**Seminario Clinico Applicativo**

**MINDFUL EATING PER BAMBINI E ADOLESCENTI – Mangiare attraverso i sensi, mangiare emozionandoci**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 48

Attestato: MB-EAT Specialist for Children and Teens

Certificazione Internazionale rilasciata da Federmindfulness: Mindful Eating for Children and Teens

Destinatari:

Il Corso è aperto a:

- Laureati in Psicologia;

- Laureati in Medicina;

- Laureati in TNPEE;

- Laureati in Fisioterapia;

- Laureati in Educazione Professionale;

- Logopedisti

- Nutrizionisti

- Dietisti

- Biologi

- Fisici

provenienti da qualsiasi Università italiana o straniera equipollente.

Modalità di erogazione: webinar live

Programma del corso:

Perché mangiare? Quando mangiare? Come mangiare? Cosa mangiare?

Tante sono le domande riguardo il cibo e un rapporto sano con il cibo inizia sin dalla tenera età: si impara a mangiare da piccoli. Mangiare è un’esperienza sensoriale a tutto tondo. La maggior parte di bambini ed adolescenti ha un cattivo rapporto con il cibo per eccesso o per difetto. Alcuni sono molto selettivi sui cibi, scelgono solo alimenti di un determinato colore, oppure mangiano esclusivamente 3-4 alimenti senza provare ad assaggiare altro.

È fondamentale chiedersi se i bambini e gli adolescenti sono davvero educati al gusto. Troppo spesso non sanno neppure gestire le loro emozioni legate al cibo e da un punto di vista di patologia abbiamo dati scientifici che evidenziano un aumento di malattie croniche, allergologiche e autoimmuni tra i bambini e gli adolescenti. Buona parte della cura, all’interno di un percorso di cure, avviene proprio attraverso l’alimentazione.

La Mindful Eating, si caratterizza per la totale presenza e consapevolezza nei confronti del cibo e ci permette di operare scelte e di vivere esperienze alimentari consapevoli. Pensiamo quanto ci si può emozionare positivamente o chiudersi davanti al cibo. Come mangiamo? Perché mangiamo? Cosa desideriamo mangiare? Siamo presenti a noi stessi quando mangiamo? Cosa piace ai bambini e come educarli al gusto? Sapete mangiare con tutti i sensi? E sapete che i colori sono fondamentali per mangiare e mangiare bene?

Anche nell’ambito delle neuroscienze abbiamo nuovi dati significativi sul mangiare con tutti i sensi e mentre mangiamo ci emozioniamo ed entriamo in contatto con moltissime sensazioni di cui spesso non siamo consapevoli.

OBIETTIVI

- Conoscere i cinque sensi;

- Saper gestire lo stress;

- Riconoscere e gestire l’ansia del mangiare;

- Conoscere la teoria e le pratica per l’applicazione della Mindfulness con i bambini e gli adolescenti;

- Conoscere il concetto di Intelligenza emotiva;

- Saper gestire le emozioni in situazioni specifiche rispetto al cibo;

- Allenare i sensi attraverso le pratiche di Mindfulness;

- Saper applicare protocolli di Mindfulness specifici per ogni senso;

- Malattie croniche: un nuovo approccio integrato;

- Imparare ad organizzare, pianificare e gestire week-end residenziali riguardanti l’alimentazione;

- Pianificare progetti educativi, scolastici, nel sociale e sanitari in ambito di conoscenza e prevenzione delle patologie riguardanti il cibo;

- Saper costruire un percorso di follow-up a seguito dell’applicazione del protocollo per monitorare il percorso intrapreso.

SBOCCHI LAVORATIVI

- Programmazione e Progettazione di interventi nell’ambito di Scuole, Centri estivi, Strutture educative, Strutture Sanitarie Private e Ospedaliere Pubbliche e Private.

- Lavorare presso Enti, Studi, Asl, Aziende Ospedaliere, studi privati, centri diurni, sportelli di ascolto nelle scuole e come progettista in strutture educative e nel coordinamento psico-pedagogico.

- Proporre Programmi e Protocolli specifici di Mindful-Eating e di Gestione delle emozioni e potenziamento dei sensi.

- Progettare e organizzare week end residenziali di approfondimento, pratica e condivisione in piccoli gruppi e per fasce di età.

Calendario:

Le lezioni si svolgeranno il:

27/01/2024 dalle ore 9.00 alle ore 18.00

24/02/2024 dalle ore 9.00 alle ore 18.00

06/04/2024 dalle ore 9.00 alle ore 18.00

11/05/2024 dalle ore 9.00 alle ore 18.00

15/06/2024 🡪 Possibilità di partecipare gratuitamente al Congresso "Embodiment summit" a Roma

Contatti: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/mindful-eating-per-bambini-e-adolescenti>