rispetto per gli altri e per le norme sociali. Entrambe le forme di autonomia sono importanti per lo sviluppo di una persona e l'educazione dovrebbe incoraggiare lo sviluppo di entrambe (Join-Lambert, 2006; Ossipow, 2014).

Conoscere le preparazioni inerenti a un pasto dà la possibilità di sviluppare conoscenze pratiche legate all'anticipazione d'azione, alla gestione di un budget specifico e all'insegnamento di gesti culinari di base, alle quali a volte si aggiunge la flessibilità dell'educatore nell'attuazione. Questo apprendimento apre anche a forme di conoscenza immateriale, infatti suscita una certa curiosità (cercare di inventare qualcosa di nuovo e sperimentare rispetto ai cibi che gli adolescenti dovrebbero preferire: pizze, hamburger e pasta). L'attenzione prestata ai menù serviti dai e ai giovani, oltre all'obbligo di svolgere un'attività culinaria ogni due mesi, permette d'integrare il concetto che loro stessi sono in grado di preparare dei pasti migliori per la loro salute fisica e mentale. Infine, ma non meno importante, i pasti promuovono forme di civiltà (rispetto delle buone maniere a tavola) e di attenzione verso gli altri (cura ai coetanei, preparando loro un pasto ben cucinato). Mentre agli ospiti viene chiesto di accogliere ciò che viene loro servito con rispetto ed entusiasmo, anche

se non per forza quanto preparato corrisponde al proprio desiderio culinario più profondo, dall'altra parte troviamo le équipes educative che vengono chiamate ad approfondire le loro competenze culinarie per poter soddisfare degli standard di alimentazione salutare essenziale nell'educazione all'autonomia alimentare. Tuttavia questo non è l'unico criterio da tenere in considerazione nelle decisioni sull'alimentazione nelle istituzioni. Vi sono infatti esigenze individuali (allergie, rituali religiosi, cultura, provenienza, abitudini famigliari, ecc.), il budget giornaliero e la convivenza obbligata che attraverso le decisioni del menù influenzano l'umore di residenti ed équipes oltre alla volontà di variazione alimentare (Ossipow, 2014).

Nei loro studi di Join-Lambert (2006) e Ossipow, (2014) hanno presentato delle procedure concrete e attuabili e riscontrato risultati positivi nell'ambito dei centri educativi minorili analizzati. Possono essere quindi un esempio da seguire e da cui prendere spunto per implementare nuove procedure. Gli studi evidenziano l'importanza di considerare il momento del pasto come opportunità di mettersi alla prova nelle pratiche volte allo sviluppo delle competenze necessarie al sostentamento individuale, affinché sia dignitoso e salutare e quindi allo sviluppo delle differenti autonomie (Ossipow, 2014). Viene messa in evidenza l'importanza dello sviluppo di procedure educative come per es.: prestare attenzione al cibo servito, autonomia, offrire un sostegno strutturante che aiuti i ragazzi/e a riposizionarsi socialmente e gestire le relazioni interpersonali in modo più efficace, promuovere forme di civiltà, attenzione verso il prossimo e molto altro. Tutto questo è a sostegno del momento del pasto e portatore di benessere sia per gli educatori che per i ragazzi/e.

Nell'articolo "*Se nourrir en foyer d'éducation*" L. Ossipow osserva che nei vari interventi educativi si cerca di coinvolgere sistematicamente i ragazzi/e in mansioni legate all'alimentazione quali: compere, preparazione, servizio e riordino di pietanze, per il gruppo dell'istituzione. Questo processo vuole produrre un apprendimento attraverso la pratica (Ossipow, 2014). Nella ricerca osservativa di Ossipow, viene notata una buona implementazione delle teorie educative di Dewey attraverso il coinvolgimento attivo dei ragazzi/e nell'organizzazione completa del momento del pasto per ampliare le abilità organizzative e culinarie dei ragazzi/e. Questa teoria viene rivisitata anche dalla ricercatrice A. C. Nikolaidis di Ohio che analizza i principi di John Dewey rispetto all'apprendimento attraverso l'esperienza e le sue implicazioni interpretative. La filosofia educativa di Dewey (studiata anche nel modulo Metodologia dell'educazione sociale della SUPSI), si basa sul concetto di "*apprendimento attraverso l'esperienza pratica*" e sottolinea l'importanza di collegare l'esperienza diretta all'apprendimento. A turno i ragazzi/e vengono coinvolti in tutto il processo attraverso la decisione di menù, acquisto di alimenti per il gruppo, preparazione delle pietanze, servizio e pulizia. Secondo la ricerca di Ossipow emerge che durante la preparazione dei menu i ragazzi/e tendono a preferire spesso le stesse pietanze. Pertanto è necessario stimolarli a essere creativi, mantenendo alcune regole come: il rispetto del budget a disposizione, la scelta di un equilibrio tra proteine, carboidrati, frutta e verdura, e l'obiettivo di una dieta più salutare possibile considerando anche le limitazioni di tempo per la preparazione. In queste attività è fondamentale imparare a fare dei compromessi nelle scelte, sviluppare la capacità di prendere decisioni e tollerare la frustrazione quando alcune pietanze vengono eliminate o non sono consentite dagli educatori per motivi di costo, fattibilità o impatto sulla salute. L'educatore,

chiedendo il parere del ragazzo/a che segue in cucina, mette l'accento sul valore della sua opinione e lo/la valorizza (OSSIPOW, 2014).

Queste ricerche sono essenziali per la mia tesi perché mettono in risalto l'importanza del concetto di 'fare assieme' che spesso si rivela un metodo efficace per coinvolgere i giovani. Preparare pasti per gli altri rappresenta un modo per dimostrare cura e attenzione mentre al gruppo viene chiesto di accogliere ciò che viene loro servito con rispetto e gratitudine per l'impegno dei compagni. Ciò contribuisce alla formazione di una cultura rispettosa e favorisce relazioni sociali positive. Le preparazioni di un pasto offrono l'opportunità di acquisire conoscenze pratiche come l'anticipazione delle azioni e la gestione di un budget specifico. Tuttavia l'apprendimento culinario va oltre l'aspetto pratico e stimola la curiosità e la creatività, incoraggiando gli adolescenti a sperimentare e inventare nuove ricette. Ciò apre anche le porte alla conoscenza e favorisce la consapevolezza della propria salute fisica e mentale attraverso la scelta di pasti equilibrati.

Come sostiene L. OSSIPOW il pasto nei CEM non è un momento paragonabile allo stesso in un nucleo familiare, ma vi è comunque un momento di condivisione tra educatori e coetanei nel quale si crea una certa intimità come in famiglia, dove i singoli individui si confrontano su abitudini e modi di essere, portandoli a dover condividere un pezzetto di sé stessi con agli altri (gusti, postura, preferenze, accettazione, modo di mangiare, ecc.); Questo porta alla creazione di legami, relazioni e conoscenze più strette (OSSIPOW, 2014).

Questa idea sottolinea efficacemente come il pasto, sia un momento delicato dove il confronto e l'esposizione possono provocare crisi e abbandoni del pasto. Gli adolescenti nei CEM, confrontati con il proprio corpo in cambiamento e possibili problematiche psichiche dovute ad un passato burrascoso, possono sentirsi vulnerabili agli occhi degli altri durante il pasto. Per sostenere questi giovani gli educatori devono valutare caso per caso patteggiando delle soluzioni transitorie con i giovani in difficoltà, per portarli progressivamente a sbloccare dei sistemi difensivi invalidanti.

Rispetto, civiltà e buone maniere a tavola sono i principi educativi osservati e promossi nella ricerca di OSSIPOW e che desiderano essere trasmessi ai giovani nei CEM. I ragazzi/e devono rispettare alcune regole fondamentali di convivialità: spegnere i cellulari, aspettare che tutti siano serviti prima di iniziare il pasto, mangiare in modo tranquillo e rimanere seduti al tavolo per almeno venti minuti prima di alzarsi. Brevi momenti di silenzio possono essere più produttivi delle domande di circostanza (ad esempio: 'Com'è andata la giornata?'), poiché dal silenzio possono nascere conversazioni inaspettate. (OSSIPOW, 2014).

Nel contesto osservato dalla OSSIPOW i pasti hanno certo una funzione nutritiva, ma soprattutto socializzante e aggregativa, poiché consentono a tutti gli adolescenti che frequentano il *foyer* di riunirsi almeno una volta al giorno creando coesione di gruppo. In questo caso le regole chiare e ben definite aiutano il singolo individuo a sperimentarsi fuori dalla zona confort e sviluppare risorse alternative nella relazione con l'altro.

2.2 Pasto in famiglia e adolescenza

Uno studio qualitativo condotto a Hong Kong dalla ricercatrice Joanna T. W. Chu et al. ha analizzato diversi nuclei famigliari durante i momenti dei pasti e le implicazioni educative e relazionali in merito, confrontando i risultati con altre ricerche e teorie scientifiche. Questo progetto è stato concepito al fine di identificare buone pratiche che possano migliorare la comunicazione all'interno delle famiglie, utilizzando la cucina come strumento relazionale. L'obiettivo è comprendere le sfide che possono emergere nelle pratiche culinarie quotidiane e, di conseguenza, migliorare gli interventi di sostegno per le famiglie e la comunità. Diverse ricerche e studi hanno associato le pratiche culinarie familiari a benefici per il benessere psicosociale e gli aspetti fisiologici, in quanto favoriscono le prestazioni fisiche e cognitive e possono influire positivamente sul rendimento scolastico. Nello studio di Chu emerge che il momento del pasto può incidere sulla riduzione dell'uso di sostanze nocive (fumo, alcool, ecc.), controllo malsano del peso corporeo (disturbi alimentari) e sintomi depressivi. Nello studio viene sottolineato che i pasti familiari caratterizzati da comunicazione positiva, impegno affettivo e continuità delle tradizioni familiari sono importanti per migliorare il benessere e la coesione familiare e rafforzare l'identità familiare e il senso di appartenenza. Questi benefici possono essere attribuiti al sostegno reciproco tra i membri della famiglia, compreso lo scambio di informazioni e l'espressione di emozioni, che si verificano comunemente durante i pasti in famiglia e contribuiscono a mantenere un ambiente familiare stabile e solidale (Chu et al., 2018).

Riferendomi a questo studio voglio sottolineare l'importanza della relazione umana, il cui centro può essere sviluppato e rafforzato attorno e attraverso il momento del pasto. Per un'analisi approfondita su cibo e relazione trovo sia opportuno volgersi al nucleo famigliare per cercare di cogliere gli elementi fulcro e comprendere questo sistema così articolato, perno di molte dinamiche complesse. Essere consapevoli di questi dati fornisce delle indicazioni sull'importanza di una strutturazione progettuale che ruota attorno al momento del pasto anche nei CEM, dato che la struttura contestuale fornita ai giovani vuole essere simile a quella famigliare. Le dinamiche relazionali famigliari possono essere ritrovate anche nei CEM tra educatori e giovani. Conoscere i risultati degli studi sulle pratiche culinarie familiari e le loro implicazioni educative e relazionali consente agli educatori di promuovere attivamente l'importanza dei pasti e incoraggiare le buone pratiche culinarie a scopo educativo e di benessere per i ragazzi/e. Gli educatori possono utilizzare queste informazioni per sensibilizzare i giovani sull'importanza di partecipare ai pasti nei *foyer* e incoraggiarli a partecipare attivamente alle mansioni culinarie. Si può quindi incoraggiare la partecipazione attiva, la condivisione di informazioni e l'espressione di emozioni tra i membri del CEM attraverso il momento condiviso del pasto, valorizzandone il contenuto e invitando al dialogo. Il pasto pensato come attività giornaliera può essere regolamentato a livello di tempistiche, insegnando così una buona struttura quotidiana che dà sicurezza, diventando un momento di unione e condivisione.

Nella rivista scientifica *Positive Psychology*, Christopher Peterson propone una sintesi esplicativa della teoria di Psicologia positiva, ripresa poi nella ricerca di Joanna T. W. Chu et al., che sottopone delle pratiche di comunicazione positiva alle famiglie di Hong Kong durante

i pasti. Esempi di pratiche sono: condividere ed evocare eventi felici ed emozioni, formulare degli apprezzamenti di punti di forza e virtù dei famigliari attraverso parole o azioni, immaginare una buona relazione interpersonale, scrivere una lettera di gratitudine sulle buone azioni o tenere un diario sulle proprie esperienze felici, ecc. La ricerca ha constatato che gli interventi di Psicologia positiva sono efficaci nel favorire la felicità personale, la soddisfazione nella vita, la resilienza, la speranza e nel ridurre il pessimismo e i sintomi depressivi. Inoltre queste pratiche attuate durante il momento del pasto, nelle famiglie Cinesi, producevano un aumento dell'uso di pratiche genitoriali adeguate all'età dei figli e pasti famigliari di qualità. I ricercatori hanno notato una maggiore apertura alla comunicazione dei componenti famigliari, all'ascolto e sostegno nei momenti di difficoltà. Dopo l'intervento le relazioni famigliari sono migliorate significativamente e i partecipanti hanno espresso un senso di felicità e soddisfazione in merito al contesto famigliare, derivante dall'impegno di svolgere pasti famigliari di qualità (Chu et al., 2018; Peterson, 2009).

Il confronto quotidiano tra adolescenti ed educatori può portare ulteriori fatiche e pesantezza, creando emozioni e vissuti negativi, ma può contribuire alla crescita personale di tutti. In ogni caso le pratiche sopra elencate producono benessere e riconoscimento delle persone, aumentando il piacere di questi momenti e voglia di stare in relazione. Questi metodi possono essere delle strategie utili per condizionare positivamente il momento del pasto portando alla costruzione di relazioni positive. Attraverso la Psicologia positiva si sviluppano vissuti emotivi valorizzanti che spingono automaticamente a una maggiore partecipazione, clima positivo e ambiente favorevole.

Sempre nella ricerca di Joanna T. W. Chu et al., attraverso *focus-group* sono stati rilevati altri dati significativi in merito all'esperienza vissuta dai partecipanti. Il 77% dei partecipanti ha affermato di aver apprezzato l'intervento perché permetteva momenti di attività condivise sempre più rare in famiglia. La metà dei partecipanti ha notato che rispetto a prima dell'intervento la partecipazione dei figli in cucina e faccende domestiche era aumentata. La mancata partecipazione precedente, oltre ad essere provocata dai molteplici impegni accademici ed extracurricolari dei figli, era soprattutto dovuta ai timori genitoriali e senso di insicurezza nei confronti dei figli rispetto alle mansioni legate ai pasti. Dopo il programma la percezione delle competenze dei figli da parte dei genitori è migliorata, portando a delegare dei compiti adeguati all'età dei figli e sviluppando quindi nei bambini un senso di appartenenza, utilità e autostima (Chu et al., 2018).

Lo studio di Chu denota una certa ambivalenza educativa, poiché da un lato si vuole una maggiore partecipazione dei figli ma dall'altro non li si mette nella condizione di sperimentare e di crescere per paure genitoriali o impegni infiniti. Si può osservare l'importanza del coinvolgere i bambini e ragazzi/e nelle mansioni domestiche, proponendo attività sempre più complesse in base alle competenze dei giovani. Questo genere di studio può ispirare pratiche educative per i giovani nei CEM, spesso mancanti di sicurezze, senso di utilità e autostima, attraverso l'aumento delle competenze. Ovviamente la difficoltà educativa sta nel riuscire a captare il livello di competenze dei ragazzi/e ed offrire delle attività adeguatamente complesse. Penso che non si debbano sviluppare sempre nuove attività ma anche incrementare la precisione nelle mansioni e attività già esistenti.

Il fattore tempo nella ricerca di Chu risulta cruciale, nello sviluppo di momenti familiari proficui o deleteri. Quando i tempi dei pasti sono molto ridotti, diventa difficile applicare le pratiche benefiche riscontrate dalle pratiche di Psicologia positiva. La frenesia quotidiana nelle metropoli come Hong Kong, dovuta all'aumento del costo della vita e alla competizione formativa, fa sì che per mantenere un buon tenore di vita le famiglie siano molto sotto pressione. Questa costante pressione porta a concentrarsi sull'educazione scolastica e su obblighi lavorativi, limitando il tempo dedicato ai pasti in famiglia. Essere consapevoli dell'importanza di dedicare il giusto tempo ai pasti può favorire la creazione di legami familiari più profondi.

Nonostante la maggioranza dei partecipanti (98%) sia d'accordo sul fatto che il pasto in famiglia dovrebbe essere una parte integrante della vita quotidiana, le limitazioni di tempo spesso influiscono sulla loro capacità o intenzione di mettere in atto tali pratiche. (Chu et al., 2018).

Emerge da questa ricerca l'importanza di dare spazio ai pasti. Gli adulti sono chiamati a dare il buon esempio dialogando con i figli e prendendosi il tempo di stare con loro. Un ambiente rilassato e tranquillo porta i giovani a vedere il pasto come un momento di condivisione e piacere dove potersi esporre senza paura e gustare il momento e cibo. D'altra parte, un'atmosfera tesa e sbrigativa in cui si scalda velocemente una pietanza per ingurgitare il cibo e tornare alle proprie faccende può rovinare l'ambiente, creare facilmente tensioni e distruggere il piacere dell'alimentazione e condivisione. Spesso i ragazzi/e provenienti da contesti familiari difficili non hanno imparato a trascorrere il tempo a tavola e a condividere in modo positivo questo momento. Credo quindi che sia importante promuovere una permanenza prolungata a tavola, anche durante i momenti frenetici della giornata, creando uno spazio di decompressione e dialogo.

2.3 Relazioni affettive e nutrimento nei primi anni di vita

Nella ricerca di revisione condotta da Panksepp J., viene analizzata la spinta biologica nell'alimentazione che si sviluppa sin dalla nascita e precede l'esistenza umana. L'atto di alimentarsi deriva dall'istinto intrinseco di sopravvivenza presente negli animali, i quali si nutrono per accumulare e produrre l'energia vitale necessaria sin dalla nascita. Il cibo viene chiaramente ricercato e desiderato attraverso stimolazioni percettive fisiologiche, che provocano piacere durante il consumo e favoriscono la memorizzazione di abitudini definite come piacevoli. (Panksepp, 2011). Il bisogno fisiologico detta una buona percentuale di influenzamento decisionale nell'alimentazione, attraverso varie tipologie di segnali. Questi segnali corporei raggiungono i centri ipotalamici (parte di controllo e gestione del sistema nervoso autonomo nel cervello), producendo il segnale di sazietà o fame e dandoci un parametro corporeo percettivo che non si può ignorare a lungo termine. Possiamo controllare solo parzialmente questo stimolo (ad esempio attraverso diete o regolazioni nel tempo) ma non possiamo ignorarlo indefinitamente poiché a lungo andare potrebbe portare a malattie o persino alla morte. Si delinea quindi una costante ricerca per soddisfare la percezione di una mancanza fisica di alimenti essenziali per la sopravvivenza. Questa ricerca costante porta a

strategie di accumulo ancestrale di cibo con un conseguente consumo massimo durante periodi di abbondanza al fine di prevenire periodi di carenza alimentare.

Nel tentativo di soddisfare i desideri e le pulsioni di vita derivanti da spinte interne e dall'abbondanza alimentare dei nostri tempi, finiamo per eccedere nel soddisfare i bisogni percepiti con conseguente ipotetico deterioramento corporeo. Questo fenomeno è particolarmente diffuso nel mondo occidentale e in America, dove l'abbondanza di cibo ha portato a disturbi alimentari come l'obesità, l'anoressia, la bulimia, la vigoressia, ecc.(Guyenet & Schwartz, 2012).

Queste teorie scientifiche sopracitate ci aiutano a comprendere un "tassello" fondamentale dell'approccio odierno al cibo e motivazione delle possibili implicazioni di disagio che possono insorgere attraverso il nostro contesto culturale in cui viviamo. Questo vuole essere un criterio valutativo di cui tenere conto parlando di alimentazione e della possibile esposizione dannosa a cui i giovani d'oggi possono incorrere. Promuovere la consapevolezza sull'implicazione della spinta biologica e dell'istinto di sopravvivenza associata all'alimentazione è importante. Questo perché può aiutarci a comprendere che l'appetito e la ricerca di cibo sono processi naturali e che è necessario soddisfare i bisogni fisiologici legati all'alimentazione per garantire la sopravvivenza e il benessere. Sottolineando però l'importanza nel saper riconoscere e ascoltare i segnali corporei di fame e sazietà. Educare quindi le persone a riconoscere i segnali che il corpo invia quando è affamato o sazio può aiutarle a sviluppare una migliore cognizione del proprio corpo e a prendere decisioni alimentari più consapevoli.

Nello scritto analitico sull'alimentazione di Giovanni Abbate Daga e Cecilia Nicolotti, viene presentato un excursus coinvolgente con riflessioni e implicazioni alimentari-relazionali sin dal primo anno di vita. L'alimentazione è una forma di relazione fin dalla nascita, come affermato e studiato da numerosi ricercatori e neuroscienziati che hanno fatto importanti scoperte riguardo al ruolo del cibo nelle relazioni umane.

Sigmund Freud citato nel testo di Abbate Daga e Nicolotti, sosteneva che nella fase orale del neonato la pulsione di vita chiamata "libido", associata alla suzione del latte materno, corrispondeva a un'esperienza di autoerotismo affettivo-sessuale del bambino la quale costituiva la prima forma di alimentazione e attaccamento affettivo. L'alimentazione del neonato diventa quindi il fulcro centrale della relazione umana neonatale, influenzando la relazione madre-bambino sin dalle prime pulsioni. Abbate Daga e Nicolotti riprendono anche le teorie di Melanie Klein, psicoanalista britannica, che sosteneva che il legame tra madre e bambino fosse fondamentale per lo sviluppo emotivo del bambino, con implicazioni relazionali che si sviluppano durante la fase di allattamento. Nella sua teoria attribuiva grande importanza ai primi anni di vita durante i quali il bambino costruisce una relazione con l'oggetto primario: di solito la madre o il caregiver principale. Il modo in cui la madre risponde alle esigenze del bambino durante l'allattamento può contribuire a creare una sensazione di sicurezza e soddisfazione, favorendo l'attaccamento e la fiducia nelle relazioni future. L'allattamento riduce la sensazione di fame e angoscia nel neonato portandolo a provare amore per il latte e quindi per la madre che lo fornisce, grazie alla sua capacità di ridurre la percezione fisica della fame. (Abbate Daga e Nicolotti, 2017).

Lo psicoanalista John Bowlby rispetto a Sigmund Freud, propone un modello di lettura non basato su pulsioni libidiche ma piuttosto su dinamiche relazionali che si creano tra madre e figlio in base alla qualità dell'accudimento. L'interazione del bambino con l'ambiente porta a plasmare la relazione (attaccamento) che si "gioca" tra bisogno di protezione e nutrimento. Si pensa dunque che la prima relazione si instauri attorno al cibo attraverso il rapporto con i *caregivers*, tramite anche e soprattutto l'allattamento (Abbate Daga e Nicolotti, 2017).

Un noto psicoanalista e pediatra britannico D. W. Winnicott citato nello scritto di Abbate Daga e Nicolotti, ha enfatizzato l'importanza di una relazione materna affidabile e gratificante nella fase dell'alimentazione, riconoscendo il cibo come un aspetto fondamentale della relazione madre-bambino e come veicolo per lo sviluppo di una sana individualizzazione e autenticità del sé. Winnicott riconosce l'importanza della continuità e del sostegno materno nella fase dell'alimentazione evidenziando come la madre sia in grado di comprendere e rispondere alle esigenze del bambino, offrendo comfort e gratificazione attraverso l'alimentazione. Il nutrire va quindi oltre il semplice fornire sostentamento poiché trasmette una gamma infinita di elementi: affetto, accoglienza, rassicurazione, armonia e costituisce le fondamenta della fiducia primaria. Inoltre crea la sensazione di essere amati e offre l'esperienza che il mondo abbia un significato. *“Il seno oltre a essere simbolo materno e canale nutritivo, è infatti caratterizzato da una forte valenza erotica. Ritorna qui il già accennato legame tra spinta ad alimentarsi e pulsione libidica. Non a caso l'erotismo è una potente spinta a ricercare l'altro, a desiderare, a dare e ricevere. Il cibo-relazione si può quindi intendere in un'accezione più ampia, può essere letto come un'estesa metafora di legame, ove si intrecciano cure materne, amore, affetto, erotismo e voluttà”* (Abbate Daga e Nicolotti, 2017).

Il desiderio dell'altro così come la fame si originano da una mancanza che sentiamo di dover colmare, che come sopra citato deriva dal rapporto perinatale e dalla complessità cibo-relazione tra mamma e figlio. Fame e desiderio vogliono dunque essere placati dalla relazione e dal cibo. I vari autori riassunti nel testo di Abbate Daga e Nicolotti, suggeriscono l'importanza della relazione e nutrimento nei primi anni di vita con probabili risvolti nelle modalità relazionali e alimentari ritrovate in età adolescenziale e adulta. Le ricerche sopracitate riassumono l'importanza dell'alimentazione come un momento di connessione emotiva e di fondamentale importanza per lo sviluppo affettivo e relazionale del bambino. Queste teorie permettono di considerare l'alimentazione come un'opportunità per promuovere relazioni positive, fornire conforto e nutrire non solo il corpo ma anche l'anima e il legame affettivo tra gli individui. Gli autori sostengono l'importanza dell'alimentazione nei primi anni di vita come veicolo di relazione, proposto da ognuno a suo modo, che si ripercuote nell'essenza stessa di approccio relazionale con l'altro e rapporto con il cibo (Abbate Daga e Nicolotti, 2017).

2.4 Emozioni e cibo

La raccolta di ricerche sull'alimentazione condotta da Gianfranco Nuvoli ha evidenziato che soluzioni zuccherate, come il latte materno, possono ridurre lo stress e calmare i neonati. Questo effetto si riflette anche negli adulti poiché l'assunzione di cibi gustosi viene spesso utilizzata per alleviare l'instabilità emotiva. (Nuvoli, 2010, p. 92).

Con questo concetto sopracitato desidero sottolineare il rapporto che esiste tra alimentazione ed emotività nonché il legame tra il passato infantile e i comportamenti adolescenziali legati all'espressione emotiva attraverso il cibo e le scelte alimentari malsane, comunemente conosciute come "cibo spazzatura". L'importanza di questo studio risiede nel fatto che evidenzia il collegamento tra l'assunzione di soluzioni zuccherate, come il latte materno, durante il periodo neonatale e l'effetto calmante e riduttore dello stress che ciò può avere sia sui neonati che sugli adulti. Questa conoscenza può essere utilizzata per sviluppare approcci educativi mirati che considerano l'aspetto emotivo legato all'alimentazione e promuovono strategie efficaci per gestire le emozioni. L'analisi delle ricerche sull'alimentazione contribuisce a fornire una base scientifica per informare e guidare le pratiche educative nel contesto dei CEM, promuovendo una comprensione approfondita del legame tra alimentazione, emotività e relazioni umane. Sapere che le pietanze saporite sono soggette a preferenze per un motivo ben preciso ci permette di cercare strategie per proporre alternative alimentari sane ma saporite allo stesso tempo, al fine di soddisfare l'aspetto emotivo legato all'alimentazione. In questo modo insegniamo ai giovani alternative alimentari che potrebbero accettare ma che non comprometteranno la salute come il cibo "spazzatura".

Esaminando le emozioni in relazione al cibo, come spiegate nella ricerca "*Alimentazione, emozioni e sviluppo*" di Uccula A., inserita nella raccolta "*Rapporti con il cibo e comportamenti alimentari*" di Gianfranco Nuvoli, si può notare un'approfondita analisi degli elementi che portano gli individui ad adottare comportamenti legati al cibo malsani e rischiosi per la salute. Le emozioni svolgono un ruolo importante nelle decisioni alimentari e influenzano le nostre preferenze alimentari: è possibile reagire a stimoli emotivi gratificanti senza esserne pienamente consapevoli. L'utilizzo di stimoli subliminali inconsci (come quelli utilizzati dalle pubblicità) possono indurre ad assunzioni di alimenti piuttosto che altri attraverso reazioni emotive inconscie. È importante fare la distinzione tra fame fisica e desiderio, che se eccessivo può diventare patologico (*craving* - assunzione incontrollata), difficilmente gestibile attraverso i processi di regolazione cognitiva. Si verifica un conflitto cognitivo tra la ricerca di cibi altamente gratificanti (spesso calorici e gustosi) per il piacere che offre e senso di colpa generato come conseguenza. Questo dilemma paradossale è causato dalle condizioni della nostra epoca la quale offre abbondanza di cibo gratificante ed estremamente saporito, questo però entra in conflitto con il nostro sistema cognitivo ancestrale di accumulo alimentare preventivo per la sopravvivenza (Nuvoli, 2010).

Il paragrafo sulle emozioni, con le relative teorie, è stato inserito per fornire un elemento che ampliasse la mia ricerca e offrisse una maggiore comprensione delle difficoltà emotive legate al cibo e l'importanza della sua gestione appropriata. Durante l'adolescenza la psiche è in costante conflitto e gioca un ruolo dominante. Come studiato in ambito scolastico questa contraddizione interna degli adolescenti è anche dovuta a fattori evolutivi fisiologici dove la corteccia prefrontale – responsabile dei controlli cognitivi e delle funzioni esecutive e inibitoria degli impulsi – non è ancora in grado di gestire adeguatamente il sistema limbico che regola le emozioni e il senso di ricompensa in modo molto funzionale (Milani et al., 2020).

Le emozioni intense sono connesse con le risposte fisiologiche e comportamentali, le quali interferiscono con l'alimentazione. Numerosi studi e ricerche analizzate da A. Uccula nel libro

di Nuvoli “*Rapporti con il cibo e comportamenti alimentari*”, constatano l’aumento di assunzione alimentare all’aumento di emozioni e stress. Quest’ultimo può portare ad interferenze con la digestione e assorbimento alimentare. Le emozioni scaturiscono sovente tramite la relazione con l’altro. Le emozioni possono essere di sostegno oppure ostacolare processi sociali adattivi, bisogna quindi sviluppare una regolazione emotiva nei giovani che permetta un maggiore benessere (Nuvoli, 2010, pp. 88–90).

Sovente i ragazzi/e che arrivano nei CEM non hanno trovato le condizioni appropriate allo sviluppo emotivo. Di conseguenza la loro gestione emotiva in risposta a stimoli esterni o interni risulta deficitaria e dovrebbe essere allenata propriamente per riuscire ad affrontare la vita in maniera più serena.

2.5 Excursus sui disagi e disturbi nell'alimentazione (alcuni elementi per orientarsi)

Attraverso questo capitolo vorrei addentrarmi in alcuni disagi legati all'alimentazione per dare un'infarinatura rispetto al tema dei disturbi alimentari e le possibili implicazioni di questi, sia a livello sociale-relazionale che della profonda sofferenza interiore delle persone che ne soffrono. Questo capitolo vuole riportare alcuni elementi ritenuti di vitale importanza per la discussione e analisi delle possibili difficoltà dei giovani oggi. Durante l'adolescenza la rielaborazione dell'immagine di sé rende l'alimentazione un tema di notevole rilevanza poiché influisce profondamente sul processo di formazione dell'identità. Analizzando le implicazioni educative che possono emergere da questo lavoro e il supporto o il disagio che possono produrre nei giovani con disturbi alimentari, esporrò alcuni concetti chiave senza però approfondire eccessivamente l'aspetto medico dell'argomento. Includere un breve excursus sui disagi alimentari all'interno di una tesi che tratta dell'importanza del momento del pasto (e in un momento delicato come l'adolescenza) e delle relative implicazioni educative offre una visione più ampia di valutazione, promuove la consapevolezza rispetto ai disagi e agevola la prevenzione e l'intervento.

Abbate Daga e Nicolotti (Abbate Daga e Nicolotti, 2017) sostengono che il cibo assuma un significato simbolico superando la sua funzione di nutrimento fisico. La rappresentazione psicologica del cibo diventa quindi più importante dell'atto stesso di mangiare. I comportamenti alimentari si separano dalla semplice funzione di alimentazione e perseguono altri obiettivi, con sviluppo di comportamenti alimentari disfunzionali per il proprio benessere (abbuffate, vomito, selezione alimentare estrema, diete estreme ecc...). Questi comportamenti sono spesso causati da disagi interni, come l'emotività negativa o il senso di vuoto, così il cibo diventa un mezzo per cercare di alleviare tali disagi. Abbate Daga e Nicolotti mostrano come eventi traumatici possano portare a una significativa somatizzazione psichica che si manifesta attraverso comportamenti alimentari disfunzionali di compensazione. Questa forma di somatizzazione è diventata sempre più evidente negli ultimi sessant'anni e può essere influenzata da diversi fattori che contribuiscono allo sviluppo di tali disturbi (Abbate Daga e Nicolotti, 2017).

Nel testo di Abbate Daga e Nicolotti si evidenzia il significato simbolico e fantasmatico che il cibo assume nelle relazioni, sottolineando come il cibo vada oltre la sua funzione di nutrimento fisico e diventi un veicolo per esplorare temi esistenziali.

Trovo quindi importante, come educatore, saperli identificare a grandi linee e riconoscere certi atteggiamenti così da poter intervenire in maniera preventiva-educativa nella relazione con la dovuta accoglienza e sostegno, funzionale alla difficoltà dei giovani.

Nella nostra cultura è diffusa l'idea che saper controllare la fame sia una virtù e un comportamento eticamente corretto. Nella storia religiosa, come ad esempio nella Bibbia e nel Corano, si trovano diverse pratiche legate al digiuno che insegnano la capacità di resistere al cibo come una distinzione caratteriale degli esseri umani rispetto agli animali. (Abbate Daga e Nicolotti, 2017, p. 28).

Il significato storico di un tempo passato si è fuso con una cultura contemporanea incentrata sull'immagine corporea. Nell'immaginario collettivo la magrezza è spesso associata alla bellezza e alla forza femminile, influenzata dalla moda e dalla pubblicità, mentre l'idea di prosperità femminile potrebbe essere stigmatizzata. Il nostro corpo diventa il mezzo attraverso cui ci presentiamo agli altri e può diventare una fonte di vergogna, assumendo un ruolo fondamentale nella nostra percezione di noi stessi e nelle relazioni con gli altri. Questo rapporto col nostro corpo e con il cibo, influenzato da cultura e media, incide in modo preponderante soprattutto in adolescenza, dato il periodo di vita molto fragile, dove si è sottoposti a grandi cambiamenti fisiologici, alla formazione di una propria identità e a causa della valenza significativa del gruppo dei pari come specchio di noi stessi (Milani et al., 2020). Il digiuno come forza e la magrezza come bellezza diventano due metafore fondamentali, valorizzati nella relazione con l'altro e descrittivi del nostro essere. Vi è poi una variabile individuale che entra in gioco, la quale si definisce in base ad aspetti simbolici legati al cibo e alimentazione (Abbate Daga e Nicolotti, 2017).

Questo è il contenitore sociale che funge da base per lo scaturire di un possibile disturbo alimentare. Quanto esposto, anche se non sufficiente per spiegare la grande varietà e complessità di questi disagi, evidenzia come nella nostra cultura esista un pensiero che valorizza il controllo della fame e l'immagine corporea come valori superiori, i quali tuttavia possono portare a malesseri importanti soprattutto in adolescenza. Fornisce inoltre una comprensione approfondita dei fattori culturali, sociali e simbolici che influenzano i comportamenti e le abitudini alimentari dei ragazzi/e. Oltre a ciò aiuta a comprendere alcuni aspetti su come il rapporto con il cibo e l'immagine corporea possano influire sulla costruzione delle relazioni. Diventa quindi importante mettere in evidenza l'importanza di promuovere principi e pratiche educative che favoriscano abitudini alimentari sane, relazioni comunicative positive e un'immagine corporea equilibrata che promuova la salute psichica.

2.6 Alimentare e nutrire corpo e mente

Le scienze umanistiche e le neuroscienze affrontano il tema dei pasti e dell'alimentazione in modo diverso e talvolta contraddittorio, nonostante condividano un interesse comune per la comprensione della condizione umana nel suo complesso. Le scienze umanistiche forniscono un "contesto" essenziale alle neuroscienze e ci ricordano la complessità e la molteplicità infinita delle implicazioni coinvolte, non sempre dimostrabili concretamente. Le scienze umanistiche si interessano principalmente all'aspetto simbolico, relazionale e narrativo del pasto e dell'alimentazione. Questi ricercatori utilizzano il cibo come un mezzo per esplorare

temi più ampi come la cultura, l'identità, le relazioni umane e le emozioni. Spesso il pasto è rappresentato come un momento di condivisione, offrendo un'analisi psicologica e sociale ampia. La psicologia si concentra sulla comprensione e l'interpretazione del comportamento umano attraverso il cibo e può essere utilizzata per esplorare la relazione, la società e come questi influenzano l'alimentazione e momento del pasto. D'altra parte, le neuroscienze studiano il pasto e l'alimentazione dal punto di vista biologico e fisiologico. Gli scienziati in questo ambito si concentrano sulla comprensione dei meccanismi neurali e dei processi biochimici coinvolti. Cercano di comprendere come il cervello elabora le informazioni legate al cibo e come influisce sul comportamento alimentare. La neuroscienza può aiutare a comprendere come il cervello regola l'appetito e il consumo di cibo (Abbate Daga e Nicolotti, 2017).

Entrambe le prospettive forniscono contributi preziosi per la comprensione complessiva di questo tema e gli uni devono per forza considerare gli altri come parte integrante. *“Solo coniugando il rigore del dato scientifico e il sapere umanistico, può essere possibile percorrere la strada che conduce a una comprensione dell'essere umano ai fini della sua cura. Tra le neuroscienze l'approccio psichiatrico è uno degli approcci che tenta di costruire un ponte tra umanesimo e tecnica”* (Abbate Daga e Nicolotti, 2017, p. 16).

Con questo concetto spiegato nel testo di Abbate Daga e Nicolotti, voglio sottolineare l'importanza di combinare letteratura e neuroscienze nella ricerca empirica sul tema del cibo, per sprigionare il massimo della conoscenza in merito.

2.7 Problematiche sociali legate all'alimentazione

Viene condotta un'indagine sui comportamenti alimentari Svizzeri ogni cinque anni attraverso uno studio longitudinale denominato Swiss Food Panel (SFP) dall'ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV). Questo studio analizza comportamenti e tendenze della popolazione Svizzera in merito all'alimentazione. Analizzando le modifiche morfologiche del territorio si sono dedotte attraverso ricerche e studi: modifiche dell'assetto familiare, attenzione alla salute e influenzamento culturale, che hanno contribuito al condizionamento delle abitudini alimentari odierne (Studio USAV, 2021).

I dati che seguono dell'indagine Svizzera possono essere utili per comprendere alcuni aspetti delle abitudini alimentari degli individui all'interno dei CEM, considerando l'influenzamento alimentare della società. La conoscenza dei comportamenti alimentari può consentire di sviluppare programmi educativi mirati a promuovere scelte alimentari sane e consapevoli.

Si calcola che tre persone su dieci in Svizzera sono obese o in sovrappeso. Vi è stato un costante aumento dagli anni novanta ad oggi, che suggerisce la necessità di intervento precoce, di un insegnamento all'alimentazione più sana e ponderata (Matthes et al., 2020). Questo dato sottolinea l'importanza dell'educazione alimentare, data la difficoltà a promuovere dei cambiamenti salutogenici in età adulta.

In Ticino si può notare un elevato consumo di prodotti amidacei e cereali per l'influenza dei paesi circostanti. La ricerca condotta dall'SSN (Società Svizzera di Nutrizione) ha determinato

che l'apporto di prodotti panificati è strettamente legato all'assunzione di sale dato che sovente questi alimenti sono molto insaporiti. La quantità massima di assunzione di sale consigliata dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) è di cinque grammi al giorno. Superare questa soglia può provocare il rischio di malattie cardiovascolari o altre malattie come malattie renali, ictus, attacchi di cuore e aumento della pressione (King et al., 2004). In Svizzera negli ultimi anni l'assunzione di sale pro capite al giorno si aggirava attorno ai nove grammi, quasi il doppio del limite stabilito come sano dall'OMS (Studio USAV, 2021).

Questo dato significativo ci riporta alla contraddizione tra ciò che è saporito attirandoci "magneticamente" e ciò che tuttavia incide sulla nostra salute, provocando a lungo termine malattie. Bisogna tenere in considerazione questo dato, promuovendo una corretta percezione di attenzione nei confronti delle quantità di sale usato, pensando soprattutto di quanto sale nascosto hanno gli alimenti saporiti che prediligono i giovani (Studio USAV, 2021).

Uno studio condotto su suolo americano nel 2004 da Silvia C. King, ha cercato di comprendere quanto il contesto influenzi le persone nella scelta individuale di alimenti e bevande. La ricerca ha definito che in base a contesti diversi (fisici, sociali, ecc.) le persone vengono influenzate nella scelta. Queste ultime si aspettano che il cibo sia migliore a casa o al ristorante e di conseguenza, lo giudicano di qualità migliore rispetto a un contesto di laboratorio o mensa istituzionale. Le differenze nelle valutazioni sono state attribuite agli effetti contestuali e alle aspettative che producono (King et al., 2004).

La ricerca di King suggerisce l'importanza di un ambiente strutturale favorevole che valorizzi sia il momento di condivisione che la pietanza. Coinvolgere i ragazzi/e nella preparazione dei pasti può aiutarli a sviluppare un senso di appartenenza e di partecipazione attiva al processo alimentare. Quando i ragazzi/e sono coinvolti nella scelta degli ingredienti, nella preparazione e nella presentazione dei pasti, possono sviluppare un maggiore interesse per il cibo e una maggiore soddisfazione nel consumarlo. Insegnare che le aspettative legate al cibo possono variare a seconda del luogo in cui viene consumato, come a casa, al ristorante o in mensa scolastica. Questo può incoraggiare una maggiore consapevolezza delle proprie aspettative e dei propri giudizi, consentendo loro di prendere decisioni alimentari basate su fattori più obiettivi come il valore nutrizionale e il gusto, invece del solo contesto.

Gli studi condotti da Silvia C. King e altri ricercatori in merito all'accettazione dei pasti da parte delle persone hanno suggerito che viene consumato più cibo durante i pasti in cui le persone sono in gruppo piuttosto che quando sono da sole. Questo è dovuto soprattutto dal cosiddetto effetto di facilitazione sociale (King et al., 2004). Gli studi gruppalari mostrano una tendenza, "segui il leader" nella presa di decisione in merito al cibo, sia in età scolare che prescolare (King et al., 2004). Il gruppo è un importante fattore di influenzamento negli adolescenti e determina l'accettazione o il rifiuto da parte dello stesso. Questa ricerca constata la forza del gruppo in ambito educativo e l'importanza come educatore a gestire le dinamiche relazionali che si possono instaurare nei CEM.

Ci sono state ricerche sulla noia o monotonia alimentare sempre condotte da Silvia C. King et al. (2004), eseguite in due modi diversi, con scelta e senza scelta di cibo. I risultati ottenuti sono stati differenti. Quando gli studi sono stati effettuati in laboratorio e la scelta dei cibi era limitata le persone hanno trovato il cibo meno accettabile e hanno mangiato meno. Invece

quando la monotonia alimentare era presente ma le persone potevano scegliere i propri cibi, sulla base delle loro preferenze personali, la monotonia non ha ridotto l'assunzione di cibo e la sua accettabilità è rimasta alta (King et al., 2004).

Questo dato ci fa capire l'importanza di una variazione alimentare e possibilità di scelta individuale. Offrire una varietà di scelte alimentari ai ragazzi/e durante i pasti può aiutare a prevenire la noia o la monotonia alimentare. Quando i giovani hanno la possibilità di scegliere cibi basati sulle loro preferenze personali è più probabile che trovino il pasto accettabile e che mantengano un'assunzione di cibo adeguata. Pertanto incoraggiare la diversità alimentare e offrire opzioni multiple può contribuire a mantenere l'interesse e la soddisfazione durante i pasti. Coinvolgere i ragazzi/e nella scelta dei cibi può favorire un senso di controllo e autonomia nelle loro decisioni alimentari. Consentire loro di esprimere le proprie preferenze e di partecipare attivamente alla selezione dei cibi può aumentare il loro coinvolgimento nel processo alimentare e promuovere una maggiore accettabilità dei pasti.

2.8 Alcune buone pratiche legate all'alimentazione

Come alimentarsi allora in maniera sana e incentivare procedure alimentari che limitano danni e l'insorgere di malattie? A livello Federale la Svizzera propone una linea guida nutrizionale consigliata attraverso la SSN (Società Svizzera di Nutrizione) a tutta la popolazione, con addirittura ricette specifiche, giochi interattivi e assunzione alimentare definita in grammi al giorno (Allegato nr.1 piramide alimentare svizzera e alimentazione giornaliera equilibrata).

La piramide alimentare sviluppata dall'ufficio federale della salute pubblica Svizzera (Hayer, 2016) teorizza l'ideale quantitativo alimentare proporzionale che si dovrebbe assumere per un quadro salutare ottimale giornaliero e gli alimenti reputati più rilevanti. Questa piramide è basata sul concetto che l'alimentazione influisce sul benessere psicofisico e sulla prevenzione di malattie correlate ad essa che possono svilupparsi nel tempo.

Scrivere a proposito di pratiche salutari svizzere legate all'alimentazione fornisce esempi concreti di come una nazione abbia affrontato la questione dell'alimentazione sana e abbia sviluppato linee guida nutrizionali e strumenti per promuovere una dieta equilibrata. Questo esempio specifico della Svizzera, con la sua piramide alimentare e le linee guida proposte dalla Società Svizzera di Nutrizione (SSN), può essere utilizzato per illustrare le possibili soluzioni e approcci che possono essere adottati a livello educativo per promuovere scelte alimentari sane. Le analisi sulle pratiche salutari svizzere legate all'alimentazione offrono un esempio tangibile di come il paese abbia affrontato la questione e implementato strategie per promuovere una dieta sana e prevenire malattie correlate all'alimentazione. Questo esempio della piramide alimentare può essere utilizzato per suggerire possibili approcci educativi per adolescenti e implementare delle pratiche da adoperare come educatori nei CEM.

3 Metodologia

Ho strutturato la mia revisione bibliografica utilizzando metodologie di ricerca specifiche suggerite durante il corso universitario relativo alla costruzione della tesi. In alcune occasioni ho anche recuperato materiale presentato in determinati moduli scolastici presso la SUPSI.

Per lo sviluppo del lavoro ho scelto di utilizzare diverse metodologie di indagine per raccogliere dati sul fenomeno analizzato e rispondere alla domanda di ricerca. Ho deciso di affrontare questo tema da tre diverse prospettive per ottenere un'immagine più completa del fenomeno. Ho utilizzato l'intervista semi-strutturata; un questionario e infine l'osservazione partecipata come complemento informativo. Le interviste consentono di ottenere informazioni dettagliate e approfondite sull'argomento, comprendere meglio il contesto e adattarsi ai partecipanti, modificando la sequenza delle domande in base alle risposte ottenute. Il questionario invece permette di raggiungere un discreto numero di partecipanti, garantire riservatezza e anonimato e la possibilità di standardizzare le domande per ottenere dati specifici che facilitano l'analisi statistica. L'osservazione partecipata non è stata svolta con specifici strumenti osservativi, dato che si trattava di molteplici momenti e contesti differenti, mi sono basato sulla mia esperienza diretta e le relative osservazioni. Risulta tuttavia, in questo caso, un approccio complementare importante per la stesura dei questionari e delle interviste.

Per la redazione e strategie adoperate ho fatto riferimento al testo di metodologia di Carey M. *“La mia tesi in servizio sociale (Carey, 2013).”*

3.1 Approccio alle strutture che ho visitato

Innanzitutto ho scritto un'email alle strutture di Amilcare spiegando il mio lavoro di Tesi e le relative necessità. Stabilito il contatto e organizzato i giorni di visita mi sono dedicato alla stesura delle domande relative al questionario e alle interviste. Durante le visite alle diverse strutture, ad un primo impatto, ho potuto notare notevoli differenze in termini di gestione, approccio educativo e relazionale.

In particolare il *foyer* Calprino è stato il luogo che mi ha sorpreso di più rispetto agli altri poiché sembrava mancare un coinvolgimento significativo da parte dei giovani e gli educatori tendevano ad accontentare le loro richieste di non partecipare ad attività e compiti. Ho avuto l'impressione che ci fosse una struttura organizzativa che promuoveva il libero arbitrio: le regole di convivenza sembravano essere poco applicate. Il *foyer* Vignola mi è sembrato l'unico con principi educativi chiari in merito al momento del pasto e coinvolgimento pratico ben definito e strutturato. Questo da un lato portava dei compiti educativi in più ma anche uno sviluppo di competenze alimentari maggiori nei ragazzi/e. Mi pareva che gli adolescenti si muovessero agilmente tra mansioni varie, alimenti e utensili (padelle, mestolame, fornelli, stoviglie, ecc.). Ovviamente queste sono supposizioni, pensieri e prime impressioni in merito a singole giornate di visita nelle strutture. SpazioAdo per contro aveva una buona struttura organizzativa, con compiti organizzativi ben definiti in merito all'allestimento e riordino del tavolo da pranzo e cucina, a cui veniva richiesto un contributo partecipativo dei giovani.

Tutte le strutture seguono la stessa linea e concetto pedagogico, ma l'applicazione e interpretazione di questi concetti pare essere soggettiva e dipendere molto dalle persone che li applicano nel lavoro effettivo.

3.2 Interviste

L'intervista è stata sottoposta a un educatore/educatrice di ogni centro di Amilcare (*foyer*: Calprino, Vignola, Verbanella e al centro diurno SpazioAdo). I partecipanti all'intervista hanno procurato il loro consenso informato tramite una liberatoria da me sottoposta (Allegato nr.2 Consenso informato). Ho condotto queste quattro interviste con l'obiettivo di approfondire le questioni legate al momento del pasto e alle implicazioni educative. Nelle varie strutture della Fondazione Amilcare, attraverso le interviste, volevo esplorare le procedure, le visioni e le esperienze dei fruitori dei servizi, mettendo in luce diversi fenomeni che desideravo indagare tramite le domande. Le interviste hanno seguito una sequenza di domande specifiche riguardanti quattro aree tematiche: nutrizione, organizzazione, relazioni e vissuto individuale. L'obiettivo delle interviste era comprendere il legame tra contesto sociale e vissuti individuali, raccogliere giudizi, valori, convinzioni e opinioni, nonché rilevare informazioni sulle azioni già osservate nella mia partecipazione (osservazione partecipata), per una migliore comprensione delle pratiche attuate. Le interviste si sono svolte in ufficio dove ho presentato brevemente il metodo di procedimento, l'argomento e ho sottoposto l'autorizzazione riguardante l'utilizzo dei dati e il consenso alla registrazione dell'intervista. In seguito ho iniziato con le domande seguendo una sequenza sistematica, approfondendo ulteriormente quando necessario o saltando domande a cui l'interlocutore aveva già risposto con la precedente. Ho concluso ringraziando per la disponibilità e rispondendo a eventuali chiarimenti.

3.3 Questionario

In aggiunta alle interviste ci tenevo a conoscere il vissuto degli adolescenti in merito al momento del pasto all'interno dei vari centri educativi di Amilcare, da qui la nascita dei questionari. Mi sono basato su un piccolo campione di ragazzi/e residenti e non residenti, attraverso domande specifiche, ho cercato di far emergere il vissuto dei giovani all'interno dell'istituzione. Il documento prevedeva di vistare un consenso informato prima di inviare le risposte ma per ulteriori certezze l'ho sottoposto anticipatamente ai responsabili di struttura (a garanzia di tutela dei giovani). All'inizio del questionario veniva spiegato l'utilizzo che sarebbe stato fatto delle risposte, garantendo in ogni caso l'anonimato e la possibilità di interrompere la compilazione in qualsiasi momento. Il questionario è stato sviluppato attraverso la creazione di un documento digitale sulla piattaforma di Google Moduli (visionabile nell'Allegato nr.6), una volta terminato l'utilizzo è stato eliminato dal sistema automaticamente. Si accedeva al questionario, tramite scansione di un codice QR (Allegato nr.3), sottoposto ai ragazzi/e durante il collettivo (momento di riunione dove vengono comunicate le informazioni generali dagli educatori e dove i ragazzi/e stessi possono esprimersi in merito a questioni interne). Rispondendo alle mie domande dopo una breve presentazione del lavoro di ricerca alcuni giovani si sono detti d'accordo alla partecipazione. Secondo me era importante ricercare la visione dei beneficiari dei servizi per avere dei risultati di ricerca più completi. Al questionario

hanno risposto 19 ragazzi e ragazze di Amilcare, questo dato rappresenta una partecipazione del 60% dei giovani (che frequentano i *foyer* di Amilcare). Il questionario da me sviluppato è una rilevazione semi-strutturata dove emergono risposte individuali o cumulative alle domande.

3.4 Osservazione partecipata

La partecipazione ai momenti dei pasti nei vari *foyer* e agli atelier di cucina condotti a SpazioAdo dovevano fungere da apporto complementare di ricerca agli altri due metodi. Queste esperienze pratiche con i giovani mi hanno permesso di raccogliere materiale utile attraverso l'osservazione relazionale-comunicativa.

Questa parte osservativa mi ha permesso di sviluppare un'idea più precisa e reale sulle procedure attuate dalle strutture e delle dinamiche relazionali-comunicative percepite dai ragazzi/e ed educatori nei CEM, aiutandomi nell'interpretazione dei dati del questionario e delle interviste. Gli atelier di cucina avevano una doppia funzione: da un lato erano volti allo sviluppo di competenze dei giovani e dall'altro servivano all'indagine osservativa in merito alle preparazioni culinarie degli atelier, con lo scopo di comprendere le strategie maggiormente funzionali che catturassero l'interesse dei giovani. Li ho guidati e osservati durante questi momenti di preparazione alimentare trovando delle procedure su misura da proporre ai giovani man mano che li osservavo, affinché valorizzassero le loro abilità e riuscissero a terminare traendone beneficio dall'intera esperienza.

In allegato sono reperibili gli appunti delle osservazioni svolte durante i pasti a cui ho partecipato nei vari *foyer* visitati (Allegato nr.4).

3.5 Vantaggi e svantaggi relativi alla metodologia attivata

L'utilizzo di diverse metodologie permette di ottenere una visione più completa del fenomeno. Le interviste consentono di raccogliere giudizi, valori, convinzioni e opinioni direttamente dai beneficiari dei servizi, fornendo un'ampia prospettiva sul fenomeno di studio. Il questionario concede di avere delle risposte standardizzate, facilitando l'analisi statistica e consentendo di ottenere letture specifiche per la ricerca. Il questionario permette di acquisire una visione più ampia del fenomeno, includendo le opinioni e il vissuto dei beneficiari del servizio. I vantaggi delle impressioni osservative derivanti dagli atelier di cucina forniscono un contributo complementare alla ricerca. Queste osservazioni dirette sul campo consentono di sviluppare un'idea più precisa e reale delle procedure attuate e delle dinamiche relazionali-comunicative percepite dai ragazzi/e nei centri educativi di Amilcare. Attraverso gli atelier si possono osservare le strategie maggiormente funzionali e che catturano l'interesse dei giovani, valorizzando le loro abilità e comprendendo le dinamiche pratiche durante la preparazione alimentare.

Vi sono tuttavia anche degli svantaggi riguardo agli strumenti e alla metodologia combinata che ho adoperato. L'utilizzo di tutti questi strumenti richiede molto tempo e sforzi significativi per la preparazione, la conduzione e l'analisi dei dati. Inoltre, l'interpretazione dei dati delle interviste e le impressioni osservative relative agli atelier può essere influenzata dalla

soggettività e dalle interazioni con e tra i partecipanti. Vi è la possibilità che nel questionario i partecipanti non rispondano in modo completo o accurato alle domande oppure che si influenzino a vicenda. Infatti nel sottoporlo, durante il momento del collettivo, i ragazzi/e si confrontavano nelle risposte e alcuni lo prendevano come un gioco per mettere in cattiva luce gli educatori.

4 Presentazione dei temi emersi

4.1 Interviste

In seguito i vari educatori verranno nominati con la sigla: E1 (Verbanella), E2 (Calprino), E3 (Vignola) e E4 (SpazioAdo). In allegato, da nr.5 a nr.8, si può visionare delle tabelle riassuntive dei concetti chiave emersi inerenti ai temi. Il materiale raccolto tramite interviste, questionari e osservazione partecipata evidenzia determinati temi. Pertanto ho deciso di riassumerli nel seguente modo.

4.1.1 Organizzazione dei pasti

Nella tabella visualizzabile negli allegati nr.5 viene sintetizzata l'organizzazione dei pasti nei vari *foyer* attraverso sottocategorie specifiche quali: scelta dei menu e spesa, preparazione del pasto, preparazione della tavola e riordino delle stoviglie-tavolo e cucina e l'importanza o meno di coinvolgere i giovani in queste mansioni.

Nella tabella si può notare come gli educatori di tutte le strutture ascoltano e dialogano con i giovani, cercando di esaudire certi desideri alimentari in merito alle pietanze attraverso compromessi e dialogo. Nelle varie fasi legate all'alimentazione vi sono differenti sfumature nelle varie strutture, tuttavia emerge che i ragazzi/e non vengono coinvolti in maniera significativa in questi processi. Solo il *foyer* Vignola si distingue, cercando di incentivare la partecipazione attiva attraverso tutte le procedure legate all'alimentazione. In tutte le strutture gli educatori intervistati ammettono l'importanza del coinvolgimento dei ragazzi/e nelle mansioni culinarie. Verbanella, Calprino e Vignola sono dei *foyer* abitativi, mentre SpazioAdo è un centro diurno dove i ragazzi/e in situazioni di difficoltà vengono accolti quotidianamente per sviluppare le competenze necessarie per proseguire verso l'autonomia e indipendenza. In tutte le strutture la gestione delle procedure inerenti al pasto (decisione menu, spesa, preparazione e riordino) vengono svolte prevalentemente dagli educatori. Si richiede tuttavia in maniera esplicita il riordino delle proprie stoviglie ai giovani una volta concluso il pasto. Nei *foyer* Verbanella e Calprino i ragazzi/e devono iscriversi per dichiarare la loro presenza ai pasti, invece al Vignola e SpazioAdo sono di base iscritti se presenti e devono dichiarare i giorni che non ci sono per il pasto. Vengono tenuti in considerazione i desideri alimentari dei giovani, "... *i ragazzi/e si conoscono e si sa, cosa potrebbe piacere a uno piuttosto che all'altro*" (E1). Con questa frase l'educatrice del Verbanella (E1) vuole sottolineare che, ogni tanto, compra dei cibi preferiti di qualche ragazzo/a per farli un piacere. Anche nelle altre strutture si rimane aperti a richieste alimentari o sporadiche intenzioni di dare una mano, solo al Calprino il menu viene definito il lunedì, appeso in cucina e fatta la spesa dagli educatori per tutta la settimana. L'educatore del Calprino tuttavia dichiara "... *fino a poco tempo prima venivano*

coinvolti i ragazzi/e nella pianificazione e si richiedeva di cucinare una volta a settimana a ogni ragazzo/a. Dopo delle problematiche interne, quest'attività è stata sospesa e attualmente si sta lavorando per reintrodurre questo momento." (E2). Al Vignola si è notata una differenza sostanziale nella pratica della cucina: ai ragazzi/e viene richiesto, a turno, di iscriversi per partecipare all'attività culinaria, possono quindi decidere cosa cucinare entro martedì – quando viene comunicato al gruppo il menu – e in seguito gli educatori si occupano di acquistare gli ingredienti necessari. Un aspetto distintivo di SpazioAdo invece è l'organizzazione dei turni per la preparazione e la pulizia del tavolo e della cucina. Gli educatori accompagnano i ragazzi/e in queste attività fino a quando diventano abitudinali e automatiche. Quando alcuni giovani non partecipano alle lezioni o sembrano "inattivi" si cerca di coinvolgerli nelle attività di spesa e preparazione del pasto (Allegato nr.5).

4.1.2 Presenze o assenze durante i pasti

Come possiamo comprendere dall'intervista dell'educatrice del Vignola la presenza ai pasti è considerata molto funzionale per instaurare delle buone relazioni con i giovani, parlando del più e del meno. L'educatrice sottolinea la difficoltà nello stabilire delle procedure chiare affinché si sappia chi vuole presenziare o meno ai pasti.

L'educatrice di SpazioAdo ha descritto una difficoltà di certi ragazzi/e nello stare in relazione con i coetanei nei momenti dei pasti *"Abbiamo avuto dei casi di ragazzi/e dove non riuscivano a mangiare col gruppo e tornavano a casa a mangiare."* Dice inoltre *"...ansia sociale, cattive abitudini o addirittura vergogna di mangiare davanti agli altri."* (E4). L'educatrice cerca di spiegare come le difficoltà legate all'alimentazione – quali atteggiamenti di rifiuto nel voler condividere questo momento con gli altri – possono essere influenzate da contesti passati che sono stati inappropriati e ricchi di criticità.

L'educatore del Calprino rileva poche adesioni ai pasti nonostante abbiano istituito un piano organizzativo dove i ragazzi/e devono annunciare la loro presenza o assenza ai pasti.

La presenza o assenza dei ragazzi/e secondo gli educatori dipende anche molto dal coinvolgimento decisionale rispetto agli alimenti acquistati o che vengono cucinati.

Riferendosi a quanto descritto i giovani sono molto selettivi nella scelta degli alimenti dovuto da molteplici fattori come: diete, intolleranze, ideologie, cultura individuale, religione, convinzioni, paure o altro. Gli educatori, avendo il compito di ampliare gli orizzonti dei ragazzi/e, propongono cibi variati che non sempre vengono apprezzati e diventano motivo per evitare i pasti. Un altro motivo per non partecipare ai pasti possono essere eventuali disagi alimentari che fanno sì che i giovani vivano il momento del pasto come un'esperienza emotivamente stressante e negativa.

Al Calprino e Vignola troviamo il tema relativo all'iscrizione ai pasti. Come si può notare dallo schema uno dei tentativi per organizzare le presenze dei giovani ai pasti è tramite l'iscrizione. Questo metodo aiutava l'educatore a capire quanti partecipanti sarebbero stati presenti al pasto anche se spesso i ragazzi/e si dimenticavano di iscriversi o disiscriversi (Allegato nr.6).

4.1.3 Autonomia: coinvolgimento nelle attività legate al pasto tra opportunità e difficoltà

In questo punto vengono analizzate le risposte degli educatori intervistati, differenziando tra scopi educativi e metodi di coinvolgimento adottati. In allegato nr.7 e visionabile in formato di tabella.

Tutti gli educatori intervistati trovano importante il coinvolgimento degli adolescenti nelle mansioni legate al pasto, per scopi di apprendimenti educativi e di sviluppo delle competenze. La maggior parte degli educatori vi vede uno sviluppo delle competenze pratiche, ma l'educatrice di SpazioAdo vede un ulteriore scopo dichiarando: *“ognuno fa la sua parte e collaborando a turno si sviluppa un senso di appartenenza a SpazioAdo che gli dia sicurezza”* (E4). Con questo l'educatrice vuole descrivere che attraverso i compiti legati al momento del pasto i giovani sviluppano un senso di appartenenza al posto. Svolgere le mansioni alimentari, secondo l'educatrice di SpazioAdo, porta i giovani ad apprendere principi educativi quali: sviluppo dell'autonomia per abitare da soli, trasmissione di valori rispetto alla collaborazione, autostima e senso di appartenenza al posto, che quando trasmette sicurezza porta a prendersi cura di un ambiente di vita. L'educatrice del Vignola invece pensa che attraverso il riordino della cucina, dopo il pasto, si trasmetta ai ragazzi/e la consapevolezza di quello che si adopera, portandoli automaticamente a diventare più strutturati, puliti e ordinati nelle preparazioni. L'educatrice del Verbanella considera molto importante sottolineare che le mansioni legate al momento del pasto non devono essere obbligatorie per i giovani ma su base volontaria e fondate sul piacere di stare insieme.

Gli educatori delle varie strutture hanno avuto idee molto diverse riguardo al coinvolgimento dei giovani nelle mansioni legate al pasto. Un'idea comune riscontrata in tutte e quattro le interviste, su cui basarsi per il coinvolgimento e accettazione degli alimenti, era sicuramente la preparazione di piatti che si sa essere graditi ad alcuni giovani e coinvolgerli nelle decisioni, accordandosi vicendevolmente. L'educatrice del Verbanella spiega che secondo lei l'accompagnamento nelle mansioni e la variazione di alimenti (cucine etniche), aiuta il coinvolgimento nelle preparazioni. Invece al *foyer* Calprino l'educatore sostiene che delle regole uguali per tutti, con l'obbligo partecipativo alle attività legate al pasto, potrebbero aiutare a non creare ingiustizie o favoritismi, producendo un'adesione alle mansioni. Altrimenti si creerebbe un effetto contrario di abbandono: *“...non sono l'unico che aiuto ma tutti lo fanno a turno, altrimenti gli unici che aiutano tendono a fare un passo indietro sentendosi sfavoriti”* (E2). Secondo l'educatrice del Vignola le molteplici attività extrascolastiche limitano il tempo a disposizione per lo svolgimento delle mansioni: *“...la sera uno è anche stanco e vuole rilassarsi, comprensibilmente!”* (E3). Con questa frase sembra giustificare la poca adesione alle attività e mansioni legate al pasto, spiegando che a dipendenza degli impegni – se quella sera è libero/a – si concede al ragazzo/a di non svolgere delle mansioni, ma poi solitamente diventa argomento di discussione nel gruppo. E3 aggiunge che è importante fare apprezzamenti in merito al compimento delle mansioni e ragionare con il ragazzo/a sull'importanza delle varie attività per migliorare e semplificare la sua vita futura. L'educatrice di SpazioAdo pensa che chiedere delle ricette familiari puntando magari sull'origine del ragazzo/a può sviluppare un senso di appartenenza e adesione alle varie mansioni legate

all'alimentazione. Esprime inoltre che una maggiore competenza in ambito culinario ed entusiasmo aiuta molto, suscitando curiosità e coinvolgimento tra i giovani.

Dalle interviste viene dichiarato un accompagnamento progressivamente all'autonomia dei ragazzi/e nelle varie mansioni legate al pasto. Al Calprino alla domanda se i giovani sono tenuti a sostenere delle mansioni concernenti i pasti l'educatore (E2) esorta: *“I ragazzi/e si servono al “buffet,” dove vengono messe le pietanze cucinate dagli educatori...”* (E2). Nelle altre strutture la situazione non sembra così servizievole, gli educatori sembrano più accondiscendenti rispetto alla partecipazione dei giovani alle attività. A SpazioAdo attraverso i compiti di riordino e al Vignola tramite i turni cucina l'autonomia viene accompagnata progressivamente e in base alle capacità momentanee dei ragazzi/e. L'educatrice di SpazioAdo dice: *“I ragazzi/e difficilmente si attivano per conto loro a fare le faccende, a parte qualche eccezione, di solito si devono richiamare per svolgere le attività di pulizia”* (E4) (Allegato nr.7).

4.1.4 Difficoltà riscontrate

Nelle strutture emerge molto chiaramente che tante regole “di buone maniere” sono implicite e vengono comunicate attraverso la dimostrazione pratica di procedure e atteggiamenti dimostrativi da parte degli educatori. Una regola che accomuna tutte le strutture è l'obbligo del riordino delle proprie stoviglie in lavastoviglie e il divieto dell'uso del telefono durante il pasto. Certe strutture risultano più severe di altre su questo argomento ma in generale tutte cercano di incentivare la comunicazione orale. Nelle strutture nessuno è obbligato a rimanere seduto, tuttavia al Vignola si cerca di incentivare la permanenza a tavola per dialogare e sperimentare la convivialità, creando legami e relazione più profonde.

L'educatrice del Verbanella (E1) dichiara che in certe situazioni di forte disagio sociale, la regola del divieto del telefono può essere momentaneamente sospesa nel loro *foyer*. Le difficoltà che si accomunano nelle varie strutture riguardano principalmente la dinamica relazionale durante i pasti inclusa l'ansia sociale ed espressioni emotive, disagi legati al cibo, l'uso inappropriato del telefonino e le critiche tra ragazzi/e o verso gli educatori riguardo al cibo preparato. Una particolarità al Verbanella e Calprino, rispetto alle difficoltà riscontrate, riguarda i giovani che preferiscono mangiare per conto proprio, velocemente e lasciare il tavolo in fretta. Al Calprino, durante i pasti, le difficoltà legate alle “pesantezze” emotive e alle dinamiche conflittuali tra gli ospiti si affrontano con la comunicazione e la mediazione degli educatori. Gli educatori delle varie strutture sono d'accordo sul fatto che il pasto favorisca la condivisione e la creazione di sinergie tra i partecipanti. L'ambiente informale e conviviale durante il pasto può facilitare l'interazione e l'espressione di pensieri ed emozioni. L'educatrice del Verbanella sottolinea che alcuni ragazzi/e sono più propensi ad impegnarsi nella conversazione rispetto ad altri. E3 osserva che, sebbene il pasto possa implicare momenti di silenzio, in quei momenti si comunica qualcosa e possono emergere discussioni importanti e molto proficue. E4 sottolinea che il pasto può evocare ricordi ed emozioni legati a esperienze passate. Alcuni ragazzi/e possono avere reazioni negative verso determinati alimenti a causa di situazioni traumatiche vissute in passato.

Un concetto che accomuna tutte le strutture – che emerge come metodo – è quello della valorizzazione e attenzione al singolo individuo. In tutte le strutture si sottolinea l'importanza di prendersi cura dei ragazzi/e durante il pasto, dimostrando loro attenzione e valorizzando la loro presenza. Questo gesto contribuisce a creare un senso di accoglienza e apre le porte alla relazione. Le strutture inoltre considerano le attività culinarie un'opportunità per costruire relazioni e favorire lo scambio tra educatori e giovani. Coinvolgere i ragazzi/e nella preparazione dei pasti, come ad esempio facendo il gelato, viene considerato positivo per creare un momento condiviso (E1). L'educatrice del *foyer* Verbanella suggerisce di acquistare prodotti specifici che sanno piaceranno ai ragazzi/e. Questo gesto dimostra che sono pensati e valorizzati, contribuendo a creare un legame. L'educatore del Calprino, invece, evidenzia l'importanza di affrontare le dinamiche relazionali che possono emergere durante il pasto. L'educatrice del Vignola pone l'accento sul coinvolgimento attivo dei ragazzi/e nel momento del pasto. In allegato si può trovare un elenco delle difficoltà emerse nelle strutture, mettendo su un lato quelle comuni e dall'altro le difficoltà differenti tra le strutture (Allegato nr.8).

Sono inoltre esposte le interviste integrali con gli educatori (Allegato nr.9).

4.2 Questionario

Attraverso il questionario voglio valorizzare la visione dei ragazzi/e inerente al tema del pasto. Nel caso di questa dissertazione ho scelto alcuni temi salienti e maggiormente rappresentativi delle questioni principali della tesi. Negli allegati potrà essere visionata una presentazione integrale del questionario, con tutte le domande poste e tutte le risposte date dai giovani, sotto forma di grafici o di frasi (Allegato nr.10).

I giovani che hanno risposto al mio questionario partecipano alla vita quotidiana di Amilcare e sostengono che in genere vengono tenute conto delle loro esigenze individuali quali (allergie, intolleranze, religione, diete, ecc.).

Emerge in maniera importante l'accezione positiva in merito al momento del pasto da parte dei giovani, che dà la possibilità di esprimersi, discutere ma soprattutto permette il confronto e incontro diretto. Per la maggior parte dei ragazzi/e, che hanno aderito al questionario, il momento del pasto unisce e facilita la comunicazione per questi motivi. Nei precedenti capitoli viene rilevata l'importanza del momento del pasto e la sua influenza facilitante per l'espressione, anche perché rappresenta un momento informale di scambio. Nelle risposte si nota una sfumatura di variabilità, a dipendenza delle persone e dinamiche in gioco.

La maggior parte dei ragazzi/e valutano positivamente il momento del pasto, spiegando che porta alla possibilità di scambiarsi idee e stare insieme benefico e che crea un senso di unione. Le poche risposte negative, invece, indicano una mancanza di spazi personali e il bisogno di evadere. Valutano relativamente positivamente il cibo cucinato nei *foyer*. Il 70% dei ragazzi/e che hanno partecipato al questionario apprezza il cibo cucinato nei *foyer* di Amilcare e riconosce un influenzamento tra appetito ed emozioni, scaturite soprattutto dal clima relazionale.

Alla domanda se il cibo influisce sul loro stato d'animo, nel grafico emerge il riconoscimento dei giovani della valenza emotiva sul cibo. Le preferenze alimentari dei giovani si concentrano

su cibi che attivano il senso di piacere attraverso le papille gustative, generando emozioni positive. Questi cibi solitamente sono molto saporiti, speziati e/o elaborati (ad esempio: pizza, cucina messicana, sushi, carne, hamburger, dolci, pasta, ecc.). Al contrario, verdure e legumi sono meno apprezzati. Mi ha sorpreso la specificità delle risposte ricevute come se ci fossero ragioni specifiche per il loro disprezzo, come consistenza, odore o esperienze personali legate al cibo.

La maggior parte dei giovani, che hanno aderito al questionario, riconosce l'importanza di mangiare in modo sano per stare bene e ha una comprensione più o meno buona di cosa significa avere una dieta equilibrata. La maggioranza ritiene che, su una scala da 1 a 10, le pietanze proposte nelle strutture siano varie ed equilibrate, come confermato anche dagli educatori durante le interviste.

Come mostra in un grafico la maggior parte dei giovani non fatica ad accettare le decisioni alimentari prese dagli educatori senza coinvolgerli, tuttavia si può notare un 27,8% di insoddisfatti se non si condivide quello che si andrà a preparare. Reputo comunque elevato questo dato che va a confermare una necessità nel coinvolgere i ragazzi/e nella presa di decisione rispetto all'alimentazione.

Le difficoltà legate all'alimentazione possono essere complesse e multidimensionali, coinvolgendo una combinazione di fattori fisici, psicologici ed emotivi. Nel questionario emerge una grande difficoltà dei giovani legata all'alimentazione, mostrando una grande sensibilità nella percezione di questo fenomeno e le sollecitazioni psichiche che può provocare. Nella richiesta ai ragazzi/e di specificare le difficoltà emergono: disturbi dell'umore (ansia), allergie o intolleranze, disturbi alimentari, difficoltà sensoriali o preferenze personali.

I giovani riconoscono che gli educatori fanno grandi sforzi per coinvolgerli nelle mansioni legate al pasto. Dalle motivazioni dei ragazzi/e emerge che sebbene venga proposto dagli educatori, non sempre accettano di partecipare. Inoltre la metà di loro non apprezza particolarmente aiutare nelle mansioni legate al pasto. La maggior parte dei giovani, che hanno aderito al questionario, non cambierebbe nulla nell'organizzazione legata ai pasti in fondazione Amilcare. Sorprendono alcune risposte nelle quali alcuni giovani, nelle preferenze individuali, sottolineano come proposta: la variazione maggiore di alimenti, la necessità di avere più verdure e più puntualità nei pasti. Alla domanda di indicare dei suggerimenti per far sì che stiano meglio loro stessi, rispondono: *“chiedere maggiormente le preferenze di tutti, farlo diventare un momento divertente che metta a proprio agio, ascoltare le idee di tutti e avere delle cose veloci da poter cucinare.”*

In allegato si può trovare anche la versione vuota del questionario (Allegato nr.11).

4.3 Osservazione partecipata

Attraverso gli atelier di cucina a SpazioAdo e la partecipazione a cene e pranzi nei foyer visitati ho potuto integrare nella mia ricerca un'osservazione partecipata complementare.

Gli atelier di cucina si svolgevano presso il mio luogo di stage, SpazioAdo, ogni mercoledì pomeriggio. L'obiettivo era preparare il pranzo di giovedì, al quale potevano iscriversi le persone del palazzo e dei dintorni, promuovendo relazioni “comunitarie”.

Quando ho proposto l'attività di atelier di cucina l'idea era di entrare in relazione con i giovani, osservare le loro competenze culinarie, la loro partecipazione all'attività, le dinamiche relazionali e la loro praticità nell'utilizzo degli utensili, trasmettendogli le mie competenze alimentari per una maggiore autonomia e spirito critico salutogenico. Attraverso la cucina ho creato uno spazio di relazione e collaborazione in cui ognuno si sentisse libero di esprimersi e fosse necessario agli altri, anche se in conflitto, per raggiungere l'obiettivo comune.

All'inizio dei pomeriggi di mercoledì chiamavo tutti i ragazzi/e a formare un cerchio con l'aiuto di un'educatrice e proponevo diverse alternative di menu, chiedendo la loro opinione e preferenza. Successivamente spiegavo i procedimenti necessari per raggiungere il risultato del giorno successivo, chiedendo se qualcuno conoscesse già alcune delle procedure e se necessario le spiegavo. Ponevo domande mirate per comprendere le loro preferenze lavorative in base alle procedure necessarie per la preparazione e pian piano si formavano dei gruppi di lavoro. Ricordavo loro che ognuno era responsabile in egual modo dello sviluppo del prodotto finale e che dovevamo lavorare in squadra per raggiungere l'obiettivo. Una volta definiti i procedimenti di lavoro, le postazioni e il materiale necessario per la produzione, iniziavano a lavorare. Di tanto in tanto li aiutavo in alcune procedure e dirigevo il lavoro in modo che ognuno avesse un compito da svolgere e sapesse come procedere.

Le attività lavorative proposte erano predisposte in modo tale da risultare adatte alla capacità di attesa del risultato finale (capacità di tempo lavorativo individuale). Ad esempio c'era un ragazzo che amava fare i dolci, ma non riusciva a concludere dei lavori che durassero più di cinque minuti. Ho proposto le mandorle caramellate come attività, puntando sulla velocità con cui si può raggiungere il risultato finale. Il giovane è stato talmente entusiasta dell'esito e di poterle offrire agli altri che abbiamo ripetuto l'attività un'altra volta. In seguito sono poi state proposte alternative più impegnative che è riuscito a terminare con qualche aiuto (es: torta di castagne e stesura di pasta fresca).

Durante gli atelier si alternavano momenti di concentrazione, dialogo, discussione e pause. Le attività solitamente duravano una o due ore e alla fine si puliva e si ordinava prima di concludere l'attività. Questa parte era generalmente complessa e poco apprezzata, ma la maggior parte dei giovani riconosceva l'importanza di sistemare gli utensili e le postazioni utilizzate.

In riferimento a queste attività culinarie sviluppate con i ragazzi/e, in allegato si possono visionare alcune foto (Allegato nr.7).

5 Analisi

Basandomi sulla mia domanda di ricerca iniziale ho deciso di strutturare l'analisi dei dati della mia Tesi nel seguente modo: cercherò di confrontare i risultati ottenuti tramite interviste, questionari e osservazione partecipata con il materiale bibliografico raccolto per gli approfondimenti teorici. Inoltre aggiungerò alcune informazioni relative agli atelier di cucina da me sviluppati con i ragazzi/e.

5.1 Effetti della strutturazione del momento del pasto

Nelle interviste e nei questionari emerge come le modalità di approccio proposte dalle strutture – al momento del pasto e mansioni correlate – influiscono nelle abitudini dei giovani che, dovendosi adattare alle regole e modalità di funzionamento, non hanno altra via dell'adesione alle modalità di funzionamento definite dai CEM. Vi sono tuttavia diverse situazioni dove i ragazzi/e in grosse difficoltà rifiutano qualunque regola di convivenza, evadendo dalle strutture o non presentandosi ad orari prestabiliti. Nelle mansioni legate al pasto, che si applichi una modalità educativa e relazionale più accondiscendente o una modalità più pratica e integrativa, si può notare come le istituzioni hanno un forte impatto sulle persone che le abitano e dovrebbero di conseguenza garantire delle procedure funzionali allo sviluppo di relazioni benefiche e competenze necessarie per lo sviluppo di una progressiva autonomia.

Nella prima parte degli approfondimenti teorici analizzo una ricerca che sostiene l'importanza di strutturare i momenti del pasto e le relative mansioni in maniera concreta e univoca con regole e compiti ben definiti, con lo scopo finale di benessere sociale e sviluppo dell'autonomia dei giovani (OSSIPOW, 2014). Avere delle linee guida educative chiare e implementate concretamente apporta maggiore chiarezza sia per gli educatori che per i ragazzi/e, creando delle sinergie relazionali ottimali. La relazione e le disposizioni istituzionali vanno di pari passo influenzandosi vicendevolmente in un concatenarsi di eventi.

Nelle visite alle strutture di Amilcare ho potuto notare che il momento del pasto non è strutturato in maniera precisa e ordinata ovunque: i vari ruoli non sono definiti preventivamente ma vengono ricoperti prevalentemente dagli educatori che cercano di coinvolgere i giovani, i quali non sempre aderiscono. SpazioAdo struttura una parte delle mansioni, come la preparazione e riordino del tavolo e sistemazione della cucina, attraverso dei turni settimanali ben precisi per i giovani. Il Vignola invece struttura la parte di preparazione nel seguente modo: una volta a settimana viene stabilito (per la settimana successiva) chi parteciperà alle attività di cucina; in seguito l'educatore accompagna il ragazzo/a nella progettazione, nell'approvvigionamento e preparazione alimentare. Ognuna di queste due strutture ha le proprie difficoltà per la riuscita delle attività, tuttavia attuano una progettualità piuttosto chiara per le mansioni, che permette un approfondimento relazionale e lo sviluppo di competenze. Negli atelier di cucina ho potuto notare come i ragazzi/e, se gli si presenta un contesto chiaro e ben definito (spiegando: regole, strategie, procedure, utilità, ecc.), abbassano i loro meccanismi difensivi e riescono ad entrare meglio in relazione sia tra di loro che con gli educatori: infatti nel "fare manuale" la lingua spesso si "scioglie" anche fra i più timidi e si entra in comunicazione.

Il Verbanella per contro ha un approccio ancora differente: non definisce o obbliga nessuno a fare nulla ma cerca di creare delle condizioni e contesti piacevoli per invogliare i ragazzi/e alla partecipazione attiva. La modalità del Verbanella può spronare momentaneamente e sporadicamente le persone che ricercano un sostegno, tuttavia a lungo termine potrebbe risultare un approccio che, a parer mio, rischia di portare pochi risultati tangibili.

Inizialmente, quando cucinavo a SpazioAdo, andavo a cercare i ragazzi/e che stavano "bighellonando" e li reclutavo per aiutarmi a cucinare. Nei giorni dove ho attivato gli atelier di

cucina ho potuto osservare che, cercando di stabilire delle procedure lavorative chiare che i ragazzi/e potevano sviluppare, ottenevo una buona partecipazione. Spiegavo precedentemente l'azione da compiere e poi lasciavo che il giovane si arrangiasse per conto proprio, intervenendo solo in caso di necessità. Questo responsabilizzava i giovani i quali sentendosi artefici della procedura stessa e riconoscendo di riuscire a conseguire in autonomia determinati lavori ne uscivano soddisfatti. Il fatto di ottenere questo risultato mi ha fatto pensare che, a volte, insistere un po' e strutturare attentamente il percorso può forse essere più efficace che aspettare l'iniziativa da parte del giovane.

5.2 Educare all'autonomia

Nello studio condotto da Join-Lambert Milova H. (Ossipow, 2014) sull'analisi dell'autonomia materiale e autonomia della volontà, emergono molto bene i principi che dovrebbero essere sviluppati dai giovani nei *foyer* e come poterli accrescere. Aumentare queste autonomie attraverso le mansioni alimentari può risultare molto gratificante e generativo di autostima. Nelle interviste emerge una significativa attuazione di questi principi presso il *foyer* Vignola. L'educatrice intervistata spiega l'importanza dell'attività di cucina con i giovani e l'idea di sviluppare autonomia durante la permanenza nel *foyer* prima di concludere il percorso. È importante sottolineare come, sia nella teoria delle ricerche che nella pratica attraverso le attività di cucina del *foyer* Vignola, si evidenzia la valenza educativa dell'attività culinaria. Quando un ragazzo/a cucina sperimenta una capacità produttiva che dimostra cura verso il prossimo, contribuisce allo sviluppo della propria autonomia e alla cura nelle relazioni. Nel contempo il gruppo dei pari impara ad accogliere ciò che viene proposto, mostrando gratitudine per l'impegno di qualcun altro anche se non necessariamente siano entusiasti dell'alimento preparato (Ossipow, 2014).

Negli atelier ho potuto notare la crescita dei giovani nelle loro competenze sia pratiche che relazionali, frutto dei processi di apprendimento alimentari che incidono su molteplici aspetti contemporaneamente (autonomie alimentari, benessere psichico, relazioni, pratica manuale, competenze comunicative e molto altro).

5.3 Il fattore tempo

Agli educatori viene chiesto di indossare "La camicia di Nettuno" (persona che è costretta a ricoprire diversi ruoli professionali), svolgendo numerose professioni tra cui anche quella di cuoco. Può risultare difficile e stressante assumersi la responsabilità di cucinare per molte persone in *foyer* e per alcuni può diventare un incubo. Nelle interviste emerge molto bene come per le persone che si sono già sperimentate in cucina e sono appassionate diventa un piacere svolgere queste attività, mentre per gli educatori che faticano nelle preparazioni alimentari diventa uno stress al quale si aggiunge la sensazione di precludere la costruzione della relazione (se i giovani non partecipano all'attività).

Nel questionario certi ragazzi/e suggeriscono una figura professionale specifica per la preparazione dei pasti, evidenziando che questo momento non è semplice da affrontare né per i giovani né per gli educatori ma, con la giusta figura professionale, potrebbe diventare una

risorsa piuttosto che un ostacolo. Nella ricerca di Chu (Chu et al., 2018) il fattore tempo era anche un discorso molto centrale che andava a influire sul momento del pasto e le relazioni comunicative delle famiglie. Penso che sia un fattore rilevante che va tenuto in considerazione: lo scopo di investire del tempo in questi momenti può portare a benefici su più fronti a partire dalle dinamiche relazionali. La mia presenza come stagista a SpazioAdo, nuova ed esterna, attraverso gli atelier costituiva una novità per i giovani, anche per la mia doppia professione (cuoco-educatore). Un aspetto che a parer mio potrebbe aver avuto un impatto importante sui giovani nella voglia di partecipare agli atelier, lasciandosi guidare nelle tempistiche “ritmiche” alimentari da mani esperte. Attraverso gli atelier ho potuto notare l'importanza di dedicare il giusto spazio e tempo a queste attività, che aiutino ad impostare una struttura alimentare stabile e fortificante, rimodulando la relazione individuale con gli alimenti.

Dall'intervista con l'educatrice del *foyer* Vignola emerge che il fattore tempo, nel momento del pasto, è una questione educativa rilevante a cui gli educatori prestano attenzione. L'educatrice racconta come spesso i ragazzi/e tendano a sparire relativamente velocemente dal tavolo per dedicarsi ad altre attività. Questo comportamento, che in parte è comprensibile, limita la costruzione di un confronto proficuo ed espressione di possibili difficoltà tacite o latenti. Gli educatori tentano quindi costantemente di coinvolgerli nei discorsi e attivare la comunicazione per promuovere l'espressione, lo scambio e aumentare la permanenza a tavola. L'educatrice di SpazioAdo sostiene che bisognerebbe proporre argomenti maggiormente stimolanti per incentivare la permanenza a tavola.

La ricerca di Chu (Chu et al., 2018), rileva una difficoltà quotidiana nelle famiglie di Hong Kong nel dedicare il giusto tempo al momento del pasto con impatti negativi sulla relazione familiare. Ovviamente le condizioni dei centri educativi minorili rispetto alle famiglie in una metropoli come Hong Kong sono due condizioni differenti rispetto al concetto tempo. Tuttavia in entrambi i casi troviamo una difficoltà ad affrontare ulteriori fatiche che potrebbero uscire attraverso il confronto. Che siano i ragazzi/e dei CEM o i genitori nelle metropoli troviamo una fatica comune nel dedicare del tempo in più a questo momento.

5.4 Dalle attività alla relazione

Le mie interviste e i questionari volevano indagare in parte le pratiche educative e i principi che venivano adoperati per le procedure legate al momento del pasto, oltre a vedere se queste mansioni condizionassero in qualche modo i comportamenti alimentari dei giovani. Ho riscontrato contesti molto diversi nelle varie strutture ma in generale le regole (come il divieto dell'uso del telefono per incentivare la comunicazione verbale durante i pasti o l'obbligo di riordinare le proprie stoviglie) venivano rispettate dai ragazzi/e. Mi sono stupito che non vi erano maggiori principi che regolamentassero la convivenza tra così tante persone. La ricerca di Ossipow (Ossipow, 2014) nei centri educativi minorili identificava la funzionalità nella definizione chiara e regolamentativa di norme di convivenza che strutturano il momento del pasto. Al *foyer* Verbanella è emerso come loro attuano dei principi di non obbligatorietà nelle mansioni legate al pasto. Da quanto racconta l'educatrice questo implica che sovente le mansioni vengono svolte dagli educatori, soprattutto quelle più noiose come sparecchiare e pulire. In certe occasioni invece i ragazzi/e si aggregavano autonomamente e si creava un

momento di scambio dove attraverso il “fare assieme” a livello pratico sviluppavano competenze alimentari nelle quali spesso si sentivano liberi di esprimere i loro disagi. Proporre attività culinarie interessanti e stimolanti come per esempio la produzione di gelato o alimenti stranieri (messicano, cinese, ecc.) fungeva da catalizzatore per la curiosità, l’interesse e la partecipazione dei giovani.

Si può quindi notare il principio educativo di J. Dewey (Dewey, 2014) e ricerca di Ossipow (Ossipow, 2014), dove si trova il concetto di apprendimento attraverso l’esperienza diretta con interazione volta all’ambiente circostante. I miei atelier di cucina andavano nella stessa direzione, dove mostravo le procedure e i giovani erano motivati ad eseguirli passo dopo passo, fungendo da esperienza condivisa che permetteva l’approfondimento della relazione.

Come ho già ripetuto molte volte la cucina e il momento del pasto possono diventare uno strumento importante e fungere da momento privilegiato per i ragazzi/e dove esprimersi e confrontarsi tra di loro e con gli educatori. Nella ricerca di Joanna T. W. Chu sviluppata a Hong Kong (Chu et al., 2018), si può ritrovare la conferma di come il momento del pasto, se ben strutturato, porti benefici psichici importanti nelle persone con risultati migliori nel rendimento scolastico, nel benessere psicosociale e nell’alimentazione più sana. I miei atelier di cucina con i ragazzi/e nel *foyer SpazioAdo*, sono serviti come strumento veicolante per instaurare una relazione significativa con i giovani così come dimostrato nella ricerca di Chu (Chu et al., 2018). Posso confermare questo principio poiché il legame relazionale che si è creato tra me e i ragazzi/e ha permesso di sviluppare la fiducia affinché loro riuscissero a condividere racconti di esperienze difficili passate o/e richiedere consigli e/o sostegno. Mi sono stupito di come durante le attività di cucina due ragazze che avevano avuto degli attriti importanti abbiano saputo lavorare una di fianco all’altra tollerandosi. Sono poi state incoraggiate ad affrontare le problematiche, dato che un altro ragazzo aveva sollevato la questione, meravigliandosi che riuscissero a lavorare una vicina all’altra. Attraverso tutto il lavoro di preparazione alimentare e mitigazione comunicativa, la presenza e il sostegno del gruppo ha permesso che la discussione si sviluppasse e concludesse portando beneficio e unione maggiore tra i vari membri presenti.

5.5 Sviluppo dell’appartenenza attraverso riordino e pulizia

A SpazioAdo, attraverso l’intervista, emerge che le mansioni di riordino e pulizia obbligatorie per i ragazzi/e hanno una finalità educativa legata alla percezione individuale dello spazio all’interno della struttura che attraverso le mansioni percepiscono maggiormente come proprio. Attraverso questi compiti gli educatori desiderano trasmettere competenze pratiche e manuali ma anche favorire una sensazione di appartenenza e utilità al gruppo. Prendersi cura di un luogo contribuisce a sviluppare un senso di appartenenza, come spiega Chu nella sua ricerca. Inoltre la ricerca evidenzia l’importanza di adattare i compiti alle diverse età dei ragazzi/e per aiutarli progressivamente nella crescita delle competenze (Chu et al., 2018). In questa direzione SpazioAdo ha l’obiettivo di sviluppare un programma ben definito con diversi livelli di difficoltà per il riordino e la pulizia. Si inizia con procedure più semplici e man mano che si osserva un aumento delle competenze, si aumenta anche la complessità dei compiti da svolgere. Ciò mira a mantenere l’interesse e la partecipazione attiva dei ragazzi/e che si

sentono valorizzati nel completare con successo determinati compiti. Con il tempo diventano sempre più tolleranti all'attesa riuscendo ad aspettare maggiormente la gratificazione derivante dal risultato finale.

5.6 Disagio alimentare ed emotività

La metodologia della Psicologia positiva adoperata nello studio di Chu (Chu et al., 2018) e spiegata da Peterson (Peterson, 2009) sembra una pratica molto funzionale per creare relazioni comunicative e contesto positivo. Nei CEM i giovani spesso vivono esperienze negative che generano emozioni negative e una profonda mancanza di autostima. Questo approccio mira a creare esperienze positive che valorizzano la persona. Nel questionario consegnato ai ragazzi/e emergono difficoltà alimentari spesso legate a implicazioni emotive negative che fanno fatica a gestire. Questo approccio potrebbe generare emozioni positive e favorire una comunicazione positiva, contribuendo a limitare lo sviluppo di problemi alimentari indesiderati e difficili da gestire per i giovani.

I principi teorici esposti nel capitolo "*Relazioni affettive e alimentazione nei primi anni di vita*" si focalizzano su come gli automatismi appresi durante i primi anni di vita, attraverso la relazione con l'ambiente circostante, possono poi manifestarsi come atteggiamenti individuali nell'adolescenza. Tuttavia possono essere difficili da gestire e regolare e potenzialmente generano disagio. Conoscere queste teorie di base può aiutare gli educatori a comprendere meglio determinati comportamenti disfunzionali manifestati dai giovani e a fornire un sostegno più adeguato nelle difficoltà. In situazioni di disagio alimentare, è importante attivare professionisti specializzati nel campo (nutrizionisti, psicologi o psichiatri) in accordo con il ragazzo/a. Nell'intervista l'educatrice del Vignola esprime la sua difficoltà nell'affrontare tali disagi, non sapendo bene come agire e in quale direzione muoversi per offrire supporto, senza incrementare erroneamente il disagio durante i pasti o le attività correlate. Credo che conoscere alcuni criteri o principi chiave che possono accentuare o ridurre un disagio possa aiutare a orientarsi e offrire un sostegno migliore per comprendere meglio i possibili disagi alimentari.

Nella ricerca di Guyenet e Schwartz (Guyenet & Schwartz, 2012), si evidenzia l'importanza dell'educazione dei giovani alla percezione corporea di fame e sazietà, considerando i contesti difficili da cui provengono o le esperienze vissute dai giovani che possono influire su questo fattore. Un'educazione attenta al corpo e alla decodifica dei segnali fisiologici, attraverso procedure trasparenti e in collaborazione con professionisti del settore, può contribuire a migliorare le abitudini alimentari. Dalle interviste e dai questionari emerge una significativa presenza di disagi alimentari nelle strutture della Fondazione. Pertanto è necessario definire quale ruolo debba essere svolto dall'educatore di fronte a questa problematica, considerando che dalle interviste emerge una preoccupazione generale degli educatori e una difficoltà nel determinare quando e come sostenere i ragazzi/e in questa direzione.

Nel testo di Abbate Daga e Nicolotti (Abbate Daga e Nicolotti, 2017), viene presentata l'importanza della relazione madre-bambino nei primi anni di vita e probabili implicazioni nelle modalità relazionali e alimentari in adolescenza e nella vita adulta. Sicuramente non sempre ma immagino molto spesso, i giovani che si trovano in un centro educativo minorile attuano

comportamenti relazionali, comunicativi ed emotivi disfunzionali per costruirsi delle relazioni durature e non conflittuali. Questo meccanismo può essere attribuito a molteplici fattori e cause, tuttavia potrebbe essere dovuto anche da certe difficoltà nei primi anni di vita della persona e dalla tipologia di attaccamento sviluppato con la madre/caregiver. Lo stesso discorso lo si può fare con l'alimentazione poiché è parte integrante nello sviluppo della relazione mamma-bambino e questo fattore può essere correlato a difficoltà legate all'alimentazione in età adolescenziale.

Nelle interviste e nei questionari ho sottoposto delle domande specifiche inerenti al tema dei disturbi alimentari per cercare di capire sia la portata del fenomeno sia la direzione educativa che prendevano le strutture al riguardo. Ho potuto constatare una presenza di questi disagi in tutte le strutture ed è stato confermato sia dagli educatori che dai ragazzi/e. Le modalità di sostegno educativo attuate risultavano molto individualizzate e accordate con la persona in difficoltà. Come esposto dal testo di Abbate Daga e Nicolotti (Abbate Daga e Nicolotti, 2017) possiamo notare che il cibo diventa un mezzo e un oggetto da controllare per cercare di diminuire le emozioni negative o il vuoto che provoca grande sofferenza. Trovo importante come educatore saper riconoscere dei comportamenti alimentari inadeguati derivanti da sofferenza psichica nei giovani. Nelle varie strutture ho percepito la sensibilità degli educatori nel captare i segnali di disagio dei ragazzi/e, ma ho anche sentito una necessità da parte loro di voler approfondire maggiormente gli aspetti necessari per poterli sostenere correttamente.

5.7 Implicazione emotiva nell'alimentazione

Dal questionario sottoposto ai giovani dei CEM emerge la loro consapevolezza dell'implicazione emotiva nell'alimentazione. Anche nelle interviste questo tema "salta all'occhio" dando degli spunti di riflessione sulle modalità di insegnamento nella gestione emotiva dei ragazzi/e. Le competenze relazionali molto elevate degli educatori permettono di intervenire in maniera appropriata con gli adolescenti, accogliendoli nel loro momento di crisi. Tuttavia non ho potuto rilevare nella fondazione Amilcare dei programmi specifici per insegnare ai ragazzi/e come gestire le proprie emozioni. Leggendo delle ricerche di Uccula A. (Nuvoli, 2010), emerge che l'aumento di emozioni porta spesso all'assunzione incontrollata di cibo e relazioni invalidanti. Questo mi porta a pensare che magari, in ambito educativo nei CEM, mancano degli approcci educativi che permettano ai giovani di sviluppare delle competenze di gestione emotiva che se non apprese possono creare molti disagi anche a livello alimentare.

5.8 Fenomeni sociali e alimentazione nei CEM

Nel capitolo "*Problematiche sociali legate all'alimentazione*" cerco di fornire una panoramica delle problematiche alimentari riscontrate sul territorio ticinese e Svizzero, basandomi sui dati dell'Ufficio Federale della Sicurezza Alimentare e di Veterinaria (USAV, 2021). L'obiettivo è comprendere il contesto sociale che i giovani dei *foyer* si trovano ad affrontare. Questi dati mettono in evidenza importanti problematiche alimentari che influiscono

anche sui ragazzi/e nei CEM, impattando sulla loro nutrizione. La conoscenza delle attuali problematiche alimentari territoriali come: l'eccessivo consumo di sale, l'aumento costante dell'obesità e il consumo di spuntini ipercalorici e saporiti nella popolazione svizzera, può aiutare a delineare una direzione educativa finalizzata alla prevenzione di futuri disturbi alimentari nei giovani sotto la nostra responsabilità nei CEM.

Attraverso le mie interviste e attraverso i questionari ho notato che in generale gli educatori nei *foyer* sono molto consapevoli dell'importanza di una composizione alimentare sana e variata. Gli educatori di tutte le strutture hanno spiegato l'importanza di alimenti freschi e preparati in casa, evitando prodotti surgelati e semilavorati. Ritengo che la maggior parte degli educatori abbia buone intenzioni e principi alimentari appropriati. Tuttavia, nell'alimentazione, sono importanti sia il metodo di conservazione dei cibi (come il congelamento) che il valore nutrizionale degli alimenti. Ad esempio se il gelato viene preparato in casa o acquistato ha rilevanza nell'approccio educativo, poiché con la pratica si insegnano importanti principi (piuttosto che comprarlo semplicemente già fatto), ma a livello nutrizionale gli ingredienti utilizzati possono comunque essere dannosi per la salute se non vengono selezionati con cura e preparati adeguatamente.

Questo per sottolineare che non è sufficiente avere buone intenzioni nell'alimentazione ma sono necessarie anche conoscenze approfondite per promuovere una corretta educazione alimentare. La Società Svizzera di Nutrizione (SSN) propone una piattaforma di sostegno molto interessante con strumenti e risorse utili per una corretta alimentazione che possono essere utili anche per educatori e i ragazzi/e nei centri educativi. Cerchiamo alternative a cibi malsani educando i giovani a un corretto equilibrio alimentare.

Negli Approfondimenti teorici mi sono soffermato sull'importanza dell'alimentazione corretta perché sono convinto che mangiare sano porti automaticamente ad un maggior benessere psicofisico.

Secondo me è importante l'assunzione dei giusti valori nutritivi per il corpo: sali minerali, vitamine, corretto apporto di carboidrati, proteine e grassi sani.

La relazione è sicuramente molto importante ma anche il giusto apporto nutritivo crea stabilità fisiologica e può influenzare l'emotività, il carattere. Di recente ho letto uno studio (Gesch, 2002-07) condotto nelle carceri americane dove hanno fatto un esperimento che dimostra appunto che il gruppo che è stato nutrito in maniera corretta, ricevendo tutti i nutritivi necessari per il benessere bio-chimico, ha manifestato un umore e un comportamento più stabile rispetto all'altro gruppo, che invece ha manifestato più tensione e aggressività.

Ciò dimostra come sia importante anche la qualità di ciò che si mangia oltre all'importanza dell'impatto relazionale.

6 Conclusione

Lo sviluppo di questa tesi si è protratto attraverso molteplici fasi lavorative che mi hanno portato ai risultati descritti in essa. La scelta dell'argomento non è stata semplice dato che cercavo un argomento che mi permettesse una riflessione con valenza personale e racchiudesse un mio interesse. Riflettendo e condividendo i pensieri con amici e parenti si è

sviluppati l'idea di unire le mie competenze di cuoco alle competenze acquisite durante il percorso formativo da educatore nella struttura dove ho svolto lo stage. Una combinazione complicata che più volte, durante lo sviluppo della tesi, mi ha spinto in due direzioni di ricerca opposte e difficilmente unificabili in un unico progetto di ricerca. Due erano i piani: quello di una ricerca inerente all'educazione per una buona alimentazione e pratiche culinarie; ricerca rispetto allo sviluppo della relazione e comunicazione attraverso l'alimentazione e momento del pasto. Queste due parti certamente in qualche modo si univano sotto il cappello del momento del pasto e le implicazioni racchiuse in esso. Non volevo rinunciare a una parte o all'altra perché in fondo per me avrebbe significato rinunciare ad una parte del mio vissuto che mi rappresentava. In questa costante "lotta" interiore ho cercato conferme attraverso la parte bibliografica, analizzando studi, statistiche e ricerche inerenti al momento del pasto. Con molta difficoltà sono riuscito a definire quali articoli potevano aiutarmi a creare quella "cornice" scientifica, necessaria al disegno di un contorno argomentativo valido per "dipingere un quadro" che sosteneva quello che volevo andare ad indagare. Mi sono quindi lanciato nella decisione degli strumenti da adoperare per analizzare il momento del pasto nelle strutture della fondazione Amilcare. Non è stata semplice neanche questa fase dato che da una parte volevo analizzare quali strategie venivano adoperate per promuovere un'alimentazione sana, dall'altra cercare di capire le implicazioni educative-relazionali nel momento del pasto e relative mansioni. Per avere una visione completa del fenomeno, ho scelto, a livello metodologico, la combinazione dei tre strumenti di indagine (interviste, questionari e osservazione partecipata). Questo mi ha permesso di individuare molto bene le difficoltà, i bisogni e le procedure adottate nelle varie strutture, permettendomi inoltre di intrecciare e fare collegamenti tra i vari rilevamenti informativi che facevo. D'altra parte questo procedere richiedeva un enorme investimento di tempo ed energia, molto impegnativo da mantenere costante attraverso tutto il percorso.

Attivando gli atelier di cucina ho potuto osservare, guidare, incuriosire e dialogare con i giovani entrando in relazione con loro e osservando le dinamiche e le loro attitudini. Mi è stato domandato dagli educatori come mai negli atelier di cucina vi fosse stata un'adesione importante da parte dei ragazzi/e come in quasi nessun altro atelier proposto. Soffermandomi sulla questione mi sono reso conto che gli atelier mi avevano permesso di comprendere delle questioni fondamentali, legate all'educazione dei giovani. I ragazzi/e avevano spesso una grossa difficoltà a livello di tolleranza nei confronti dell'attesa che precede il risultato finale gratificante, ma gli atelier di cucina mi hanno permesso di: identificare gli interessi e coinvolgere i ragazzi/e nelle decisioni da prendere, proporre svariate possibilità alimentari tra le quali scegliere, adattare le tempistiche delle varie ricette al singolo in modo da raggiungere l'obiettivo nel tempo accettabile per il partecipante. L'obiettivo era poi allungare gradualmente le tempistiche e allenare così la resistenza alla frustrazione di non vedere un risultato immediato in quello che veniva prodotto. La disponibilità nel sostenere delle procedure lunghe inizialmente risultava difficile, producendo in alternativa un abbandono dell'attività. Proponendo invece delle attività pensate, adatte a ogni persona e che riuscissero a terminare prima di abbandonare l'attività ha permesso una maggiore adesione al progetto.

È importante quindi riconoscere il livello di tolleranza dell'attesa dei giovani e saper proporre dei lavori che con pochi passaggi sviluppino dei risultati visibili, riconoscibili anche dagli altri e quindi gratificanti. Queste perché siamo costantemente in cerca di approvazione esterna. Le sensazioni emotive gratificanti nei ragazzi/e aumentando la loro autostima e la voglia di partecipare all'attività.

L'adesione agli atelier ha permesso di sviluppare competenze pratiche, il dialogo, la collaborazione poiché facendo un'esperienza comune e lavorando insieme si ha avuto modo di conoscersi meglio e sostenersi a vicenda. Penso che i giovani abbiano trovato piacere nello svolgere le attività.

Le mie competenze professionali in ambito culinario mi hanno facilitato nell'identificazione delle procedure adatte da proporre ad ogni giovane che tenessero in considerazione i desideri e le capacità di attesa. I ragazzi/e probabilmente hanno riconosciuto le mie competenze e hanno visto in me una via di apprendimento interessante, professionale e rispettosa.

Terminate tutte le visite alle diverse strutture di Amilcare e organizzato il materiale ottenuto in modo ottimale mi sono reso conto che l'uso di diverse metodologie di raccolta dati mi aveva consentito di ottenere una visione più completa, tuttavia, se non integrate in modo funzionale potevano generare confusione. Nel processo di dissertazione mi sono reso conto quanto il mio punto di vista era stato influenzato dalle risposte sia degli educatori che dei ragazzi/e, creando dei giudizi e opinioni personali rispetto alle modalità lavorative attuate dalle strutture. Più continuavo l'analisi e più mi rendevo conto di quanto pregnante poteva essere il proprio sistema di premesse su un lavoro di ricerca. Cercando di rimanere il più obiettivo possibile ho continuato i miei ragionamenti domandandomi se certe affermazioni rilevate nelle interviste non le stessi interpretando a modo mio o se erano effettivamente quello che mi avevano voluto spiegare gli educatori.

Attraverso le visite nelle varie strutture di Amilcare ho potuto constatare, tramite gli strumenti di rilevamento informativo, che i disagi legati all'alimentazione sono molto presenti. La questione non poteva essere ignorata ma non doveva diventare il tema centrale della tesi. Nei *foyer* ho potuto notare una difficoltà a capire come affrontare questa fragilità dei ragazzi/e e penso che possano aiutare molto delle procedure chiare e ben strutturate che definiscano come agire in caso di riscontrata difficoltà, schivando possibili atteggiamenti di evitamento dovuti dall'incapacità di affrontarli. Da quello che ho letto e rilevato ritengo non sia sufficiente valutare la situazione nelle riunioni settimanali ma serva una procedura d'azione condivisa e chiara per tutti e che trasmetta il messaggio *"io ci sono, so che hai questa difficoltà e quando sarai pronto/a sono qui per parlarne"*.

Nella ricerca emerge in maniera importante che prima di parlare di alimentazione sana nei CEM di Amilcare bisogna stabilire una relazione funzionale con i giovani. Questa dovrebbe permettere la comprensione di determinati comportamenti e lo sviluppo di una buona comunicazione e collaborazione.

Operare delle rinunce su ulteriori approfondimenti teorici mi è costata molta fatica, ma è stato necessario per non deviare eccessivamente dal tema centrale. Penso che questa mia difficoltà sia stata dovuta alla mia implicazione personale; tenendo in considerazione l'esperienza culinaria passata e la valenza salutare dell'alimentazione nei CEM, il tutto mi

stava molto a cuore e sono stati toccati diversi principi chiave radicati in me che non volevo abbandonare.

Volevo affrontare il tema dei disturbi alimentari dato che personalmente è un tema che mi sta a cuore, anche nella mia esperienza di vita. Decidendo di parlare solo superficialmente di questo argomento, mi sono sentito “scomparire” in parte, un po’ come quando le persone a me care che soffrono di tale disturbo mi dichiaravano che non avrei mai potuto capirle e comprendere la sofferenza che provavano. Penso che fare delle rinunce o ammettere di non essere in grado di poter aiutare tutte le persone, soprattutto coloro che ti sono vicini, sia doloroso ed estremamente difficile, ma è una realtà che deve essere accettata in vista del lavoro di educatore.

Durante il percorso di tesi mi sono reso conto che le domande secondarie di ricerca non erano declinate in maniera appropriata e ho dovuto più volte modificare la formulazione che non mi convinceva completamente. Questo perché andavano a indagare aspetti differenti tra loro; da una parte la metodologia e dall’altra l’implicazione relazionale si univano in un tutt’uno rimanendo due indagini separate.

Partendo da tutta la raccolta dati e dalle varie riflessioni, la mia domanda di ricerca: **“In che modo il momento del pasto all’interno dei CEM di Amilcare, condiziona i comportamenti e le abitudini alimentari e porta a costruire relazione?”** ha avuto una risposta importante. Essa è rappresentata da molteplici spunti di riflessione riguardo alle procedure che si potrebbero implementare per migliorare il momento del pasto e delle mansioni correlate nei CEM. I comportamenti e le abitudini alimentari influenzano in modo importante la relazione. Il momento del pasto ha delle implicazioni relazionali importanti e la qualità del momento del pasto dipende dall’impostazione dell’istituzione. Ho compreso che: la capacità di dedicare del tempo è importante, la conoscenza della cucina è fondamentale, la gestione della frustrazione è da sviluppare nei giovani e inoltre è importante adattare le proposte alle capacità del singolo in modo da valorizzarlo. Quindi ho risposto a tutta una serie di interrogativi che mi ponevo inizialmente attraverso la domanda di ricerca. Ho scoperto che le pratiche culinarie plasmano in maniera importante i giovani che frequentano i CEM, per tanto questi ultimi hanno una grossa responsabilità in merito: sviluppare una relazione salutare con il cibo e una sana convivialità. La strutturazione del pasto è quindi fondamentale e influenza in maniera profonda come una persona si sente. Il mio lavoro di tesi costituisce un invito a sviluppare e riflettere di più sulla strutturazione dei pasti nei CEM (coinvolgimento, modalità, tempistiche, procedure, ecc.).

Questa ricerca racchiude in un certo senso le due anime presenti dentro di me: quella del cuoco e quella dell’educatore riunite in un percorso di crescita non sempre lineare. In questa tesi c’è un mio tentativo di creare, come operatore sociale e come persona, dei ponti tra le varie parti di me. La mia domanda interna, motore dello sviluppo dell’argomento di tesi e domanda di ricerca, verte attorno alla questione di come possa prendermi cura dei ragazzi/e nei *foyer* anche attraverso la cucina e come la cucina possa “curare” qualcosa nella loro storia, aiutandoli a stare un po’ meglio. Tentando di configurare tutti i miei anni di esperienza culinaria volevo capire come declinarli in maniera funzionale nel lavoro educativo. Sarebbe bello che questa mia ricerca sia l’inizio di un percorso di riflessione intorno al momento del pasto.

In fondo ho passato molte ore in cucina e adesso attraverso la ricerca mi rendo conto che l'approccio dei giovani al cibo è spesso malsano e necessita di essere indirizzato attraverso una progettualità. Il mio sogno è che questa tesi sia l'inizio della possibilità di sviluppare dei progetti di cura anche attraverso la cucina e il cibo. Attraverso il condividere, il fare e il nutrirsi insieme nascono lo scambio e la crescita reciproca.

Avendo cucinato nelle grandi cucine ho visto il lusso ostentato e vedere questi ragazzi/e limitarsi nell'alimentazione e soffrirne profondamente mi ha rattristato, la mia speranza è quella di un ulteriore sviluppo educativo a tal proposito.

Questa tesi mi ha permesso di sviluppare una mia identità più radicata nella combinazione di due professioni (educatore-cuoco). Sono cresciuto attraverso questo lavoro di ricerca riscoprendo me stesso e identificandomi nel mio nuovo ruolo di educatore-cuoco, riconoscendomi come figura importante e valida nel nostro contesto professionale. Nel mio percorso scolastico come educatore ho potuto trovare i pezzi mancanti del mio "puzzle" e sviluppare quelle abilità necessarie per poter vivere bene e far vivere bene chi mi circonda.

7 Bibliografia

- Abbate Daga, G., & Nicolotti, C. (2017). *Alimentazione: Dalla fisiologia all'inconscio. Una prospettiva neuroscientifica accompagnata da immagini letterarie*. Cosmo.
<https://core.ac.uk/download/pdf/302157403.pdf#page=15>
- Carey, M. (2013). *La mia tesi in servizio sociale- Come preparare un elaborato finale basato su piccole ricerche qualitative* (Erickson).
- Chu, J. T. W., Ho, H. C. Y., Mui, M., Wan, A., Stewart, S. M., Lam, T. H., & Chan, S. S. (2018). Happy Family Kitchen II: Participants' Perspectives of a Community-based Family Intervention. *Journal of Child & Family Studies*, 27(5), 1629–1639.
<https://doi.org/10.1007/s10826-017-0998-8>
- Dewey, J. (2014). *Esperienza e educazione* (F. Cappa, Ed.; E. Codignola, Trans.). Raffaello Cortina Editore.
- Gesch, C. B., Hammond, S. M., Hampson, S. E., Evas, A., Crowder, M. J. (2002-07). Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners. Randomised, placebo-controlled trial. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*. 181, 22-28.
<https://doi.org/10.1192/bjp.181.1.22>
- Gény, R. (2006). « Réponse éducative » de la pjj et conversion des habitus. *Sociétés et jeunesses en difficulté. Revue pluridisciplinaire de recherche*, n°2, n°2.
<https://journals.openedition.org/sejed/183>
- Guyenet, S. J., & Schwartz, M. W. (2012). Regulation of Food Intake, Energy Balance, and Body Fat Mass: Implications for the Pathogenesis and Treatment of Obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 97(3), 745–755.
<https://doi.org/10.1210/jc.2011-2525>
- Hayer, A. (2016). *Piramide alimentare svizzera Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell'alimentazione*. Società Svizzera di Nutrizione.
https://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_l_2016.pdf

- Join-Lambert Milova, H. (2006). Autonomie et participation d'adolescents placés en foyer (France, Allemagne, Russie). *Sociétés et jeunesses en difficulté. Revue pluridisciplinaire de recherche*, n°2, n°2. <https://journals.openedition.org/sejed/188?gathStatIcon=true&lang=en>
- King, S. C., Weber, A. J., Meiselman, H. L., & Lv, N. (2004). The effect of meal situation, social interaction, physical environment and choice on food acceptability. *Food Quality and Preference*, 15(7), 645–653. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2004.04.010>
- Matthes, K. L., Floris, J., Hartmann, C., Burnier, M., Bochud, M., Bühler, T., Reber, E., Stanga, Z., Gültekin, N., Zwahlen, M., Bender, N., & Staub, K. (2020). Das Gewicht der Schweiz: Eine quantitative Synthesestudie zum Body Mass Index und Bauchumfang sowie den damit verbundenen Kofaktoren bei erwachsenen Männern und Frauen in der Schweiz. *Matthes, Katarina L; Floris, Joel; Hartmann, Christina; Burnier, Michel; Bochud, Murielle; Bühler, Thomas; Reber, Emilie; Stanga, Zeno; Gültekin, Nejla; Zwahlen, Marcel; Bender, Nicole; Staub, Kaspar (2020). Das Gewicht der Schweiz: Eine quantitative Synthesestudie zum Body Mass Index und Bauchumfang sowie den damit verbundenen Kofaktoren bei erwachsenen Männern und Frauen in der Schweiz. Zurich/Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG.* <https://doi.org/10.5167/uzh-193053>
- Milani, E., Campello, C., & Antonini, M. (2020). *Lezione: L'adolescenza—Modulo: I tempi della vita—Bachelor in Lavoro Sociale.*
- Nikolaidis, A. C. (2021). Toward a Theory of Interpretation in Dewey's Educational Philosophy. *Educational Theory*, 71(6), 787–807. <https://doi.org/10.1111/edth.12508>
- Nuvoli, G. (2010). *Rapporti con il cibo e comportamento alimentare—Ricerche psicologiche e socioeducative sul momento dei pasti in età evolutiva* (FrancoAngeli).
- Ossipow, L. (2014). Se nourrir en foyer d'éducation: Entre nécessité éducative et plaisirs commensaux. *Sociologie & Sociétés*, 46(2), 205–228. <https://doi.org/10.7202/1027148ar>

Panksepp, J. (2011). The basic emotional circuits of mammalian brains: Do animals have affective lives? *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35(9), 1791–1804.

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.08.003>

Peterson, C. (2009). Positive Psychology. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 3–7.

USAV, U. federale della sicurezza alimentare e di veterinaria. (2021). *Rassegna sulla*

nutrizione in Svizzera 2021. [https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/schweizer-ernaehrungsbulletin/schweizer-](https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/schweizer-ernaehrungsbulletin/schweizer-ernaehrungsbulletin-2021.html)

[ernaehrungsbulletin-2021.html](https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/schweizer-ernaehrungsbulletin/schweizer-ernaehrungsbulletin-2021.html)

USAV, U. federale della sicurezza alimentare e di veterinaria. (2022). *Il pasto ottimale*.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. [https://www.sge-ssn.ch/it/io-e-](https://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale/)

[te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale/](https://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/il-pasto-ottimale/)

8 Allegati

Allegato nr.1: Piramide alimentare Svizzera e alimentazione giornaliera equilibrata

Piramide alimentare svizzera

Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

Bibite

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



Ogni giorno almeno 30 minuti di movimento e sufficiente rilassamento.

(Figura 1 → <https://www.sqe-ssn.ch/it/>).



Allegato nr.2: Consenso informato

Consenso informato

Studente	Direttore di tesi
- Samir Cadisch	- Mattia Antonini
Corso di laurea	Modulo
- Bachelor in Lavoro Sociale	- Tesi
Anno	
- 2022-2023	

Egregio signor...

Con la presente le chiedo l'autorizzazione a svolgere un'intervista finalizzata alla raccolta di dati che confluiranno in una ricerca dal seguente tema:

La cucina e momento del pasto all'interno dei CEM (centri educativi minorili) di Amilcare e in che modo questo momento condiziona i comportamenti e abitudini alimentari e porta a costruire relazione. Vorrei inoltre indagare, quali principi e pratiche educative relative all'alimentazione conducono ad abitudini alimentari sane e relazioni comunicative positive nei giovani.

Tale ricerca costituisce la base del mio Lavoro di Bachelor, che si propone di individuare i metodi e percezioni individuali dei ragazzi ed educatori nei CEM di Amilcare, approfondendo il punto di vista e proponendo dei possibili sviluppi in ambito educativo inerente al momento del pasto.

La sua partecipazione a questa indagine è volontaria. Se ora decide di partecipare potrà comunque ritirarsi in qualsiasi momento senza alcuna motivazione.

Con il presente documento intendo richiedere il suo consenso informato per la registrazione dell'intervista e il trattamento dei dati secondo i criteri sopracitati.

L'intervista sarà svolta in luogo di sua scelta, in tempi a lei consoni, preventivamente determinati. L'intervista sarà registrata per garantire di poter trascrivere il suo racconto e procedere ad un'analisi qualitativa dei contenuti.

In un secondo tempo le verrà trasmessa la trascrizione integrale dell'intervista cosicché avrà modo di valutare se ciò che è stato scritto corrisponde a quanto detto; in caso contrario avrà l'occasione di poter porre eventuali modifiche o correzioni al testo. In seguito procederò con l'analisi dei dati emersi durante l'incontro

Confidenzialità dei dati

Tutti i dati raccolti saranno trattati in modo strettamente confidenziale.

Persone di contatto

Se desidera ulteriori informazioni riguardo l'intervista o lo studio non esiti a contattarci ai seguenti recapiti:

Studente in Lavoro Sociale
Cadisch Samir
e-mail: samir.cadisch@hotmail.com

Direttore di tesi
Antonini Mattia
e-mail: mattia.antonini@supsi.ch

DICHIARAZIONE DI CONSENSO INFORMATO:

Io sottoscritto:

Dichiaro di aver compreso lo scopo del Lavoro di Bachelor e le modalità di trattamento dei dati personali.
Dichiaro il mio consenso informato a questa intervista.

Data:
.....

Firma:
.....

Allegato nr.3: Codice QR



Codice QR per questionario ragazzi/e

Allegato nr.4: Parti di appunti personali tratti dalle visite

Osservazione partecipata dei foyer Verbanella, Calprino e Vignola

Il 9 maggio al pomeriggio sono andato in visita al foyer Verbanella a Locarno per presentare il mio progetto di Tesi e cercare di indagare le procedure adottate dagli educatori nel momento del pasto e le opinioni dei ragazzi/e al riguardo. Sono stato accolto e introdotto nel foyer dalla stagista, mia compagna di classe. Mi ha presentato ai giovani e spiegato l'utilizzo dei vari spazi. Certi ragazzi/e giustamente erano sulla difensiva rispetto alla mia richiesta di rispondere a delle domande, domandandomi del mio progetto e dicendo di non volerlo fare. Non mi sono fatto scoraggiare, cercando di spiegare ai ragazzi/e l'importanza della loro opinione e valenza che gli avrei dato nella mia tesi. Durante la serata ho cercato contatto con i giovani e ho aiutato a cucinare, cercando di stabilire una buona relazione comunicativa che mi permettesse un sostegno in merito alle mie richieste inerenti alla tesi, sia dai ragazzi/e sia dagli educatori. Il martedì, prima della cena, la struttura organizza sempre un aperitivo con i giovani, durante il quale possono consumare una bibita alcolica con gli educatori. Questo viene fatto per educare a un consumo responsabile e ponderato dell'alcol. Durante la cena gli alcolici sono vietati e infatti sono stato ripreso in merito visto che avevo portato la birra al tavolo e non ero a conoscenza della regola. I ragazzi/e rispettavano questa regola esplicita attenendosi alle direttive degli educatori. Il responsabile mi ha ripreso spiegando ai ragazzi/e che non mi era stato chiarito e che quindi era un'eccezione. Durante il pasto di martedì i giovani possono consumare delle bevande zuccherate ma una volta finite non ne vengono acquistate altre fino al martedì successivo. Durante il pasto ho cercato di captare le dinamiche relazionali in gioco attorno al tavolo. Ho potuto notare come gli educatori facevano domande ai ragazzi/e in merito alla giornata per cercare di individuare possibili difficoltà che potevano aver affrontato. In alternativa si parlava del più e del meno in un clima prevalentemente rilassato. Nel riordino, una volta finito il pasto, i ragazzi/e si alzavano e mettevano le loro posate nella lavastoviglie dedicandosi ad altre attività: chiacchiere con compagni, doccia o social media, alcuni sono andati a fumare.

Nessuno ha domandato se vi fosse un dolce o riservato delle pretese in merito a qualche vizio inerente al cibo. Questo mi ha stupito dato che io sono cresciuto con questi rituali. Dopo cena, una volta finito di sistemare la cucina e sala da pranzo assieme agli educatori, i ragazzi/e sono stati chiamati a raccolta in salotto per un momento condiviso, chiamato Collettivo. Durante questo momento sono state riferite le varie informazioni utili dal responsabile della struttura e mi hanno lasciato la parola per esporre il mio progetto di ricerca. Nell'esposizione sono stato molto sintetico spiegando il funzionamento del questionario e sottolineando l'importanza della loro partecipazione per sostenere attraverso il loro punto di vista, l'opinione dei fruitori del servizio e possibile miglioramento nel momento del pasto. Dato che ho usato delle parole un po' complesse una ragazza mi ha detto di non aver capito nulla di quello che avevo spiegato. Cercando di utilizzare parole semplici mi sono bloccato nella ri-spiegazione. Aiutato dagli educatori ho trovato le parole e dato dei chiarimenti alla ragazza. Facendo girare il codice QR diversi ragazzi/e hanno subito cominciato a rispondere alle domande. Ho potuto notare come l'influenzamento nel gruppo era molto forte e di conseguenza le risposte saranno influenzate anche da quest'ultimo aspetto. Certi ragazzi/e si sono divertiti a rispondere

prendendolo come un gioco e modo per criticare la cucina degli educatori. Altre due ragazze più timide hanno risposto alle domande dopo la riunione aiutate dagli educatori. Penso che anche questo abbia influito sulle risposte date dalle ragazze. I fattori disturbanti e influenti sulle risposte erano molti e i dati che ne conseguiranno saranno da leggere con le dovute precauzioni e accorgimenti. Per la prossima visita vedrò di presentare il mio progetto e chiedere di rispondere alle domande in individuale dopo l'incontro Collettivo per cercare di limitare l'influenzamento del gruppo.

Nell'intervista l'educatrice ha firmato e acconsentito alla registrazione audio. Ha risposto in maniera sintetica e chiara a quasi tutte le domande. Mi sono reso conto che a certe domande rispondeva automaticamente e quindi quando finiva di parlare le facevo notare che aveva già risposto alla domanda successiva. L'educatrice si è messa a disposizione per eventuali chiarimenti futuri se necessario, durante la trascrizione dell'intervista, comprendendo la difficoltà nel trascrivere delle registrazioni. Per la prossima visita (di lunedì prossimo) in un altro foyer cercherò di sviluppare strategie per diminuire gli effetti disturbanti che influenzano il rilevamento del mio questionario tra i ragazzi/e.

La settimana successiva sono andato in visita nel Foyer Calprino a Lugano, dove ho partecipato alla vita quotidiana del foyer per un turno intero. Ho partecipato a un pranzo e a una cena cercando di captare le modalità di funzionamento di questo posto. I ragazzi/e non venivano coinvolti nelle preparazioni, per apparecchiare o riordinare. Gli educatori presenti si occupavano di ogni faccenda (spesa, cucinare, preparare la tavola e riordinare) e i ragazzi/e potevano venire a consumare il pasto se volevano e se si erano annunciati. Avevano l'obbligo di annunciarsi se avevano l'intenzione di presenziare ai pasti. La sala da pranzo aveva della frutta adagiata in un angolo e delle torte da poter mangiare. La dispensa invece era chiusa a chiave, onde evitare che sparisse del cibo. Per i ragazzi/e che non avevano un'occupazione vi erano delle attività giornaliere che potevano essere svolte in autonomia da loro ma non mi è parso vi fossero delle attività organizzate con gli educatori stessi predefinite o interattive. Durante la cena, dove gli educatori si sono detti stupiti di vedere così tanti ragazzi/e, è stato eseguito il collettivo. Gli educatori si sono quasi dimenticati di introdurre il mio questionario ai ragazzi/e, al che mi sono annunciato, introducendo il mio lavoro e chiedendo ai giovani di aiutarmi a capire il loro punto di vista in merito al momento del pasto. In cinque ragazzi/e si sono attivati per rispondere al mio questionario. Durante il momento della cena una ragazza ha fatto una scena buttando per aria oggetti, visto che era arrabbiata perché il suo ragazzo (parte di un altro foyer) non ha potuto partecipare alla cena a causa di un provvedimento preso nei suoi confronti per cattiva condotta. Ne è seguita una forte discussione con un educatore. La questione si trascinava da tutto il giorno e infatti la ragazza aveva litigato al telefono col suo ragazzo per gran parte della giornata, messo la musica in camera in maniera sproporzionata e rotto il suo armadio. Alle mie domande in merito al comportamento di questa ragazza gli educatori mi hanno risposto che era un caso difficile e che avevano già tentato di tutto nell'ultimo anno.

Fine serata ho fatto l'intervista a un educatore che ha proposto di svolgerla nell'ufficio del responsabile di struttura e prender il suo posto alla scrivania. Questo setting così formale non mi piaceva molto e di fatti penso abbia influito molto sulle risposte dell'educatore. Mi sembrava

a disagio e stressato alle mie domande, come se fosse sotto esame e venisse giudicato per l'operato, rispondendomi con frasi corte e poco argomentate. Ho cercato di tranquillizzarlo spiegandogli che era un lavoro di tesi e non intendevo giudicare nessuno, ma questo ha influito relativamente poco.

Dopo l'intervista mi sono accorto che le risposte dei ragazzi/e al mio questionario non erano arrivate. Sottoponendo il quesito agli educatori mi hanno riferito che avrebbero provveduto a farlo ricompilare ai ragazzi/e durante la settimana.

Durante l'ultima visita al Foyer Vignola ho potuto notare un buon coinvolgimento nella preparazione dei pasti dei ragazzi/e. Difatti una ragazza stava provvedendo alla preparazione della cena aiutata da una stagista. La scelta era caduta su un'alimentazione asiatica, durante la cui preparazione vi erano stati degli errori di preparazione delle pietanze. Con un sostegno da mia parte siamo riusciti a riportare in carreggiata la situazione salvando e servendo le pietanze per la cena. L'ambiente relazionale durante la cena era dinamico e coinvolgente, nel quale i ragazzi/e hanno cominciato a parlare di argomenti e vissuti giornalieri ascoltando e dicendo la loro opinione a compagni ed educatori. In seguito alla cena ho poi intervistato una giovane educatrice riscontrando un'applicazione di metodologie alimentari sostanziose e ben ponderate con applicazioni educative chiare e concrete.

L'ultima intervista l'ho sottoposta alla responsabile di SpazioAdo per avere una voce professionale dello stesso servizio dove ho potuto svolgere lo stage. Mi ero prefigurato una differenza sostanziale rispetto alle altre interviste, pensando che il buon rapporto instaurato attraverso lo stage avrebbe condizionato le risposte e che il mio vissuto sarebbe stato simile a quello della mia responsabile in merito al tema. Invece le differenze di pensiero e vissuto erano molte e le sue risposte molto interessanti, questo mi ha dato l'opportunità di avere un'ulteriore testimonianza in merito all'andamento e percezioni individuali rispetto al momento del pasto.

Dato che ho lavorato come stagista nel foyer SpazioAdo e proposto degli atelier di cucina, le impressioni sono molte e verranno esposte durante la redazione della tesi.

Allegato nr.5: Organizzazione dei pasti

	Scelta dei menu e spesa	Preparazione del pasto	Preparazione della tavola e riordino delle stoviglie, tavolo e cucina	È importante il coinvolgimento nelle mansioni?
Verbanella	Il menu può essere scelto dai ragazzi/e attraverso un accordo di fattibilità con l'educatore incaricato, ma è quest'ultimo a fare la spesa. Di solito è l'educatore a decidere quello che si mangia se non vi sono richieste specifiche.	Gli educatori preparano il pasto a meno che un ragazzo/a di sua iniziativa voglia partecipare. I ragazzi/e possono aiutare ma non vengono obbligati.	Gli educatori si occupano dei vari compiti come apparecchiare, riordinare e pulire in base ai turni di presenza. Nel riordino le stoviglie individuali devono essere sistemate in lavastoviglie. Altre mansioni non sono richieste ai giovani.	Si
Calprino	I ragazzi/e possono influire sulla scelta ma sovente non si interessano particolarmente. Pertanto decidono gli educatori.	Di tanto in tanto i giovani danno una mano, ma di solito preparano gli educatori.	I ragazzi/e non hanno dei turni ma gestiscono tutto gli educatori. Sono tenuti a sistemare le loro stoviglie nella lavastoviglie una volta finito di mangiare.	Si
Vignola	I ragazzi/e, se cucinano loro, possono decidere. In alternativa sono gli educatori ad occuparsene sia della decisione che della spesa.	I ragazzi/e vengono stimolati ad iscriversi per cucinare 1 volta a settimana accompagnati e seguiti dagli educatori se necessario. Se non vi sono ragazzi/e iscritti l'educatore cucina in autonomia.	Tutti sono tenuti a mettere in lavastoviglie le proprie stoviglie e per apparecchiare si chiede una mano a quelli che sono presenti in quel momento. Attraverso queste mansioni si trasmette una responsabilizzazione e un uso consapevole del materiale.	Si
SpazioAdo	Gli educatori prendono le decisioni in base ai menu ascoltando molto i desideri dei ragazzi/e. Solitamente i giovani che hanno voglia possono accompagnare a fare la spesa e vengono quindi coinvolti nella selezione dei prodotti. Se vi sono richieste specifiche si cerca di fare dei compromessi tra desideri e benessere alimentare.	Cucinano gli educatori, se vi sono dei ragazzi/e che non hanno delle attività si cerca di coinvolgerli in mansioni per la preparazione.	I ragazzi/e hanno dei turni settimanali dove gli si chiede una mano sia per apparecchiare che per pulire, oltre a sistemare la cucina e il tavolo da pranzo.	Si

Allegato nr.6: Presenze o assenze durante i pasti

Verbanella	I ragazzi/e non sono obbligati a presenziare ai pasti, tuttavia si cerca di creare le condizioni per favorire la partecipazione.
Calprino	Per il pranzo e la cena viene chiesto ai ragazzi/e di avvisare e quindi iscriversi se sono presenti ai pasti. Questo perché non sono obbligati a presenziare. Si riscontrano poche adesioni per la partecipazione del momento al pasto o addirittura nulle, bisognerebbe quindi rispolverare vecchie procedure di coinvolgimento. Si punta sulla responsabilizzazione, chiedendo ai ragazzi/e di iscriversi ai pasti se vogliono essere presenti.
Vignola	I giovani devono iscriversi ai pasti così che l'educatore di turno sa per quanti cucinare durante la settimana. Tuttavia sempre un po' di difficoltà nelle iscrizioni ai pasti. Le assenze ai pasti comportano delle difficoltà di aggancio relazionale per gli educatori e difficoltà del giovane nell'integrazione nel gruppo. Si cerca quindi di insistere per la presenza.
SpazioAdo	Dato che SpazioAdo è un centro diurno i ragazzi/e presenti mangiano in struttura. Si fanno solo delle eccezioni per delle difficoltà emotivo-relazionali di alcuni giovani, ai quali si permette di mangiare a casa o in spazi separati, lavorando tuttavia affinché riescano a partecipare progressivamente assieme al gruppo.

Allegato nr.7: Autonomia: coinvolgimento nelle attività legate al pasto tra opportunità e difficoltà

	Scopi educativi	Metodi di coinvolgimento
Verbanella	Piacere di condividere un momento e insegnare ad ampliare le conoscenze alimentari.	Tutte le strutture hanno l'intenzione di sviluppare le competenze per il raggiungimento di un'autonomia futura, attraverso un accompagnamento educativo.
Calprino	Sviluppo competenze pratiche.	Chiedere ricette famigliari, non obbligatorietà, cucina etnica, coinvolgerli nelle scelte, sostegno relazionale, comunicativo ed emotivo.
Vignola	Consapevolezza, struttura, pulizia, ordine, ecc.	Regole di partecipazione uguali per tutti.
SpazioAdo	Sviluppo del senso di appartenenza, collaborazione, autostima.	Variazione alimentare, dialogo rispetto alla futura autonomia e opportunità di sperimentare, coinvolgerli nel processo decisionale e farli sentire parte integrante della scelta, fare assieme (condividere il momento). Compiti specifici che creano senso di appartenenza, momento di condivisione privilegiato, suddivisione di responsabilità condivisa.

Allegato nr.8: Difficoltà riscontrate

	Difficoltà differenti	Difficoltà in comune
Verbanella	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà nel far rispettare una regola alla sua nuova introduzione. • Ansia sociale accentuata a seguito del covid per i ragazzi/e "introversi". 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanenza a tavola • Uso del telefono • Espressioni di difficoltà rispetto al cibo preparato
Calprino	<ul style="list-style-type: none"> • Coinvolgimento dei giovani nel momento del pasto e relative mansioni • Preferenza di alimentazione per proprio conto dei ragazzi/e • "Pesantezze" emotive e difficoltà conflittuali da affrontare durante i pasti 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamiche relazionali conflittuali da gestire • Difficoltà ad entrare in comunicazione/relazione durante i pasti con le persone più introversive.
Vignola	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà nel coinvolgimento attivo • Difficoltà nel far rispettare la parola data, mantenendo un impegno accordato precedentemente. • Difficoltà nell'affrontare, al momento del pasto, atteggiamenti legati a un disturbo alimentare. • Ansia sociale accentuata a seguito del covid 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di tenere conto di tutti i bisogni, preferenze, diete, intolleranze e allergie dei giovani
SpazioAdo	<ul style="list-style-type: none"> • Possibili reazioni emotive spropositate nei confronti di alimenti preparati • Difficoltà nel produrre una reazione che porti all'assaggio di certi alimenti 	<ul style="list-style-type: none"> • espressione emotiva importante dei giovani

Allegato nr.9: Interviste

INTERVISTA (doc. vuoto)

AREE TEMATICHE → NUTRIZIONE, RELAZIONE e ORGANIZZAZIONE DEI PASTI

1. DATI PERSONALI

- a. **Data:**
- b. **Nome e Cognome:**
- c. **Anni di esperienza nel settore minorile:**
- d. **Conclusione dell'anno di formazione come educatore:**

2. L'ORGANIZZAZIONE NELL'AZIENDA E FUNZIONAMENTO INERENTE AL TEMA

- a. **Com'è strutturato/ organizzato il momento del pasto?**
- b. **Come sono distribuiti i compiti rispetto alla preparazione dei pranzi e cene? Sia a livello di equipe che di ragazzi/e.**
- c. **Ci sono delle regole a tavola? Se sì quali esplicite e quali magari implicite?**
- d. **I ragazzi/e sono tenuti ad aiutare o gestire autonomamente certe mansioni (preparazione, scelta menu, porzioni, apparecchiare,)? Hanno dei turni?**

- e. Chi prende la decisione in merito al menu? I ragazzi/e hanno qualche voce in capitolo rispetto al menu che viene preparato?
 - f. Quando un ragazzo/a cucina per gli altri e viene criticato o giudicato dai suoi amici come viene gestita la situazione?
- 3. TEORIE EDUCATIVE A CUI FARE RIFERIMENTO**
- a. Secondo tè è importante coinvolgere i ragazzi/e nella preparazione, creazione e riordino del momento del pasto?
 - b. Cosa può spronare il coinvolgimento dei ragazzi/e nelle funzioni legati ai pasti? Cosa serve per coinvolgere i ragazzi/e nel momento del pasto?
 - c. Avete qualche conoscenza teorico educativa o principi che vi possono sostenere nei momenti dei pasti con adolescenti (es: piramide alimentare, galateo, uso del telefono)?
 - d. Quali implicazioni educative ci sono e quali metodi educativi secondo tè dovrebbero essere cambiati?
 - e. Il galateo viene preso in considerazione? Come mai?
 - f. Che provvedimenti vengono presi se le regole o mansioni non vengono rispettate dai ragazzi/e (es: se uno non vuole cucinare, apparecchiare o viene accusato di cucinare male dagli altri)?
 - g. Avete o hai mai parlato di disturbi alimentari con i ragazzi/e? Secondo tè è un argomento che andrebbe affrontato con le dovute precauzioni oppure evitato?
 - h. Avete avuto dei casi di disturbo alimentare nella vostra struttura? Se si, quale tipo di disturbo e da cosa era scaturito?
 - i. Sovente i ragazzi/e che arrivano nei CEM hanno dei trascorsi difficili e delle relazioni precarie che si pensa possano portare a comportamenti disturbanti inerenti alla relazione col cibo. Pensi che nella vostra struttura i ragazzi/e vengano educati e accompagnati in maniera sufficiente per superare certe difficoltà legate all'alimentazione, che potrebbero portarsi dietro dai contesti dove derivano?
- 4. SVOLGIMENTO E IMPRESSIONI INDIVIDUALI**
- a. Il momento del pasto secondo tè è ben strutturato e declinato chiaramente in termini educativi (strategie e regole che trasmettono dei principi e obiettivi educ. Da raggiungere).
 - b. Come si trova nel ruolo di cuoco e preparazione di pasti, pensando che bisogna cucinare per diverse persone?
 - c. Come trova il programma educativo alimentare della struttura? Ci sarebbero delle cose da cambiare? Ci sono dei limiti o ostacoli?
 - d. Secondo tè il momento del pasto ha qualche implicazione relazionale e comunicativa importante?
 - e. I pasti che proponete sono equilibrati e variati? E salutari?
 - f. Il vostro ambiente di consumazione dei pasti permette l'espressione e confronto dei giovani?(si sentono liberi di esprimersi).
 - g. Secondo te, quali sono le difficoltà maggiori riscontrate nei momenti del pasto?
 - h. Che cosa c'è nel momento del pasto che vi pare utile? O che vorreste cambiare per la costruzione di relazione attraverso questo momento?

INTERVISTA AL FOYER VERBANELLA

AREE TEMATICHE→NUTRIZIONE, RELAZIONE e ORGANIZZAZIONE DEI PASTI

1. DATI PERSONALI

- a. **Data:** 23.04.2023
- b. **Nome e Cognome:** E1=Educatrice 1
- c. **Anni di esperienza nel settore minorile:** 17 anni

d. **Conclusione dell'anno di formazione come educatore: 2006**

2. L'ORGANIZZAZIONE NELL'AZIENDA E FUNZIONAMENTO INERENTE AL TEMA

a. **Com'è strutturato/ organizzato il momento del pasto?**

Gli educatori cucinano sia pranzo che cena senza il coinvolgimento dei ragazzi, a meno che qualche ragazzo non abbia voglia di dare una mano. Ai tempi era obbligatorio il turno cucina ma attualmente non è più obbligatorio. Questo perché i ragazzi tendevano a non presentarsi quando l'attività era obbligatoria oppure si mangiava male (sofficini, patate fritte, ecc...). Viene incentivata maggiormente la cucina con le persone che hanno intenzione di andare a vivere in appartamento. Li viene data la possibilità di cucinare con gli educatori, per permetterli di acquistare le competenze basi della cucina. In questo caso i ragazzi possono scegliere il menu ma l'educatore che fa il turno notte va a fare la spesa. Gli educatori chiedono sempre rispetto alle preferenze inerenti alle pietanze ma dopo un po' i ragazzi si conoscono e sa cosa potrebbe piacere a uno piuttosto che all'altro. Io riconoscono quindi, preferenze nelle pietanze e cibi che faticano a mangiare i ragazzi, e tengo conto di intolleranze, diete o esigenze religiose.

b. **Come sono distribuiti i compiti rispetto alla preparazione dei pranzi e cene? Sia a livello di equipe che di ragazzi/e.**

Gli educatori si occupano dei vari compiti come apparecchiare, cucinare, riordinare e pulire in base al turno cucina dell'educatore. Se ci sono io di solito mi occupo io della cucina e preparazione delle pietanze. I ragazzi possono aiutare ma non vengono obbligati.

c. **Ci sono delle regole a tavola? Se si quali esplicite e quali magari implicite?**

L'unica regola esplicita è quella di ordinare le proprie stoviglie nella lavastoviglie. Inoltre il martedì vi è la possibilità di bere una bibita alcolica ma solo durante l'aperitivo. Non si può portare la bevanda a tavola, i ragazzi lo fanno e lo rispettano. Tutte le altre regole di buone maniere sono implicite come: una determinata postura, non disturbare gli altri, insomma mantenere un minimo di contegno e rispetto del prossimo per una buona convivenza. Viene proibito l'uso del telefonino a tavola e questo sovente diventa un principio di discussione e scontro con gli educatori.

d. **I ragazzi/e sono tenuti ad aiutare o gestire autonomamente certe mansioni (preparazione, scelta menu, proporzioni, apparecchiare,)? Hanno dei turni?**

Nel riordino le proprie stoviglie devono essere sistemate in lavastoviglie è una regola implicita che in caso diventa anche esplicita. Altre mansioni non sono presenti regolarmente, si occupa di tutto l'educatore.

e. **Chi prende la decisione in merito al menu? I ragazzi/e hanno qualche voce in capitolo rispetto al menu che viene preparato?**

Di solito gli educatori decidono quello che si mangia. I ragazzi possono richiedere dei cibi, queste richieste solitamente hanno poi un seguito contrattando ma metodologia di preparazione e coinvolgendo il ragazzo stesso nella preparazione della pietanza, se possibile.

f. **Quando un ragazzo/a cucina per gli altri e viene criticato o giudicato dai suoi amici come viene gestita la situazione?**

Gli educatori intervengono ringraziando il ragazzo che ha cucinato. Gli educatori li riconoscono lo sforzo ed esposizione nei confronti del gruppo, valorizzando questo impegno. Al ragazzo che critica si chiede cosa non piace, rimarcando che il giorno che cucinerà si vedrà quello che sa fare lui. Non siamo sansionatori ma cerchiamo di risolvere il diverbio.

3. TEORIE EDUCATIVE A CUI FARE RIFERIMENTO

a. **Secondo tè è importante coinvolgere i ragazzi/e nella preparazione, creazione e riordino del momento del pasto?**

Si coinvolgere si ma attraverso dei obiettivi loro non attraverso l'obbligatorietà. Quindi, vuoi gli hamburger? Ok, allora li facciamo assieme e ti mostro come arrivare ad avere un prodotto fatto in casa soddisfacente facendoli assieme. Motivando se caso anche il

perché! Come: costi ridotti, gusto non sempre uguale, conoscere le preparazioni di fondo per raggiungere un risultato e sapere quello che andiamo ad ingerire. Attraverso mota flessibilità togliendo tutte quelle regole in merito ai mansionari per esempio di riordino.

b. Cosa può spronare il coinvolgimento dei ragazzi/e nelle funzioni legati ai pasti? Cosa serve per coinvolgere i ragazzi/e nel momento del pasto?

La preparazione di pietanze che li piacciono e l'accompagnamento nelle mansioni, quindi il "fare assieme" penso sia molto motivante e coinvolge, spingendo all'azione reciproca. Conoscenza e scoperta di cucine etniche differenti dalle nostre sono anche un buon incentivatore (giapponese, ramen, coreana, brasigliana, thailandese,...). Un altro incentivatore è cucinare con la musica, quindi proporre un contesto favorevole, produttivo ma rilassante che coinvolge.

c. Avete qualche conoscenza teorico educativa o principi che vi possono sostenere nei momenti dei pasti con adolescenti (es: piramide alimentare, galateo, uso del telefono)?

Si cerca di spingere per un alimentazione sana. Quindi non fast-food o prodotti preconfezionati ma produzione casalinga (es: hamburger fatti in casa, pizza fatta in casa, chees cake, gelati, ecc.) che viene molto apprezzato. Si cerca in quel caso di ricercare il coinvolgimento del richiedente delle pietanze, nella preparazione. Questo viene molto apprezzato. Si cerca di sensibilizzare in merito allo spreco alimentare, quindi anche le proporzioni nelle preparazioni e riutilizzo di prodotto avanzati. Cerchiamo di far capire quanto costa il cibo, definendo quali prodotti a livello di qualità-prezzo sono ideali in base al budget che c'è a disposizione.

Chips, bibite zuccherate o altri prodotti preconfezionati non vengono comprati ma sono a carico dei ragazzi individualmente. Si cerca di sensibilizzare dalla raccolta differenziata dei rifiuti.

Il martedì i ragazzi possono bere durante l'aperitivo con gli educatori una bevanda alcolica. Questo perché la struttura vuole educare al consumo responsabile di alcolici e piacere nella condivisione. Dare una connotazione positiva dell'alcool. L'imput educativo è volto quindi rispetto alla connotazione alcool-aperitivo, dato che viene vietato il consumo a tavola durante il pasto. Ci sono delle eccezioni che sono le festività come natale dove viene permesso un bicchiere di prosecco o vino a tavola.

Si cerca di tenere in considerazione la composizione del pasto tenendo conto di proteine, verdure e carboidrati nel pasto. Tendenzialmente si tiene conto ma con i ragazzi è difficile soprattutto in merito alle verdure, zuppe e altro. Ma la frutta e insalata c'è sempre.

d. Quali implicazioni educative ci sono e quali metodi educativi secondo tè dovrebbero essere cambiati?

Le implicazioni educative sono quelle precedentemente citate. Non trovo che ci sia qualcosa da cambiare ma funzioni relativamente bene attualmente.

e. Il galateo viene preso in considerazione? Come mai?

NO, solo nei minimi termini di buona condivisione e buon senso.

f. Che provvedimenti vengono presi se le regole o mansioni non vengono rispettate dai ragazzi/e (es: se uno non vuole cucinare, apparecchiare o viene accusato di cucinare male dagli altri)?

Provvedimenti è una parola grossa, si cerca di entrare in contatto con la persona che si alliena a tavola guardando per esempio il telefono, domandando di cosa si tratta quello che stà guardando. Se invece il ragazzo è in "rottura" e quindi stà macerando una crisi interna, viene considerato che ha bisogno di spazio e viene lasciato stare in quel modo a tavola. Hanno diritto anche di stare per conto loro quando stanno male. Quando si introduce una nuova regola all'inizio è sempre difficile, ma poi col tempo viene integrata. Si cerca sempre il dialogo, confronto e comunicazione con i ragazzi in qualunque situazione. Permettendo un periodi di riassetamento e integrazione della richiesta.

g. Avete o hai mai parlato di disturbi alimentari con i ragazzi/e? Secondo tè è un argomento che andrebbe affrontato con le dovute precauzioni oppure evitato?

Si, se ne parla. Solitamente in privato e singolarmente quando viene riscontrata la problematica. Si interviene quando si notano azioni sospette inerenti ai disturbi, come: rifiutare gli alimenti in maniera sostanziosa, magrezza eccessiva, abbuffate, sovente visita al bagno dopo il pasto,...

In casi gravi o difficili si porta il ragazzo/a dal dietista o si consigliano dei percorsi specialistici con psicologi.

h. Avete avuto dei casi di disturbo alimentare nella vostra struttura? Se si, quale tipo di disturbo e da cosa era scaturito?

Si. Non so da cosa era scaturito.

i. Sovente i ragazzi/e che arrivano nei CEM hanno dei trascorsi difficili e delle relazioni precarie che si pensa possano portare a comportamenti disturbanti inerenti alla relazione col cibo. Pensi che nella vostra struttura i ragazzi/e vengano educati e accompagnati in maniera sufficiente per superare certe difficoltà legate all'alimentazione, che potrebbero portarsi dietro dai contesti dove derivano?

In certe occasioni si potrebbe fare un po' di più, chiedendo dei menu appositi ai specialisti, mirati ed equilibrati. Vi erano in giro delle liste esplicative con indicazioni cantonali ma che non vengono considerate molto, per proporre pasti maggiormente equilibrati ai ragazzi. Siamo comunque attenti a possibili segnali di malessere legato all'alimentazione ed interveniamo prontamente. Si educa a sapori nuovi.

4. SVOLGIMENTO E IMPRESSIONI INDIVIDUALI

a. Il momento del pasto secondo tè è ben strutturato e declinato chiaramente in termini educativi (strategie e regole che trasmettono dei principi e obiettivi educ. Da raggiungere).

Si, attraverso il cibo passano tanti sensi di fondo che sono molto importanti, come di affetto, cura dell'altro, considerazione e interesse rispetto a chi mi stà intorno. IL momento del pasto è comunque un momento delicato, nel quale vengono veicolate emozioni legate al cibo. Se si propone quindi, qualcosa che per esempio non piace particolarmente (es. ratatouille), si possono creare discussioni molto accese. Di fatti si cerca di essere almeno in due educatori nei pasti per poter sostenere questo carico emotivo importante dei ragazzi. Solitamente di sera la stanchezza incide alle sinergie di gruppo e il pasto che obbliga la relazione con gli altri diventa modo di sfogare frustrazioni giornaliere o disagi interni data dall'ennesima delusione giornaliera e culmine scatenante con l'educatore che porta in tavola qualcosa che non piace.

b. Come si trova nel ruolo di cuoco e preparazione di pasti, pensando che bisogna cucinare per diverse persone?

Dato che è da anni che lo faccio ed è una mia grande passione, non ho difficoltà. I ragazzi si lamentano poco della mia cucina, sono abituata. Poi conoscendoli, una volta compri delle cose particolari a uno o all'altro. Fai un po' la mamma.

c. Come trova il programma educativo alimentare della struttura? Ci sarebbero delle cose da cambiare? Ci sono dei limiti o ostacoli?

Non vi è un vero e proprio programma alimentare ma in grandi linee funziona. Un ostacolo è, quando magari per accontentare tutti i ragazzi, l'educatore tende a riproporre le stesse pietanze abbandonando dei principi di equilibrio alimentare per una questione di praticità. Le tempistiche quindi sono un fattore molto rilevante nella preparazione, che occupa molto spazio diminuendo altre possibilità.

d. Secondo tè il momento del pasto ha qualche implicazione relazionale e comunicativa importante?

Assolutamente si, a tavola cerchiamo sempre la comunicazione con i ragazzi, parlare di attualità, si tematizza di avvenimenti mondani o inerenti al foyer e di dinamiche di gruppo. Con certi si riesce di più con certi di meno. È un momento di gruppo e quindi

già solo per questo fatto si parla e comunica. Nel foyer il centro è il pasto, bello o brutto che sia come in qualunque famiglia.

e. I pasti che proponete sono equilibrati e variati? E salutari?

Cerchiamo!!! Spesso per far contenti tutti bisogna ripetere i menu durante la settimana. La pasta va tanto e viene accettata. Le verdure solitamente sono separate dai carboidrati per evitare discussioni e nel servizio non si incentiva particolarmente il consumo tuttavia c'è, ci sono e chi vuole può mangiarle.

f. Il vostro ambiente di consumazione dei pasti permette l'espressione e confronto dei giovani?(si sentono liberi di esprimersi).

Sì, secondo me si sentono liberi di esprimersi.

g. Secondo te, quali sono le difficoltà maggiori riscontrate nei momenti del pasto?

Ci sono certi ragazzi che non amano stare in gruppo e li diventa difficile, mangiano in fretta e se ne vanno. Credo che sia la difficoltà maggiore riscontrata nei ragazzi. Ansia sociale, che la pandemia ha agevolato dato che mangiavano in camera e non erano obbligati alla vicinanza con gli altri. Nessuno è obbligato a stare a tavola.

h. Che cosa c'è nel momento del pasto che vi pare utile? O che vorreste cambiare per la costruzione di relazione attraverso questo momento?

Già solo pensarli comprandoli certi prodotti specifici che sai che li fa piacere ricevere ogni tanto aiuta molto per entrare in relazione. Trasmette che sono pensati, li valorizzi e valorizzi la loro presenza facendoli sentire accolti. Questo apre la possibilità alla relazione, l'affetto. Attraverso delle attività culinarie anche proposte dai ragazzi come fare il gelato, si crea un bel momento anche di scambio relazionale.

INTERVISTA AL FOYER CALPRINO

AREE TEMATICHE → NUTRIZIONE, RELAZIONE e ORGANIZZAZIONE DEI PASTI

1. DATI PERSONALI

- a. **Nome e Cognome:** E2=Educatore 2
- b. **Anni di esperienza nel settore minorile:** 12
- c. **Conclusione dell'anno di formazione come educatore:** 2019

2. L'ORGANIZZAZIONE NELL'AZIENDA E FUNZIONAMENTO INERENTE AL TEMA

a. Com'è strutturato/ organizzato il momento del pasto?

Per il pranzo e cena viene chiesto ai ragazzi di avvisare e quindi iscriversi se sono presenti ai pasti. Questo perché non sono obbligati a presenziare a quest'ultimi. Gli educatori preparano i pasti e si occupano della spesa, apparecchiare e cucinare. Di solito si chiede ai ragazzi di riordinare le proprie stoviglie.

b. Come sono distribuiti i compiti rispetto alla preparazione dei pranzi e cene? Sia a livello di equipe che di ragazzi/e.

La costruzione dei menu della settimana la fanno gli educatori lunedì e martedì vanno a fare la spesa per tutta la settimana. Tuttavia fino a poco tempo prima venivano coinvolti i ragazzi nella pianificazione e si richiedeva di cucinare una volta a settimana a ogni ragazzo. Dopo delle problematiche interne quest'attività è stata sospesa e attualmente si sta lavorando per reintrodurre questo momento. Di tanto in tanto i ragazzi danno una mano a cucinare, apparecchiare o fare la spesa, ma si tratta solitamente di sporadico spirito di iniziativa che sfuma velocemente. Quindi l'educatore si occupa prevalentemente di tutto quello che concerne in lomento del pasto.

c. Ci sono delle regole a tavola? Se sì quali esplicite e quali magari implicite?

La regola esplicita di base è che non si usa il telefono a cena. Poi ci sono delle altre implicite come il rispetto degli altri mentre si mangia e del non spreco del cibo. Se una persona si riempie troppo il piatto, non considera gli altri arraffando il cibo o butta quasi

tutto quello che prende nel piatto, glielo si fa notare e attraverso il dialogo trovare una soluzione.

d. I ragazzi/e sono tenuti ad aiutare o gestire autonomamente certe mansioni (preparazione, scelta menu, proporzioni, apparecchiare,)? Hanno dei turni?

I ragazzi non hanno dei turni ma gestiscono tutto gli educatori. I ragazzi si servono al "buffet" dove vengono messe le pietanze cucinate e sono tenuti a sistemare le loro stoviglie nella lavastoviglie una volta finito di mangiare.

e. Chi prende la decisione in merito al menu? I ragazzi/e hanno qualche voce in capitolo rispetto al menu che viene preparato?

I ragazzi possono influire sulla scelta dei menu ma sovente non si interessano particolarmente in merito.

f. Quando un ragazzo/e cucina per gli altri e viene criticato o giudicato dai suoi amici come viene gestita la situazione?

Cucinano gli educatori quindi non devono essere ripresi. Spesso sono molto diretti anche con gli educatori quando non li piace qualcosa. In quel caso li facciamo notare che aspetteremo con ansia il momento che il ragazzo cucinerà per noi, rimarcando che comunque bisognerebbe essere grati a coloro che ci preparano da mangiare e cercano di fare del loro meglio anche se non siamo soddisfatti. Nessuno al foyer è uno chef stellato e quindi anche se la pietanza non piace è giusto che l'impegno venga riconosciuto prima di criticare il risultato.

3. TEORIE EDUCATIVE A CUI FARE RIFERIMENTO

a. Secondo te è importante coinvolgere i ragazzi/e nella preparazione, creazione e riordino del momento del pasto?

Si assolutamente.

b. Cosa può spronare il coinvolgimento dei ragazzi/e nelle funzioni legati ai pasti? Cosa serve per coinvolgere i ragazzi/e nel momento del pasto?

Sicuramente è utile partire da ciò che loro desiderano e che piace, coinvolgendoli nella scelta dei menu aiuta tanto. Aiuta tanto anche far passare il messaggio che tutti l'aiutare e giostrarsi nelle mansioni culinarie è una regola e lo fanno tutti. Che io sciocco non sono l'unico che aiuto ma tutti lo fanno a turno (giustizia di gruppo), altrimenti poi gli unici che aiutano tendono a fare un passo indietro.

c. Avete qualche conoscenza teorico educativa o principi che vi possono sostenere nei momenti dei pasti con adolescenti (es: piramide alimentare, galateo, uso del telefono)?

I principi e norme acquisite sono prevalentemente implicite, e vengono sostenute dall'inizio del percorso facendogliele vivere. Spiegando in caso che il pasto è un momento conviviale di condivisione e quindi non molto corretto: stare col telefono, ruttare, giocare col cibo o altre azioni limite che nono indice di scortesia.

Rispetto all'alimentazione non ci sono dei principi guida definiti ma piuttosto il buonsenso. Quindi non mangiare carboidrati tutti i giorni, cose fritte, carne o pesce troppo spesso ma ponderare bene carboidrati, proteine e verdure.

d. Quali implicazioni educative ci sono e quali metodi educativi secondo te dovrebbero essere cambiati?

Nel momento dei pasti il metodo educativo che viene applicato è la dimostrazione del corretto atteggiamento, non solo definire regole. Ti mostro come sarebbe meglio comportarsi. Es. faccio delle porzioni più piccole alzandomi a riservirmi piuttosto che riempirmi tutto il piatto e lasciare i resti e buttare via il cibo. Quindi esplicito le mie azioni di prenderne poco così da non fare resti e riuscire a finire quanto preso nel piatto. Ti sprono quindi a non fare un piattone che poi viene buttato via.

e. Il galateo viene preso in considerazione? Come mai?

Non in maniera esplicita.

- f. Che provvedimenti vengono presi se le regole o mansioni non vengono rispettate dai ragazzi/e (es: se uno non vuole cucinare, apparecchiare o viene accusato di cucinare male dagli altri)?**

Intervento basato sui principi della fondazione Amilcare. Attraverso il dialogo e comunicazione ricordare dei buoni principi e perché è meglio attuarli per il rispetto degli alimenti e persone. La dinamica relazionale fa da veicolo nelle questioni educative.

- g. Avete o hai mai parlato di disturbi alimentari con i ragazzi/e? Secondo te è un argomento che andrebbe affrontato con le dovute precauzioni oppure evitato?**

Sì, è stato affrontato il tema perché vi sono degli ospiti con disturbi alimentari, coinvolgendo anche gli specialisti che seguivano già i ragazzi. Questo per aiutare in maniera sostanziosa e non sminuire la questione affrontandola con i diretti interessati. Non è quindi un argomento tabù.

- h. Avete avuto dei casi di disturbo alimentare nella vostra struttura? Se sì, quale tipo di disturbo e da cosa era scaturito?**

Sì, forme di anoressia nervosa scaturita da fatiche familiari molto particolari.

- i. Sovente i ragazzi/e che arrivano nei CEM hanno dei trascorsi difficili e delle relazioni precarie che si pensa possano portare a comportamenti disturbanti inerenti alla relazione col cibo. Pensi che nella vostra struttura i ragazzi/e vengano educati e accompagnati in maniera sufficiente per superare certe difficoltà legate all'alimentazione, che potrebbero portarsi dietro dai contesti dove derivano?**

È il nostro obiettivo.....Cio'è, lavorare anche su quello. Spesso i ragazzi arrivano in struttura con una selezione alimentare dovuta da svariate cose (diete, ideologie, religione, certezze, paure o altro) e l'obiettivo degli educatori è quello di ampliare gli orizzonti alimentari. Se tuttavia viene rilevata una difficoltà che l'equipe non riesce ad affrontare con il ragazzo in autonomia viene coinvolto un professionista specializzato col consenso ovviamente del ragazzo stesso. Quindi per rispondere alla domanda, si fa il possibile.

4. SVOLGIMENTO E IMPRESSIONI INDIVIDUALI

- a. Il momento del pasto secondo te è ben strutturato e declinato chiaramente in termini educativi (strategie e regole che trasmettono dei principi e obiettivi educ. Da raggiungere).**

Sì, secondo me le declinazioni educative sono sufficienti.

- b. Come si trova nel ruolo di cuoco e preparazione di pasti, pensando che bisogna cucinare per diverse persone?**

Mi trovo a mio agio nella preparazione culinaria per tante persone. Mi piace cucinare e anche mangiare.

- c. Come trova il programma educativo alimentare della struttura? Ci sarebbero delle cose da cambiare? Ci sono dei limiti o ostacoli?**

Trovo che il programma alimentare della struttura funzioni relativamente bene. Gli ostacoli in questo momento sono le implementazioni educative che prima venivano attuate e ora sono in sospeso. Quindi rispolverare e reintrodurre questi principi come cucinare per tutti a turno una volta a settimana non è facile se per un periodo non veniva attuato. Strutturare bene il momento del pasto facendo sì che i ragazzi partecipino a questo momento, dato che nell'ultimo periodo le adesioni erano poche o nulle, trovandosi a fare delle cene prevalentemente solo tra educatori. Si punta quindi sulla responsabilizzazione, chiedendo ai ragazzi di iscriversi ai pasti se volevano essere presenti.

- d. Secondo te il momento del pasto ha qualche implicazione relazionale e comunicativa importante?**

Sì assolutamente. Di fatti si cerca di valorizzare il momento del pasto come momento di scambio comunicativo e relazionale.

e. I pasti che proponete sono equilibrati e variati? E salutari?

Si, si cerca di variare e fruire un menu più variato e ricco possibile (legumi, verdure, proteine, carboidrati, cereali, bacche, frutta e latticini).

f. Il vostro ambiente di consumazione dei pasti permette l'espressione e confronto dei giovani?(si sentono liberi di esprimersi).

Si, hai potuto vedere tu stesso che quando sono presenti hanno pochi freni e spesso c'è bisogno anche di intervenire e mettere qualche paletto.

g. Secondo te, quali sono le difficoltà maggiori riscontrate nei momenti del pasto?

Le difficoltà nel momento dei pasti sono prevalentemente legate alle dinamiche relazionali, dato che ci si deve confrontare con l'altro. Può essere quindi positivo, quando c'è confronto, positività e leggerezza ma tragico quando c'è qualche screzio tra uno o più ospiti. Lì, va gestita e mediata la pesantezza emotiva e dinamiche conflittuali che si possono instaurare. Tirando fuori dei vissuti magari non esplicitati per lavorare sul confronto e vissuti dei vari ospiti.

h. Che cosa c'è nel momento del pasto che vi pare utile? O che vorreste cambiare per la costruzione di relazione attraverso questo momento?

A volte vengono affrontate certe dinamiche relazionali durante il pasto o li tirano fuori i ragazzi stessi. Se sono delle questioni personali legate a vissuti propri, si blocca la discussione e affronta in sede separata. In caso sia un tema sentito dal gruppo si affronta nel momento del pasto e l'educatore fa da mediatore e chiaritore magari in merito a certi modi espressivi poco funzionali. Implementerei solo i principi che negli ultimi mesi sono stati tolti per facilitare gli educatori in quel momento di difficoltà.

INTERVISTA AL FOYER VIGNOLA

AREE TEMATICHE → NUTRIZIONE, RELAZIONE e ORGANIZZAZIONE DEI PASTI

1. DATI PERSONALI

a. **Nome e Cognome:** E3=Educatrice 3

b. **Anni di esperienza nel settore minorile:** 2,

c. **Conclusione dell'anno di formazione come educatore:** 2020

2. L'ORGANIZZAZIONE NELL'AZIENDA E FUNZIONAMENTO INERENTE AL TEMA

a. **Com'è strutturato/ organizzato il momento del pasto?**

I ragazzi vengono spinti ad iscriversi per cucinare una volta a settimana a turno. Se non vi sono ragazzi da seguire nella preparazione per le 19:00 un'educatrice a turno si gestisce per preparare da mangiare per il gruppo. Se invece c'è un ragazzo che cucina ci si accroda con lui/lei per definire tempistiche e procedure. In precedenza il martedì durante il collettivo il ragazzo deve informare quello che vorrebbe cucinare. La spesa in linea di massima la fa l'educatore a meno che non c'è un ragazzo vuole partecipare.

Ci sono sempre un po di difficoltà nell'iscrizione al pasto da parte dei ragazzi, ci sono o non ci sono. Si richiede la puntualità e di prolungare il momento del pasto per creare un momento conviviale carino e non frettoloso.

b. **Come sono distribuiti i compiti rispetto alla preparazione dei pranzi e cene? Sia a livello di equipe che di ragazzi/e.**

Gli educatori solitamente si occupano di fare la spesa e cucinare, a meno che un ragazzo non si sia iscritto per il turno cucina. Tutti i ragazzi dovrebbero iscriversi e cucinare a turno uno a settimana. I ragazzi vengono accompagnati nella preparazione da loro scelta se hanno bisogno e sono responsabili del riordino successivo della cucina.

c. Ci sono delle regole a tavola? Se sì quali esplicite e quali magari implicite?

Si cerca di limitare l'uso del telefono e incentivare la permanenza a tavola per creare un bel momento conviviale e non frettoloso. Le regole sono più implicite e si cerca di creare le condizioni ideali affinché i ragazzi abbiano voglia di partecipare al momento del pasto, sviluppando il piacere dello stare assieme. In certe occasioni si è intervenuti per cercare di disincentivare l'uso del telefono a tavola, tuttavia non tutti lo mettono sempre via e questo può portare a tensioni interne. Le regole implicite che concernono, postura e comportamenti che nei ragazzi adolescenti si danno per appresi. In caso non vengono rispettate queste regole, vengono esplicitate dagli educatori portando a possibili interventi attraverso il dialogo. La comunicazione di presenza o assenza ai pasti viene chiesto di esplicitare. Si cerca anche di ragionare in merito allo spreco e quindi alle porzioni che i ragazzi si servono durante il pasto.

d. I ragazzi/e sono tenuti ad aiutare o gestire autonomamente certe mansioni (preparazione, scelta menu, proporzioni, apparecchiare,)? Hanno dei turni?

Scelgono martedì cosa vogliono cucinare se sono di turno e poi vengono accompagnati lungo tutto il percorso di preparazione e riordino. Tutti sono tenuti a mettere in lavastoviglie le proprie stoviglie e per apparecchiare si chiede una mano a quelli che sono presenti in quel momento. Se i ragazzi sono autonomi nella preparazione del cibo li si lascia gestire al preparazione e riordino il più autonomamente possibile.

e. Chi prende la decisione in merito al menu? I ragazzi/e hanno qualche voce in capitolo rispetto al menu che viene preparato?

I ragazzi, se cucinano loro, in alternativa sono gli educatori ad occuparsene. Se i ragazzi hanno delle richieste o proposte solitamente se ne discute e tiene conto nelle preparazioni. Inizialmente la decisione generale andava a discrezione dell'educatore in turno. Si è tuttavia notato che vi erano settimane dove gli educatori cadevano in ripetizioni alimentari per un loro scambio tra educatori e la mancata comunicazione in merito. Si è quindi deciso di fare un piano alimentare predefinito inizio settimana, da seguire per evitare doppioni. Si sono verificate delle situazioni dove la struttura si è vista sommersa da lasagne e nessuno poteva più vederle. Quando il ragazzo ha deciso il menu, comunque si ragiona ancora in merito alla scelta, controllando alimenti in scadenza in frigo o valutando assieme per avere una ponderazione equilibrata tra alimenti scelti.

f. Quando un ragazzo/a cucina per gli altri e viene criticato o giudicato dai suoi amici come viene gestita la situazione?

Faccio notare che dietro alla preparazione c'è un impegno e sforzo di una persona che si è messa lì a cucinare. Dipende molto com'è la critica, se è costruttiva tipo (es: cavolo è troppo salato....) si lascia che se la gestiscono loro. Se invece vediamo che la critica è negativa e tocca il rispetto (es: che schifo, cos'è stà lozza....), giudicante e dall'altra parte c'è una difficoltà nella gestione di quest'ultima, riprendo anche abbastanza duramente facendo ragionare sul nodo di esprimersi. Inoltre cerco di far ragionare il criticante su come si fosse sentito lui, ricevendo una critica del genere. Tante volte tra loro se la gestiscono relativamente bene e quelli che stanno intorno come gruppo interviene a sostegno e facendo da mediatore. Spesso chi critica e anche chi non cucina o si tira in dietro nell'attività.

3. TEORIE EDUCATIVE A CUI FARE RIFERIMENTO

a. Secondo tè è importante coinvolgere i ragazzi/e nella preparazione, creazione e riordino del momento del pasto?

Sì, sia nell'attività di cucina dove comprendono che quello che sporcano devono anche pulire sia a livello del pasto dove attraverso l'attività di apparecchiare e riordinare si trasmettono molti principi educativi. Ho mangiato o cucinato io, e quello che ho sporcato pulisco io e non deve farlo nessun altro. Si trasmette anche un uso più consapevole del materiale che ci circonda e strumenti per cucinare.

b. Cosa può spronare il coinvolgimento dei ragazzi/e nelle funzioni legati ai pasti? Cosa serve per coinvolgere i ragazzi/e nel momento del pasto?

Ci sono persone a cui piace cucinare e quindi sono già invogliate. Noto sovente che il fattore tempo è incisivo. Chi ha un apprendistato o scuola durante il giorno fatica a partecipare all'attività culinaria perché la sera è stanco e vuole rilassarsi. Lo vive quindi quasi come un obbligo anche mangiare assieme. Far notare ai ragazzi che li è uscito bene una pietanza o che l'apprezzi è più involiato a riproporre la pietanza. Si cerca di ragionare anche a livello pratico di utilità per un futuro appartamento. Per l'autonomia futura così che sarai più agevolato nelle preparazioni senza vivere solo di toast o fast food. C'è chi non cucina mai e trova sempre scuse. Oppure molto impegnato nei doposcuola e quindi quella volta che è libero non vuole cucinare. Quindi glielo si concede e quello diventa un tema di discussione anche per gli altri.

c. Avete qualche conoscenza teorico educativa o principi che vi possono sostenere nei momenti dei pasti con adolescenti (es: piramide alimentare, galateo, uso del telefono)?

Sì, piramide alimentare e materie prime e stagionalità dei prodotti. Si cerca quindi di non prendere frutta e verdura fuori stagione. Oppure non avere troppe cose congelate ma fresche e fatte in casa. Hamburger fatti in casa.

d. Quali implicazioni educative ci sono e quali metodi educativi secondo tè dovrebbero essere cambiati?

Noi non obblighiamo nessuno a mangiare per forza ma piuttosto chiediamo di venire al tavolo. Chiediamo di essere presenti il più possibile se in struttura ma sempre ragionando anche con la persona, dato che può essere una fatica immensa per vari fattori come disturbi alimentari. Si possono fare delle eccezioni in accordo anche in caso col terapeuta per (es: mangiare in camera), ma poi si lavora a un progressivo sviluppo della situazione fino ad arrivare a mangiare con gli altri.

e. Il galateo viene preso in considerazione? Come mai?

Non particolarmente, ovviamente nel limite della decenza e rispetto degli altri. In certi casi c'erano ragazzi che mangiavano in piedi e li si chiede di sedersi e mangiare con gli altri.

f. Che provvedimenti vengono presi se le regole o mansioni non vengono rispettate dai ragazzi/e (es: se uno non vuole cucinare, apparecchiare o viene accusato di cucinare male dagli altri)?

Nessuna conseguenza diretta. Si cerca di ragionare con loro sull'importanza di mantenere un impegno, promessa o dovere all'interno di una comunità di cui fanno parte. Inoltre di cosa potrebbe comportare il suo comportamento. Non perché uno non cucina non può fare qualcosa. Il concetto di punizione non viene applicato.

g. Avete o hai mai parlato di disturbi alimentari con i ragazzi/e? Secondo tè è un argomento che andrebbe affrontato con le dovute precauzioni oppure evitato?

Sì! Non è un argomento evidente perché a volte hai dei dubbi su un possibile disturbo o ti raccontano certi comportamenti e devi capire cosa farne di questi racconti. Rispetto al disturbo alimentare ci siamo trovati più volte in difficoltà, notando che non avevamo gli strumenti come educatori, per sapere come comportarci. (es: insistendo costantemente di mangiare su una persona con disturbo alimentare non era la cosa giusta da fare ma l'azione più naturale). Importante quindi affrontare il tema e discuterne dopo aversi documentati attraverso specialisti. Situazioni spesso non facili

da gestire e vengono affrontate caso per caso in maniera specifica. Si cerca di adottare una linea comune tra i vari educatori attraverso le riunioni e se caso sostegno di specialisti.

h. Avete avuto dei casi di disturbo alimentare nella vostra struttura? Se sì, quale tipo di disturbo e da cosa era scaturito?

Vi sono stati diversi tipi di disturbi alimentari e con i terapeuti si cercava di ragionare sull'intervento migliore da agire. I tipi di disturbi alimentari erano anoressia nervosa e bulimia nervosa. Non so da cosa erano scaturiti questi disturbi.

i. Sovente i ragazzi/e che arrivano nei CEM hanno dei trascorsi difficili e delle relazioni precarie che si pensa possano portare a comportamenti disturbanti inerenti alla relazione col cibo. Pensi che nella vostra struttura i ragazzi/e vengano educati e accompagnati in maniera sufficiente per superare certe difficoltà legate all'alimentazione, che potrebbero portarsi dietro dai contesti dove derivano?

Se si parla del disturbo alimentare, non penso che noi come educatori possiamo trattare questo disturbo. È un percorso che fanno in terapia e poi noi educatori cerchiamo di implementare e dare un senso a quello che viene affrontato nelle sedute. In altre situazioni noto che ci sono ragazzi che non sanno neanche cosa vuol dire mangiare assieme e stare al tavolo con altre persone con cui ci si confronta durante il pasto. Si cerca quindi di creare una cultura dello stare assieme attraverso il pasto. Non è evidente e sovente va a periodi dipendendo molto anche dai ragazzi che sono in struttura. Si cerca di marcarlo come momento importante e trasmettere anche un ritmo parte della routine quotidiana. Dare una struttura chiara che spesso manca ai ragazzi venendo da situazioni precarie. Dare una struttura chiara dove loro sanno che a quell'orario si mangia e vengono accolti. Secondo me è anche importante trasmettere una cura attraverso il cibo. Dire, io faccio il possibile e ti dimostro che lo faccio per tè cucinando, anche se magari non riesce perfettamente. Trasmettere quindi che c'è qualcuno che ti ha pensato e ha preparato qualcosa per tè. Questo anche quando fanno delle critiche lo dico: mi dispiace che non ti piace ma ti ricordo che l'ho fatto anche per tè e pensando a tè.

4. SVOLGIMENTO E IMPRESSIONI INDIVIDUALI

a. Il momento del pasto secondo tè è ben strutturato e declinato chiaramente in termini educativi (strategie e regole che trasmettono dei principi e obiettivi educ. Da raggiungere).

Secondo me sì! Si potrebbe dire che si può trasmettere ancora maggiormente dei messaggi educativi in più, però penso che facciamo un buon lavoro e sovente già avere la presenza dei ragazzi è un obiettivo raggiunto. Si punta tanto sulla qualità del cibo e altro, i messaggi educativi che vogliamo trasmettere sono molti ma ci sono. Penso che i ragazzi che arrivano di solito arrivano con delle basi comportamentali che permettono la conoscenza di come stare a tavola. Se vi sono dei casi di trascuratezza si fanno dei progetti individuali specifici.

b. Come si trova nel ruolo di cuoco e preparazione di pasti, pensando che bisogna cucinare per diverse persone?

Male, non è la parte del lavoro che amo di più, non sono una grande cuoca nel privato e quindi faccio fatica anche in foyer. Faccio del mio meglio ma mi prende molto tempo e fatica. Cerco di fare cose gustose e semplici per facilitarmi la vita.

c. Come trova il programma educativo alimentare della struttura? Ci sarebbero delle cose da cambiare? Ci sono dei limiti o ostacoli?

Adeguato e ben strutturato. A volte il limite è che vuoi cucinare qualcosa di buono, con materie fresche ma allo stesso tempo hai tutta la giornata da gestire essendo in turno da sola. Il tempo è un limite.

5. Secondo tè il momento del pasto ha qualche implicazione relazionale e comunicativa importante?

Si, in generale è un luogo che crea condivisione il pasto. Non sempre, ogni tanto si stà anche in silenzio, ma anche in quel silenzio stiamo dicendo qualcosa. Possono uscire anche dei discorsi importanti e anche loro si confrontano tra loro e si creano delle sinergie interessanti. Mediato dall'educatore risulta meno sforzato del collettivo, più naturale e informale. Possono uscire tematiche che concernono il foier ma anche altro.

a. I pasti che proponete sono equilibrati e variati? E salutari?

Si, sono salutari ma non sempre variati dato che in certe occasioni può capitare che la male comunicazione tra i turni porta a riproporre pasti uguali per errore.

b. Il vostro ambiente di consumazione dei pasti permette l'espressione e confronto dei giovani?(si sentono liberi di esprimersi).

Io penso di sì sia durante la preparazione che durante i pasti. Poi dipende chi, c'è chi si frena di più e chi chiacchiera maggiormente ma mi sembra che non abbiano qualche freno espressivo.

c. Secondo te, quali sono le difficoltà maggiori riscontrate nei momenti del pasto?

Le critiche tra di loro ma anche con gli educatori in merito al cibo preparato. Le presenze, certi non vengono spesso ai pasti e quindi certi si lamentano di questo, vedendolo come un diverso trattamento e favoritismi. Lamentele rispetto alle presenze. "Insomma che schifo cosa mi fai mangiare". Quindi la comunicazione durante il pasto si aggira attorno alla lamentela.

d. Che cosa c'è nel momento del pasto che vi pare utile? O che vorreste cambiare per la costruzione di relazione attraverso questo momento?

Non sarebbe male riuscire a stimolare maggiormente i ragazzi affinché siano maggiormente presenti al momento del pasto, di modo che si creano delle relazioni più radicate. Ci sono ragazzi che non ci sono quasi mai e quindi non vivono una parte del foyer. Certi ragazzi si fatica ad agganciare, mostrando che può essere un momento bello e di scambio. Si punta molto sul martedì quando ci sono tutti gli educatori alla presenza. Se vi sono delle tensioni si arriva al pasto e queste tensioni si sviluppano e spesso scoppiano in litigio perché c'è il confronto con l'altro.

INTERVISTA AL FOYER SPAZIO ADO

AREE TEMATICHE → NUTRIZIONE, RELAZIONE e ORGANIZZAZIONE DEI PASTI

1. DATI PERSONALI

- a. **Nome e Cognome:** E4=Educatrice 4
- b. **Anni di esperienza nel settore minorile:** 30
- c. **Conclusione dell'anno di formazione come educatore:** 1992

2. L'ORGANIZZAZIONE NELL'AZIENDA E FUNZIONAMENTO INERENTE AL TEMA

- a. **Com'è strutturato/ organizzato il momento del pasto?** Il momento del pasto viene svolto solo il pomeriggio dato che siamo una struttura diurna. Di solito è l'educatore che decide cosa cucinare e si attiva per fare la spesa e preparare le pietanze. Gli educatori a turno cucinano per il gruppo.
- b. **Come sono distribuiti i compiti rispetto alla preparazione dei pranzi e cene? Sia a livello di equipe che di ragazzi/e?**

Gli educatori hanno dei turni di cucina settimanali e si informano delle presenze o assenze dei ragazzi per il pranzo. Vanno a fare la spesa e cucinano per i ragazzi/e intercalandosi giornalmente. I ragazzi hanno a coppia i turni di cucina che implica apparecchiare la tavola, sistemare la tavola e riordinare la cucina accompagnati dall'educatore.

c. Ci sono delle regole a tavola? Se sì quali esplicite e quali magari implicite?

Le regole esplicite sono il rispetto reciproco e niente telefoni, che di solito viene rispettato dai ragazzi ma ogni tanto deve essere ricordato. Implicito quindi anche il buon comportamento, che viene incentivato dall'esempio degli educatori.

d. I ragazzi/e sono tenuti ad aiutare o gestire autonomamente certe mansioni (preparazione, scelta menu, proporzioni, apparecchiare,)? Hanno dei turni?

I ragazzi hanno dei turni settimanali dove li si chiede una mano in cucina per quello che concerne la preparazione della tavola e il riordino. Quando, vi sono dei ragazzi che non frequentano le lezioni mattutine oppure non aderiscono particolarmente ad un'attività proposta si cerca di coinvolgerli nella spesa per il pranzo e preparazione. All'inizio non vi erano dei turni ma viste le loro difficoltà a gestirsi abbiamo introdotto i turni, per evitare che erano sempre gli stessi che aiutavano ed evitare discussioni al riguardo con una distribuzione equa. Questi compiti sono sempre accompagnati dagli educatori, con progressivo automatismo dei ragazzi. I ragazzi difficilmente si attivano per conto loro a fare le faccende, a parte qualche eccezione, di solito si devono richiamare per svolgere le attività.

e. Chi prende la decisione in merito al menu? I ragazzi/e hanno qualche voce in capitolo rispetto al menu che viene preparato?

Gli educatori prendono le decisioni in base ai menu, tuttavia si ascolta molto quello che desiderano i ragazzi cercando di contrattare e tenere conto dei vari desideri. Poi ovviamente dipende dalle richieste, devono essere abordabili dal budget disponibile ed equilibrati. Si cerca quindi di fare un compromesso tra desideri, possibilità e benessere.

f. Quando un ragazzo/a cucina per gli altri e viene criticato o giudicato dai suoi amici come viene gestita la situazione?

Capita veramente raramente, anche perché di solito il ragazzo non cucina in autonomia, quindi la critica di solito è rivolta verso l'educatore. Attraverso il dialogo si cerca di rendere attenti che può anche non piacere il cibo ma che comunque una persona ha cucinato e si è prodigata nella preparazione pensando a noi. Dobbiamo quindi essere grati di questo servizio, in primis e cercare di far notare certe cose, anche magari con un po' di sensibilità e tatto, per evitare che l'altro si offenda.

3. TEORIE EDUCATIVE A CUI FARE RIFERIMENTO

a. Secondo te è importante coinvolgere i ragazzi/e nella preparazione, creazione e riordino del momento del pasto?

Sicuramente, il coinvolgimento in queste mansioni dà la possibilità di apprendere diversi principi educativi. Ogni fase ha il suo perché e trasmette un messaggio. Coinvolgerli è anche importante perché noi lavoriamo molto sullo sviluppo dell'autonomia. Quindi diventa importante saper fare dalla A alla Z un'alimentazione. Oltretutto è una trasmissione di valori rispetto alla collaborazione e fare assieme piuttosto che essere serviti dagli educatori. Non è un ristorante ma un posto di incontro, sostegno e crescita. Quindi attraverso il "fare assieme", si sviluppa la consapevolezza di riuscire a portare a termine dei compiti con incremento della propria consapevolezza di saper concludere dei compiti portandoli a termine. Ognuno fa la sua parte e collaborando a turno, i ragazzi sviluppano il senso di appartenenza a SpazioAdo dandoli sicurezza.

b. Cosa può spronare il coinvolgimento dei ragazzi/e nelle funzioni legati ai pasti? Cosa serve per coinvolgere i ragazzi/e nel momento del pasto?

Chiedere a loro delle ricette famigliari o di famiglia o origine, porta a una sensazione di valorizzazione e coinvolgimento, riportandoli a sensazioni di appartenenza. Il fatto di condividere e far partecipare sia alla decisione del menu che alla preparazione crea coinvolgimento. Avere delle competenze professionali in ambito culinario li sprona e incuriosisce in merito all'alimentazione. Quindi maggiori competenze portano un interesse maggiore nei ragazzi. Questo trasmette passione e curiosità nelle procedure sconosciute fino a quel momento e quindi è incentivante.

Inoltre seguire la passione e preferenza di sviluppo di qualche alimento, come ad esempio i dolci, porta una maggiore adesione.

c. Avete qualche conoscenza teorico educativa o principi che vi possono sostenere nei momenti dei pasti con adolescenti (es: piramide alimentare, galateo, uso del telefono)?

Nella struttura non ci sono principi concreti a parte il divieto dell'uso del telefono e la variazione degli alimenti, ma ognuno di noi educatori segue la propria linea di competenze ed esperienze. Io avendo fatto delle formazioni specifiche e interesse personale, seguo le teorie della piramide alimentare ed alimentazione variata. Che non è per forza funzionante perché preparando delle verdure questo facilmente viene criticato ed evitato dai ragazzi. Diventa quindi importante trovare delle strategie anche qui progressive che portano ad ampliare gli orizzonti. Un ragazzo che mangia solo gli spinaci come verdura ed evita forzatamente tutte le altre verdure diventa fondamentale ampliare al palato la conoscenza di verdure sconosciute che possono avere degli aromi simili agli spinaci ma deviare pian piano ampliando il piacere di assaporare altri sapori. Diventa quindi essenziale comprendere cos'è che blocca o non piace nell'assunzione delle verdure. La consistenza? Il sapore o gusto? L'odore? E da quello cominciare ad instillare delle esperienze positive legate alle verdure o altro.

Una ragazza che si alimentava in maniera vegana presentava dei segni di anemia e quindi si è cercato di spiegare che certi suoi sintomi potevano essere dovuti dall'alimentazione, mandandola anche da un professionista dietologo. Una volta determinate le carenze dal medico abbiamo lavorato affinché la ragazza cominciasse ad introdurre certi alimenti che erano necessari. Questo ha portato a un miglioramento dell'umore e vigore fisico della ragazza. La frase "siamo quello che mangiamo" è abbastanza vera.

d. Quali implicazioni educative ci sono e quali metodi educativi secondo te dovrebbero essere cambiati?

Si insegna la costanza attraverso le preparazioni, la flessibilità nell'assunzione di pietanze variegate, capacità di equilibrare gli alimenti in un pasto, preparazione autonoma quindi autonomia, le implicazioni a livello di salute, piacere nell'alimentazione e tanto altro. Stare assieme, coesione grupppale, espressione relazionale a tavola, condivisione, ecc....

e. Il galateo viene preso in considerazione? Come mai?

No non specificamente, tuttavia sovente i ragazzi hanno già degli insegnamenti legati allo stare in gruppo in maniera più o meno rispettosa. In certe occasioni dove si notano delle difficoltà si interviene direttamente facendo notare certi atteggiamenti non appropriati.

f. Che provvedimenti vengono presi se le regole o mansioni non vengono rispettate dai ragazzi/e (es: se uno non vuole cucinare, apparecchiare o viene accusato di cucinare male dagli altri)?

Si attua un'educazione non punitiva che ha radici nell'ideologia Amilcare. Attraverso il dialogo e ragioinamento si cerca di capire le motivazioni e ragioni, spiegando l'importanza dello svolgimento dei comiti. È evidente che non tutti fanno i salti di gioia, tuttavia in linea di massima attraverso il dialogo si riescono spesso a raggiungere compromessi funzionali ed educativi.

g. Avete o hai mai parlato di disturbi alimentari con i ragazzi/e? Secondo te è un argomento che andrebbe affrontato con le dovute precauzioni oppure evitato?

Mi è già capitato di affrontare l'argomento anche perché a volte nascono delle discussioni anche spontanee che permettono lo sviluppo e discussione di questo tema. Recentemente stavamo parlando in merito all'immagine ed estetica, moda e bisogno pressante della società di apparenza. In quell'occasione abbiamo cercato di esprimere l'opinione in merito, che da un lato legittimava la necessità della ragazza di volersi presentare perfetta e non trovarsi mai abbastanza bella e dall'altra smorzare questo impulso spesso eccessivo volto all'immagine corporea che purtroppo spesso non va a pari passo con il benessere psico-fisico. Se si nota che vi sono molteplici casi pervasi nel gruppo dei ragazzi si può pensare di invitare in esperto, se invece la questione volge prevalentemente intorno a una persona in maniera importante si cerca di

intervenire attraverso il dialogo e in certe occasioni agganciando il ragazzo ad un professionista.

h. Avete avuto dei casi di disturbo alimentare nella vostra struttura? Se sì, quale tipo di disturbo e da cosa era scaturito?

Sì, anoressiche e con problematiche di obesità. Di solito si cerca di capire se in famiglia o tra professionisti questa problematica è conosciuta e assistita. Assieme al ragazzo si individuano un possibile percorso da intraprendere. Non so da cosa poteva essere scaturito e penso che vi siano molteplici fattori. Abbiamo avuto sempre un occhio di riguardo in merito ai disturbi, tuttavia non erano situazioni allarmistiche e se al limite spesso già in trattamento attraverso professionisti. Se i ragazzi lanciano dei segnali (es: dice che ha vomitato) si cerca di parlarne. Bene o male da noi erano situazioni al limite ma non veramente critiche, che permettevano di andare avanti con le attività quotidiane.

i. Sovente i ragazzi/e che arrivano nei CEM hanno dei trascorsi difficili e delle relazioni precarie che si pensa possano portare a comportamenti disturbanti inerenti alla relazione col cibo. Pensi che nella vostra struttura i ragazzi/e vengano educati e accompagnati in maniera sufficiente per superare certe difficoltà legate all'alimentazione, che potrebbero portarsi dietro dai contesti dove derivano?

Penso di sì! Noi educatori ce la mettiamo tutta per sostenere i ragazzi nell'approccio al cibo. Abbiamo avuto dei casi di ragazzi dove non riuscivano a mangiare col gruppo e tornavano a casa a mangiare. Mangiare col gruppo vuol dire esporsi, condividere e riuscire a gestire la relazione e dialogo con gli altri mentre si fa qualcosa di "intimo" che ci espone al giudizio degli altri. In quel caso abbiamo cercato di introdurre gradualmente un pasto alla volta, proponendo di mangiare separatamente dal gruppo ma in struttura e aumentando poi pian piano sia la presenza come anche l'alimentazione al tavolo con gli altri. Si cerca quindi di accompagnarli in un percorso di crescita che sblocca questi comportamenti invalidanti difensivi che creano disagio e malessere.

In un'altra situazione una ragazza non mangiava il pesce. Nei primi due anni si è cercato di avvicinare la difficoltà cercando di farle assaggiare quest'ultimo in svariate forme e modi. A volte sono convizioni che un ragazzo porta avanti oppure delle esperienze che hanno provocato vissuti emotivi spiacevoli che portano a blocchi mentali, spesso legato alla loro storia. Attraverso un costante lavoro alla fine la ragazza ha cominciato a provarlo e mangiarlo progressivamente. Piccole conquiste per i ragazzi ma grande soddisfazione per noi educatori. Piccole abitudini che nella vita futura agevola e facilita la vita quotidiana.

Io punto ad un ampliamento delle conoscenze alimentari, variata più possibile e che alleni anche la flessibilità e predisposizione all'assunzione di alimenti che non si conoscono.

Il lavoro deve essere coordinato a livello di rete, tra vari professionisti.

4. SVOLGIMENTO E IMPRESSIONI INDIVIDUALI

a. Il momento del pasto secondo te è ben strutturato e declinato chiaramente in termini educativi (strategie e regole che trasmettono dei principi e obiettivi educ. Da raggiungere).

Secondo me funziona abbastanza bene da noi, poi ovviamente il pasto è un momento sensibile, di condivisione e non tutti i ragazzi riescono a rimanere seduti a tavola per tanto tempo. A volte nascono discussioni spontanee e interessanti, però non tutti riescono a sostenerle e una volta finito di nutrirsi si alzano e allontanano. Per me dovrebbe esserci anche il nutrimento dell'anima oltre al momento di alimentazione. Ogni tanto sembra che non si guastano quello che ingeriscono e lo apprezzano, legato probabilmente a un'educazione all'alimentazione ricevuta, dove non si mangia più intorno al tavolo ma ognuno mangia per sé, magari chiuso in camera. Questo si

riperquote sui giovani che non ricercano il momento di condivisione diventando una competenza da acquisire, secondo me molto importante.

Come lo applichiamo qui da noi mi sembra funzionale e trasmette questi valori, rendendo interessante il momento e portandoli magari a restare ancora un momento a tavola. Spesso gli educatori rimangono di più e chiacchierano ancora del più e del meno. Anche questo è un esempio che noi adulti diamo ai ragazzi.

b. Come si trova nel ruolo di cuoco e preparazione di pasti, pensando che bisogna cucinare per diverse persone?

Io mi trovo bene ora, i primi anni meno. Chiaro, non è evidente cucinare per 20 persone ma con l'esperienza e pratica si sviluppano le competenze che servono. Se fai e coinvolgi anche i ragazzi diventa un momento anche piacevole. Ovviamente non è semplice tenere le "fila" di tutto, tra preparazioni e coinvolgimento dei ragazzi e quindi ogni tanto diventa anche difficile essere coinvolgenti se si deve strutturare molteplici preparazioni.

c. Come trova il programma educativo alimentare della struttura? Ci sarebbero delle cose da cambiare? Ci sono dei limiti o ostacoli?

Cose che cambierei non so. Ogni educatore si giostra in base al proprio livello di competenze. A me piacerebbe proporre alimenti ancora maggiormente diversificati integrando alimenti che non si usano spesso come grano saraceno, miglio, chinua, ecc.. difficilmente apprezzati ma che trovo sia importante conoscere. Serve quindi un equilibrio tra varietà e quantità. Questo è un po' un limite, poco variato.

Alle volte penso che sarebbe interessante far venire un professionista alimentare che dia una visione maggiore ai ragazzi,

d. Secondo te il momento del pasto ha qualche implicazione relazionale e comunicativa importante?

Sicuramente, evoca anche dei ricordi. A volte ti dicono mangiando un alimento, vengono fuori dei racconti. Un ragazzo una volta mi disse che non voleva mangiare un determinato alimento perché lo evocava delle situazioni critiche di quando era bambino, dove i genitori lo obbligavano a mangiare quell'alimento. O dei ragazzi a cui degli alimenti rievocano momenti in istituto ed emozioni negative legate a questi momenti. Magari che evoca un periodo di sofferenza non per forza legato ad un'imposizione. Può essere un momento conviviale con clima piacevole, dove siamo tutti insieme e può favorire uno scambio.

e. I pasti che proponete sono equilibrati e variati? E salutari?

Sì, ci proviamo più possibile.

f. Il vostro ambiente di consumazione dei pasti permette l'espressione e confronto dei giovani?(si sentono liberi di esprimersi).

Assolutamente, non si fanno nessun problema. Magari ci sono ragazzi più timidi che si espongono meno, tuttavia il pasto spesso è quel luogo informale che funge da veicolo per un discorso o dialogo maggiore di un incontro di rete per esempio. Anche i più timidi si esprimono di più.

g. Secondo te, quali sono le difficoltà maggiori riscontrate nei momenti del pasto?

Comunicative, uso inappropriato del telefonino, lamenti rispetto a un determinato alimento o non riuscire proprio a condividere il momento del pasto. Questo penso sia derivato da abitudini a casa di mangiare separati o perché soffrono di attacchi d'ansia e quindi essere obbligati ad esporsi ed essere nel gruppo provoca un esordio di questo tipo. Quindi ansia sociale, cattive abitudini o addirittura vergogna di mangiare davanti agli altri. Mettersi a nudo attraverso l'alimentazione.

h. Che cosa c'è nel momento del pasto che vi pare utile? O che vorreste cambiare per la costruzione di relazione attraverso questo momento?

Cercare di intavolare discorsi che potrebbero destare interesse. Cercare di renderlo piacevole, non pesante. Credo che anche aprire agli esterni, una volta a settimana il momento del pranzo possa aiutare a costruire relazioni. È comunque un'invasione ma

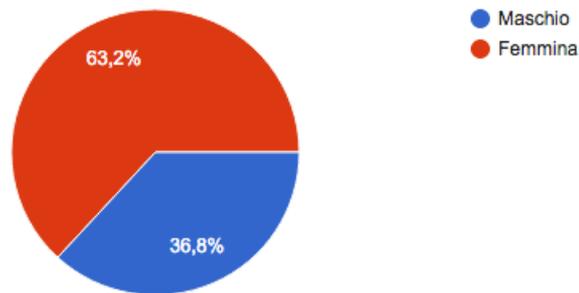
apporta nuove dinamiche relazionali e dimostra interesse e piacere di partecipare al pranzo coi ragazzi. Vengono quindi non solo per il cibo ma anche per l'atmosfera relazionale, quasi di casa e scambio che offriamo. Utile quindi un'apertura esterna.

Allegato nr.10: Questionario

QUESTIONARIO SOTTOPOSTO AI RAGAZZI/E nei foyer della Fondazione Amilcare
AREE TEMATICHE → NUTRIZIONE, RELAZIONE e ORGANIZZAZIONE DEI PASTI

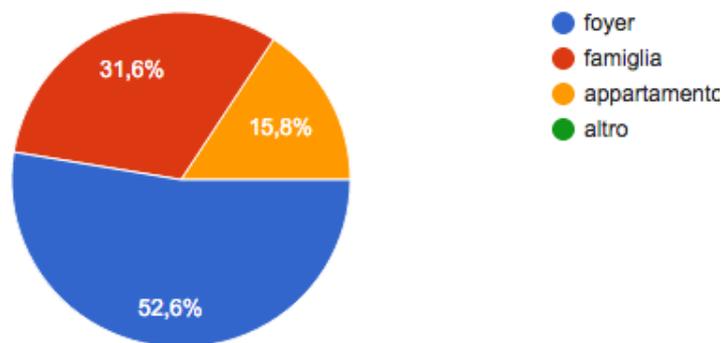
Genere ed età

19 risposte



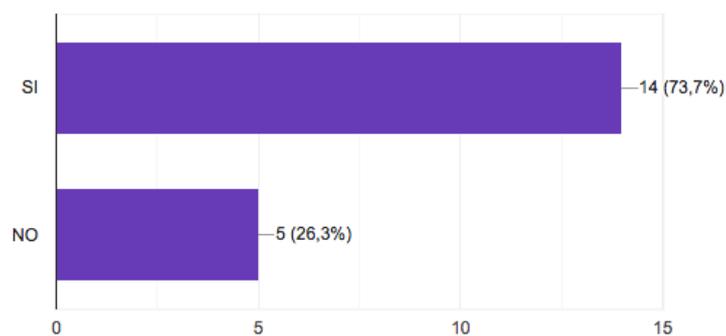
Abitazione

19 risposte



Nella preparazione dei pasti viene tenuto conto delle tue esigenze individuali?

19 risposte

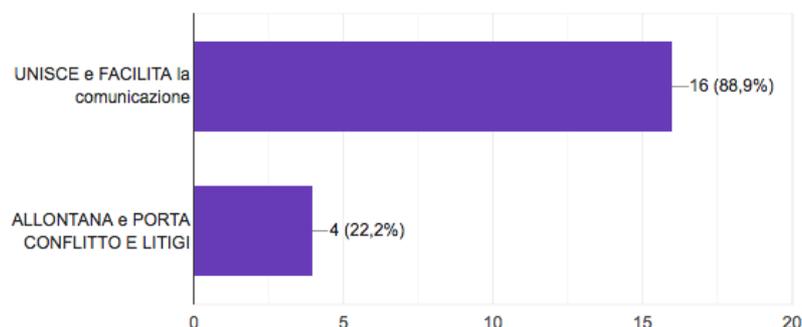


STUDENTSUPSI

Prevalentemente si per allergie e intolleranze o diete.

Il momento del pasto, secondo tè è un momento che unisce e facilita la comunicazione o porta conflitto e allontana le persone?

18 risposte

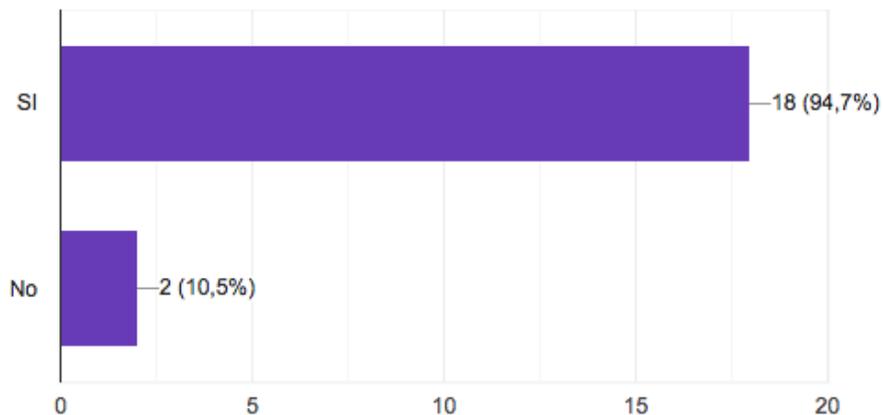


Come mai UNISCE O ALLONTANA il momento del pasto? Specifica....

- Rompono le palle
- Perché essendoci in quel momento persone gradite e non gradite capita che ci siano dei conflitti o no
- Dipende dai momenti se è una giornata pesante e gli educatori insistono sul stare in compagnia
- Si iniziano discorsi e si ci confronta e man mano si ci può conoscere di più
- Dipende. A volte ho voglia di chiacchierare, altre volte non mi va e me ne sto in disparte
- È un momento di confronto
- Unisce perché da la possibilità di esprimersi e confrontarsi
- Perché siamo tutti uno di fronte l'altro è comunichiamo più facilmente
- Tutti possono aiutare
- È un momento dove ci si ritrova e per certi ragazzi non è facile perché vorrebbero il loro spazio
- È un momento di compagnia dove si chiacchiera tutto assieme e si ride un bel momento insomma
- Perché è un momento che stiamo tutti assieme ci raccontiamo com'è andata la giornata a volte apriamo discorsi profondi
- Perché è un momento che siamo tutto assieme, ci unisce perché esprimiamo le nostre opinioni, ridiamo e scherziamo
- Non lo so
- Gli educatori cercano di favorire il dialogo
- Perché si è tutti insieme
- Perché si può comunicare con le altre persone
- Si parla durante il pasto
- Per me unisce, non abitando più con i miei non ci vediamo più spesso quindi cogliamo l'occasione per riunirci e parlare di tutto

Il momento del pasto è un buon momento per chiacchierare e stare assieme?

19 risposte

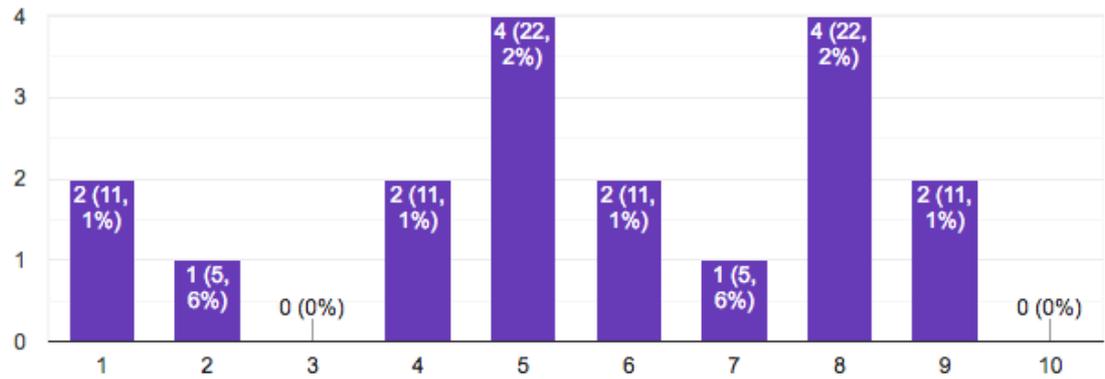


Come mai? (inerente alla domanda precedente)?

- Perché è uno dei pochi momenti in cui si sta tranquilli e fermi prima di riprendere con gli impegni giornalieri
- Si è lì tutti insieme e a volte escono dei discorsi e si parla
- Perché mangiare è bello e mette di buon umore le persone
- Perché crea il contesto per farlo
- Perché ognuno a bisogno i propri spazi e a pranzo non è il momento migliore dove parlare
- Non lo so
- Perché siamo uniti
- perché siamo uniti
- Perché in foyer non ci si vede mai
- Perché si sta tutto assieme e si condivide un momento tranquillo
- perché hai la possibilità di conoscere di più le persone
- È bello mangiare in compagnia
- Sono in appartamento perché io e i miei non riusciamo a vivere sotto lo stesso tetto

Quanto ti piace o non ti piace mangiare in foyer?

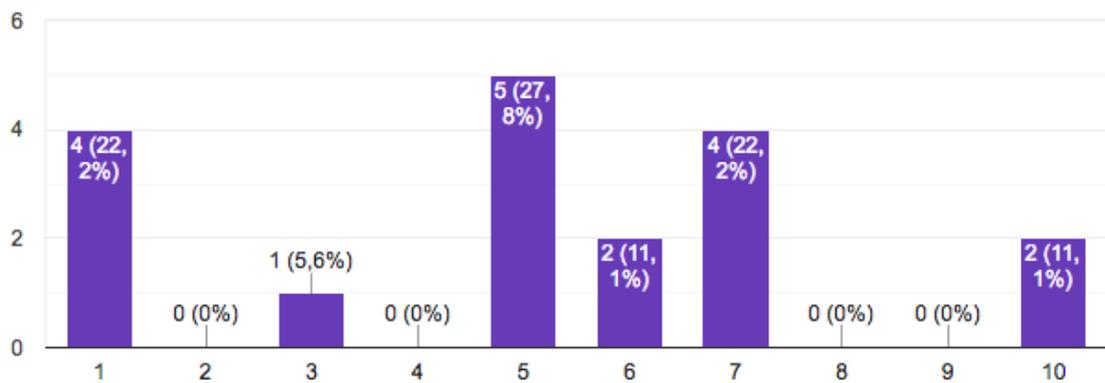
18 risposte



La maggior parte dei ragazzi/e valuta relativamente bene il cibo in foyer.

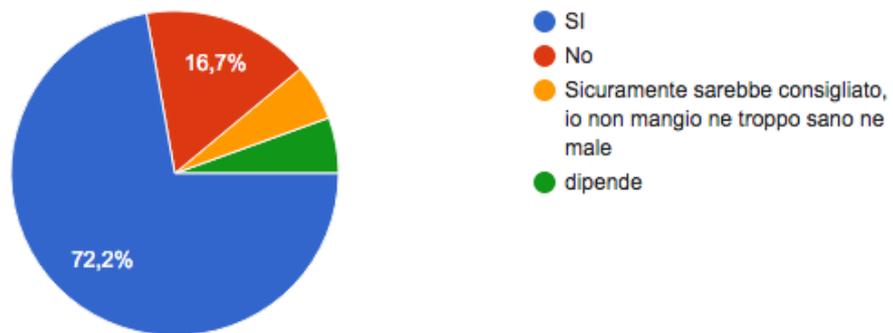
Il clima relazionale, la comunicazione e/o il contesto, influenzano il tuo appetito durante i pasti? Se si, in che misura da 1 a 10?

18 risposte



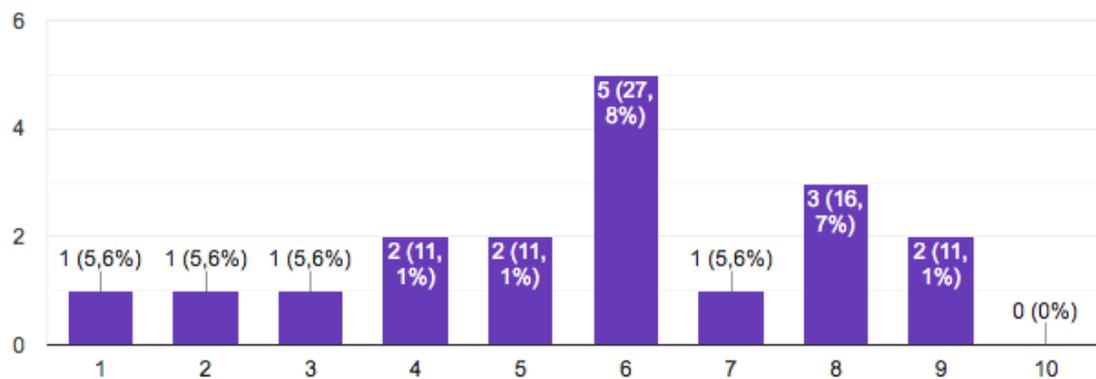
Secondo tè, bisogna mangiare in maniera salutare per stare bene?

18 risposte



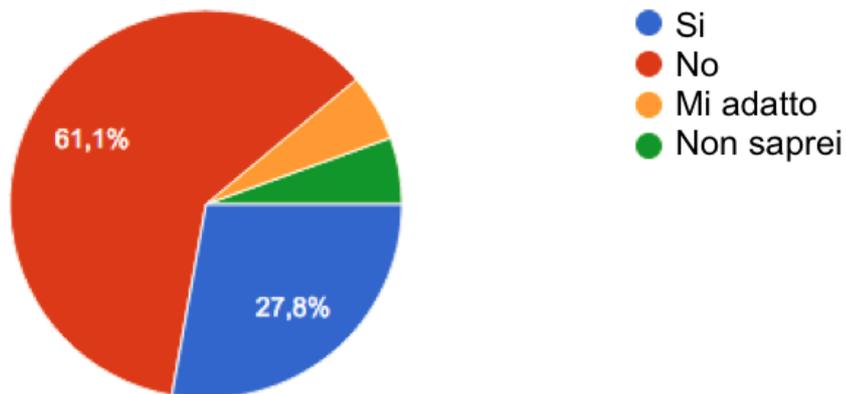
Le pietanze proposte nel foyer quanto sono variate ed equilibrate?

18 risposte



Fai fatica a mangiare quanto viene cucinato da qualcun altro, senza coinvolgerti nella decisione?

18 risposte

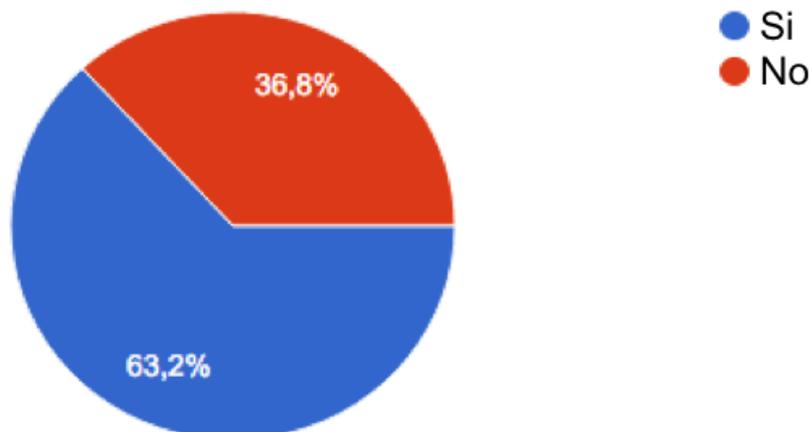


Come mai? (inerente alla domanda precedente)?

- Non mi sono mai trovata male in questo da quel che mi ricordo
- Perché se sa fare il suo lavoro può condividere i propri piatti con un maggior numero di persone per soddisfare i propri sfizzi
- Dipende se mi piace no se non mi piace si
- Sono troppo maniaca del controllo e autosufficiente fino AD arrivare all'estremo
- Mangio comunque perché ho fame
- non saprei
- Perché ognuno ha i propri gusti e non sempre coincidono con altre 10 persone
- Sono aperta a nuove proposte
- Ci sono persone che non sanno cucinare
- Boh
- Perché sono complicata
- Perché il risotto non mi piace e lo fanno troppo spesso
- Mangio di tutto
- Non sono così difficile come si pensa riguardo al cibo;)

Hai già avuto delle difficoltà legate all'alimentazione?

19 risposte

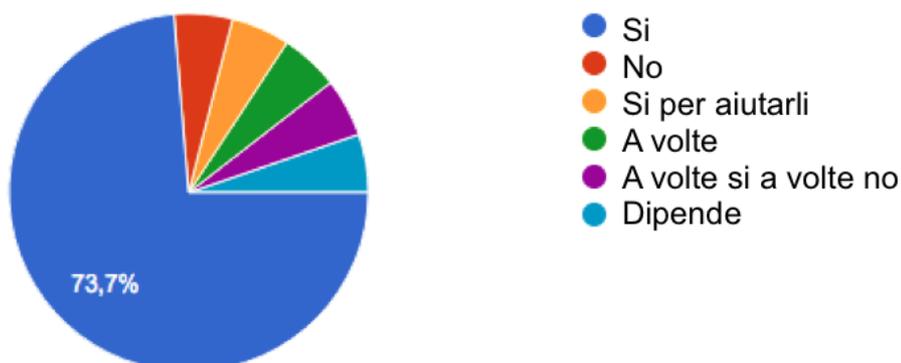


Se SI, quale?

- Nei periodi di ansia e stress mangiavo poco o niente
- Fatica nel mangiare determinate pietanze
- Intolleranza al lattosio
- Non mi paice tutto
- Bulimia
- Mangiare cibo vissido
- Avendo il padre cuoco sono abituata a mangiare bene non mi piace tutto
- Un periodo in cui non mangiavo se non toast
- Anoressia e bulimia
- Poco appetito, troppo appetito
- No

Per la preparazione di pranzi o cene ti viene chiesto di partecipare?

19 risposte



Come quando e perchè partecipi? (inerente alla domanda precedente)?

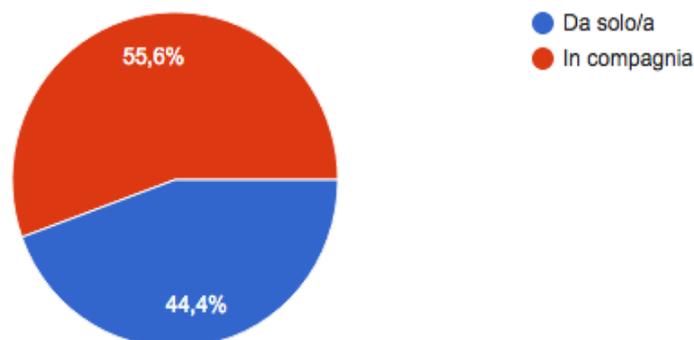
- Ogni morte di papa e partecipo per non morire intossicata
- Partecipo perché mi piace cucinare e se sono disponibile lo faccio volentieri
- Partecipo perché sono presente al Foyer
- Se sono ispirata e se ho voglia
- Quasi mai purtroppo
- Il mercoledì pomeriggio partecipo all'attività di cucina
- Perché mi piace aiutare
- Non ho mai partecipato
- Non partecipo perché non ho voglia
- Perché a volte sanno già che non ci sono
- Mi viene chiesto settimanalmente di cucinare, ma purtroppo per i miei vari impegni non riesco
- Mai perché non mi vah
- Decidi tu cosa cucinare una volta alla settimana, mi piace perché adoro cucinare
- Quando ho voglia di cucinare
- Aiuto a cucinare/preparazione e partecipo perché ho voglia di aiutare
- A volte cucini io
- Piacere

Hai piacere ad aiutare nelle mansioni alimentari? in quali?

- No
- Nella cucina però solo quando non ho impegni
- Dipende. Se si cucina qualcosa che mi piace e mi va di mangiare in quel momento si
- Si sé cucino, cucino solo io ho difficoltà ad avere aiuto
- Si cucinare e fare la spesa
- Mi piace principalmente tagliare
- Non ho mai avuto piacere
- Non mi piace cucinare
- Si
- Si ho piacere ma lo faccio solo quando ho tempo libero
- Si tipo cucinare i dolci
- Cucina e apparecchiamento
- Si ho piacere, mi è indifferente cosa fare
- Si

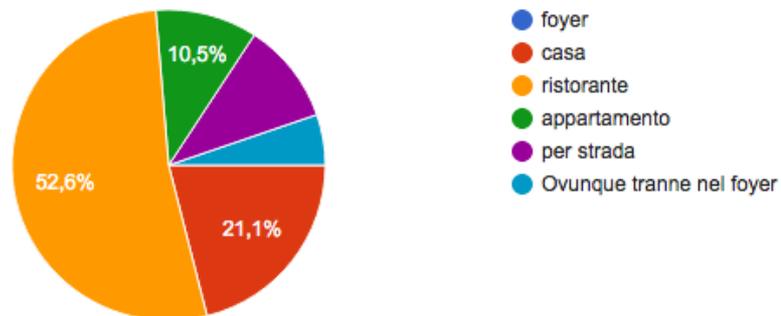
Solitamente o prevalentemente mangi da sola/o o in compagnia?

18 risposte



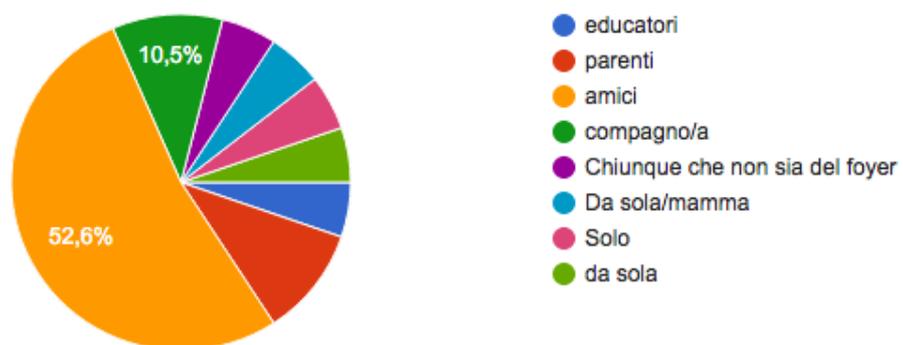
In quale situazione preferisci mangiare?

19 risposte



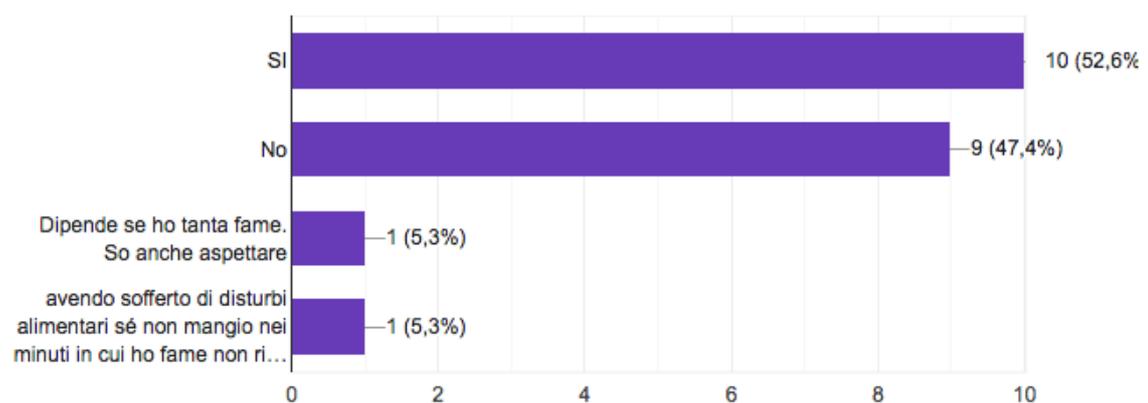
Con chi preferisce mangiare?

19 risposte



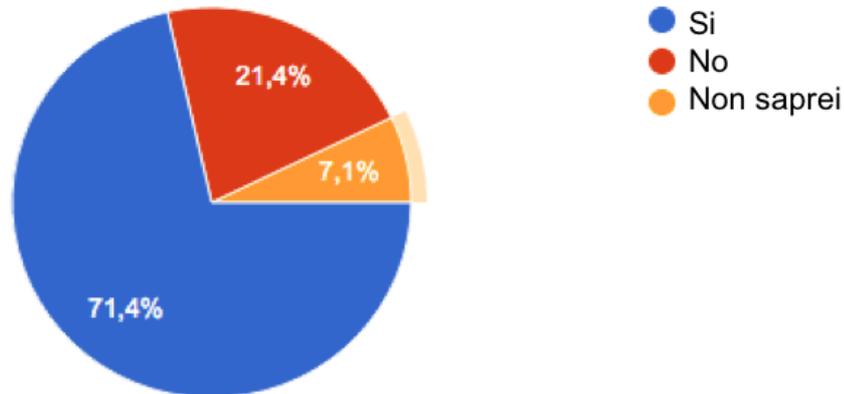
Se non mangi subito quando hai fame, questo altera il tuo stato d'animo?

19 risposte



Il cibo influenza il tuo stato d'animo?

14 risposte



Che cosa preferisci e ti piace mangiare?

- Pizza
- Ciò che cucino io e chi non è del foyer
- La carne e i risotti
- Messicano
- Carne e verdure
- Cane
- cose fresche o carne
- Mi piace il pollo, pizza e sushi
- pasta e riso
- Mi piace la carne e la pasta e il mc
- pasta al pesto
- Mi piace mangiare equilibrato salutare e non troppo pesante
- poke, carne bianca e rossa, hamburger, insalata ecc
- Dolci
- Arachidi, dolci e pasta con pesto o ragù
- Mi piace mangiare la carne
- Pasta pomodoro e tonno
- Pasta panna salmone

Che cosa non ti senti di mangiare o fai fatica a mangiare e perchè?

- Ciò che cucinano in foyer
- I BROCCOLI
- Patate perché ne ho sempre mangiato tanto e ho iniziato a fare fatica a mangiarlo
- Il pesce e la pasta
- Legumi perché non mi piace la consistenza
- Alimenti molto unti
- Broccoli
- Faccio fatica a mangiare i funghi
- Peperoni, melanzane, cetrioli
- Pesce non mi è mai piaciuto
- Non mi piacciono le melanzane per niente è difficile mandarle giù per me

- I legumi sono troppo pesanti
- pesce, cibi vegetariani: perché non mi piacciono
- Pasta al pesto per il pesto
- Funghi, formaggio, legumi, pesce, e tantissime altre cose
- Le verdure perché non sono buone
- Il risotto perché non mi piace la consistenza
- Melanzane

C'è qualcosa che cambieresti nel modo in cui i pasti sono organizzati in fondazione?

- No
- No
- Niente
- Sì chi cucina
- Magari un po' più di puntualità
- Sì, preparare cose con più verdure
- Fare cose che piacciono di più a tutti
- Naaah
- No vanno benissimo
- Cibo più variato
- Cambierei l'orario serale, invece delle 19.00, le 20.00
- No

Come si potrebbero organizzare i pasti nei foyer, per aiutare gli ospiti a mangiare meglio?

- Chiamare un cuoco
- Chiedere a tutti un po' le loro preferenze e trovare dei compromessi
- Dovrebbero essere più pieni di prealita
- Alcuni edu dovrebbero fare dei corsi di cucina
- Così vanno bene
- Ascoltando maggiormente quello che vogliono gli ospiti
- Non saprei
- Non saprei
- Farlo diventare un po' più divertente e mettere a proprio agio il ragazzo
- Ascoltare le idee di tutti
- Non lo so
- Prendere un cuoco
- No
- Niente si sta bene così
- Avere sempre a disposizione qualcosa di veloce da cucinare
- Tenere conto delle preferenze di tutti

Allegato nr.11: Questionario vuoto creato su Goolgle

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

Grazie per aver scelto di partecipare al questionario legato al momento del pasto. Rispondendo a queste domande, darai un contributo molto importante allo sviluppo della mia Tesi e possibile cambiamento in merito al momento del pasto. Potrai abbandonare il questionario in qualsiasi momento senza che i tuoi dati rimarranno registrati. Viene garantito il completo anonimato delle risposte e saranno utilizzate a solo scopo didattico.

* Indica una domanda obbligatoria

1. Genere ed età *

Contrassegna solo un ovale.

- Maschio
 Femmina

2. Abitazione *

Contrassegna solo un ovale.

- foyer
 famiglia
 appartamento
 altro

3. Nella preparazione dei pasti viene tenuto conto delle tue esigenze individuali?

Seleziona tutte le voci applicabili.

- SI
 NO

Passa alla domanda 4.

<https://docs.google.com/forms/d/1dCx5N15mYU9GfOsYAAQ-qWbWLznqSltqL-oUWPSRNW7E/edit?pli=1>

1/12

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

4. Per quale fattore (Inerente alla domanda precedente)?

Contrassegna solo un ovale.

- Allergie
- Intolleranze
- Diete
- Usanze religiose
- Altro: _____

5. Il momento del pasto, secondo tè è un momento che unisce e facilita la comunicazione o porta conflitto e allontana le persone?

Seleziona tutte le voci applicabili.

- UNISCE e FACILITA la comunicazione
- ALLONTANA e PORTA CONFLITTO E LITIGI

6. Come mai UNISCE O ALLONTANA il momento del pasto? Specifica p.f.

7. Il momento del pasto è un buon momento per chiacchierare e stare assieme?

Seleziona tutte le voci applicabili.

- SI
- No

<https://docs.google.com/forms/d/1dCx5N15mYU9GfOsYAQ-qWbWLznqSltqL-oUWPSRNW7E/edit?pli=1>

2/12

8. Come mai? (inerente alla domanda precedente)

9. Quanto ti piace o non ti piace mangiare in foyer?

Contrassegna solo un ovale.

per nulla

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

moltissimo

03/01/2019, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cedilich

10. Come mai? (inerente alla domanda precedente)

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

11. Il clima relazionale, la comunicazione e/o il contesto, influenzano il tuo appetito durante i pasti? Se sì, in che misura da 1 a 10?

Contrassegna solo un ovale.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

<https://docs.google.com/forms/d/1dCx5N15mYU9GfOsYAQ-qWbWLzmq5ItqL-cUWPSR9W7E/edit?pli=1>

5/12

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

12. Cosa vuol dire mangiare in maniera salutare e/o equilibrato per te?

13. Secondo tè, bisogna mangiare in maniera salutare per stare bene?

Contrassegna solo un ovale.

Sì

No

Altro: _____

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

14. Le pietanze proposte nel foyer quanto sono variate ed equilibrate?

Contrassegna solo un ovale.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

15. Fai fatica a mangiare quanto viene cucinato da qualcun altro, senza coinvolgerti nella decisione?

Contrassegna solo un ovale.

- SI
 No
 Altro: _____

16. Come mai? (inerente alla domanda precedente)

17. Hai già avuto delle difficoltà legate all'alimentazione?

Contrassegna solo un ovale.

- SI
 No

18. Se SI, quale?

19. Per la preparazione di pranzi o cene ti viene chiesto di partecipare?

Contrassegna solo un ovale.

- SI
 No
 Altro: _____

<https://docs.google.com/forms/d/1dCx5N15mYU9GfOsYAQ-qWbWLznqSltqL-oUWPSRNW7E/edit?pli=1>

8/12

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

20. Come quando e perchè partecipi? (inerente alla domanda precedente)

21. Hai piacere ad aiutare nelle mansioni alimentari? in quali?

22. Che cosa hai appreso aiutando in cucina? (Specifica)

23. Solitamente o prevalentemente mangi da sola/o o in compagnia?

Contrassegna solo un ovale.

Da solo/a

In compagnia

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

24. In quale situazione preferisci mangiare?

Contrassegna solo un ovale.

foyer

casa

ristorante

appartamento

per strada

Altro: _____

25. Con chi preferisce mangiare?

Contrassegna solo un ovale.

educatori

parenti

amici

compagno/a

Altro: _____

26. Se non mangi subito quando hai fame, questo altera il tuo stato d'animo?

Seleziona tutte le voci applicabili.

SI

No

Altro: _____

27. Il cibo influenza il tuo stato d'animo?

Contrassegna solo un ovale.

si

No

Altro: _____

<https://docs.google.com/forms/d/1dCx5N15mYU9GfOsYAQ-qWbWLznqSltqL-oUWPSRNW7E/edit?pli=1>

10/12

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

28. Che cosa preferisci e ti piace mangiare?

29. Che cosa non ti senti di mangiare o fai fatica a mangiare e perchè?

30. C'è qualcosa che cambieresti nel modo in cui i pasti sono organizzati in fondazione?

31. Come si potrebbero organizzare i pasti nei foyer, per aiutare gli ospiti a mangiare meglio?

03/07/23, 15:40

Questionario sul momento del pasto di Samir Cadisch

32. **Sei disposto/a a dare il tuo consenso per l'utilizzo delle risposte fornite in questo questionario a fini di ricerca o analisi? Con la presente selezione, acconsento all'utilizzo delle risposte a scopo di ricerca. In caso si desidera abbandonare, è sufficiente uscire dalla pagina.***

Seleziona tutte le voci applicabili.

SI, acconsento

Ringraziamenti

La ringrazio molto per il contributo apportato attraverso le risposte alle domande. Questi dati mi aiuteranno alla realizzazione della mia Tesi.

Questi contenuti non sono creati né avallati da Google.

Google Moduli

<https://docs.google.com/forms/d/1dCx5N15mYU9GfOsYAAQ-qWbWLzngSItqL-oUWPSRNW7E/edit?pli=1>

12/12

Allegato nr.12: Foto Atelier Cucina



Pesto aglio Orsino (C.Samir)



Preparazione pesto (C.Samir)



Preparazione ravioli (C.Samir)



Ravioli con ripieni vari (C.Samir)



