

## Introduzione

Nella mia storia professionale l'attenzione verso l'educazione alimentare e l'interesse per l'animazione teatrale sono germogliate quasi contemporaneamente, seguendo percorsi paralleli fino a quando non ho sentito l'esigenza di congiungerli in un unico progetto.

Tale necessità è nata in seguito a una riflessione maturata durante un turno di lavoro presso una comunità alloggio per minori del comune di Torino.

I bambini ingurgitavano cibo senza «gustarlo», oppure dicevano «che schifo, non mi piace» senza nemmeno assaggiare, per ripiegare più tardi su un pacco di merendine, o patatine, tanto per riempire lo stomaco e perché «sono più buone».

Certo, in una comunità alloggio per minori il cibo è visto come una metodologia di comunicazione, un modo per esprimere altri grandi disagi, ma non credo di essere lontana dalla verità quando ritengo che le situazioni sopra descritte avvengano anche durante molti pranzi in famiglia, oppure a scuola piuttosto che in altri ambiti aggregativi in cui i bambini non hanno grandi disagi. Genitori, insegnanti, educatori e animatori spesso dedicano molto tempo alla preparazione di un menu di qualità, piacevole da guardare e da mangiare, ma non sempre i risultati, in termine di apprezzamento, sono positivi.

I minori sono costantemente «bombardati» da messaggi incentrati sulla necessità di una perfetta forma estetica per ottenere in breve tempo, e con il minor sforzo possibile, ciò che più si desidera. Riviste e programmi televisivi dicono ai ragazzi cosa e quanto mangiare, senza spiegare, anche solo con regole basilari, perché quel particolare alimento risulti, o meno, importante e dimenticando totalmente quanto sia fondamentale l'equilibrio «corporeo».

*Cosa bolle in pentola* vuole essere uno strumento per chi educa. Nelle pagine seguenti si parlerà dei principi alimentari, dei loro nutrienti e di come e perché introdurli nella nostra dieta giornaliera, ma in maniera trasversale perché questo libro non è certo un trattato di Scienze dell'alimentazione.

Le nozioni alimentari di per sé, possono essere sia noiose che difficili, ed è qui che si inserisce il gioco. Infatti i bambini, e non solo loro, quando si divertono sono più predisposti all'ascolto e all'apprendimento di «messaggi», all'immaginazione e all'esplorazione.

*Cosa bolle in pentola* è un libro di giochi di animazione teatrale a tema alimentare.

Grazie alla mia collaborazione con Cristiana Voglino mi sono appoggiata, come strumento di supporto tecnico, a *Frullallero*, progetto editoriale, musicale e teatrale di cui è autrice.

Nel 1999 *Cosa bolle in pentola* è diventato un progetto pilota indirizzato alle classi terze di alcune scuole elementari della città di Torino.

La scelta di lavorare nell'ambito scolastico non è stata casuale. Ritengo che l'educatore professionale abbia competenze tali da poter stringere una proficua collaborazione con gli insegnanti, in modo da poter stimolare e migliorare la qualità della vita dei minori: pensiamo al discorso alimentare nelle mense scolastiche e a quanto sia ancora difficile far comprendere e interiorizzare alcuni aspetti fondamentali dell'alimentazione. Abbiamo scelto la scuola come contesto anche perché crediamo nella promozione all'agio, inteso come

modalità preventiva. Rafforzando i principi di educazione alimentare sani, già interiorizzati, e stimolando la curiosità e l'interesse laddove, invece, l'alimentazione non ha regole e conoscenze, è possibile fornire nozioni stabili di riferimento che aiutino i minori a fare delle scelte sane. È importante quindi chiarire che il nostro obiettivo non è evitare che i minori abbiano problemi alimentari, ma fornire quelle conoscenze basilari che li aiuteranno a scegliere consapevolmente.

Nel caso in cui l'educatore abbia una formazione sanitaria ci potrà essere un'eventuale possibilità di scendere nello specifico dei contenuti, qualora i bambini lo richiedessero o se ne sentisse la necessità; d'altro canto, una formazione educativa e di animazione teatrale offre al conduttore l'elasticità di adattare gli esercizi al proprio contesto educativo. Un conduttore che abbia entrambe le competenze può sfruttare al massimo uno strumento come *Cosa bolle in pentola*.

Nonostante il progetto sia inizialmente nato per gli educatori aventi anche una formazione sanitaria e nonostante sia stato formulato per le scuole, con il tempo abbiamo sentito l'esigenza di ampliare il raggio d'azione di *Cosa bolle in pentola*; in questo modo è diventato un progetto per tutti i formatori di gruppi costituiti da minori, con l'intento di trasmettere contenuti basilari dell'educazione alimentare attraverso il gioco.