



CITTÀ DI TIRANO

Comunicato Stampa

Tirano, 17 febbraio 2023

“Friday for children” il ciclo di incontri dedicati alle famiglie: si parla di alimentazione

“Friday for children”, il ciclo di incontri che il Comune di Tirano dedica alle famiglie, quest’anno avrà come comune denominatore il tema del cibo e della alimentazione.

Si comincia **venerdì 24 febbraio** con il primo incontro online dal titolo “**Cibo e Amore**”, durante il quale le dottoresse **Irene Iob**, medico chirurgo specialista in dietologia, e **Marina Cecchetti**, biologa specialista in scienza dell’alimentazione, parleranno di cibo come fattore di aggregazione, inclusione e coesione. Il cibo, infatti, non è solo il primo bisogno dei bambini ma è anche la base dello sviluppo affettivo e relazionale, intorno al quale si costruisce l’insieme delle relazioni affettive delle bambine e dei bambini; consumare i pasti insieme è pertanto una delle principali occasioni di incontro, di scambio di comunicazione e di affetto.

La serata di venerdì **3 marzo** sarà dedicata all’**alimentazione nell’età dell’adolescenza**. L’età **adolescenziale è una fase molto** delicata dal punto di vista psicologico ed emotivo, in cui l’alimentazione riveste un significato particolare. E’ importante quindi trasmettere alle ragazze e ai ragazzi le regole di una corretta alimentazione, incentivando le buone abitudini. La serata, tenuta dalla dottoressa **Sara Marconi**, sarà anche l’occasione per accennare ai disturbi alimentari che spesso si manifestano proprio durante l’adolescenza, riconoscerli e capire come poterli affrontare.

Nella serata conclusiva di **venerdì 17 marzo** si parlerà con la dietista **Alessia Rodondi** di **alimentazione infantile**. La dietista illustrerà l’importanza delle corrette abitudini alimentari dallo svezzamento alla preadolescenza, in quanto un positivo approccio al cibo fornisce le basi di uno stile di vita diretto al benessere psico-fisico e sociale. Nel corso dell’incontro verranno affrontati vari temi che spesso interrogano le famiglie come le allergie, le intolleranze, l’inappetenza o il rifiuto di particolari categorie di alimenti.

“Anche con la rassegna Friday for Children, come abbiamo già fatto con una delle iniziative dell’Ottobre in Rosa, vogliamo porre l’attenzione sull’importanza di una corretta alimentazione” commenta l’**assessora alle politiche sociali Doriana Natta**. *“Una dieta corretta e bilanciata è alla base dello star bene e rappresenta un valido strumento di prevenzione per molte malattie e di trattamento per altre. Educare fin dall’infanzia e nell’adolescenza a corretti stili di vita e alla cultura dell’alimentazione è di fondamentale importanza, per il futuro benessere psico-fisico, senza tralasciare l’importante funzione sociale del cibo, quale primo fattore di coesione e di incontro, di*





CITTÀ DI TIRANO

scambio, anche intergenerazionale, e di relazione: basti pensare a come è bello stare a tavola in famiglia o con gli amici”.

*“Quello del cibo e dell'alimentazione è un tema che riguarda tutte le famiglie” aggiunge la consigliera all'istruzione, **Camilla Pitino**. “La tavola è il luogo per eccellenza in cui avviene l'incontro tra genitori e figli ed è proprio qui che si alimenta non solo il corpo ma anche la relazione. Per questo abbiamo scelto di proporre come tematica di approfondimento e confronto l'alimentazione, intesa non soltanto dal punto di vista nutrizionale, ma in senso più ampio come forma di cura e di crescita di bambini e ragazzi”.*

Programma degli incontri:

Venerdì 24 febbraio

Ore 20.30-22.00 - online

link disponibile alla pagina: <https://www.comune.tirano.so.it/it/page/friday-for-children>

CIBO E AMORE

L'importanza della condivisione del pasto in famiglia

Intervengono le dottoresse Marina Cecchetti, biologa nutrizionista, e Irene Iob, dietologa

Venerdì 3 marzo

Ore 20.30-22.00

Local Hub, piazzetta Trombini

CIBO E ADOLESCENTI: QUASI AMICI?

Come cambiano i bisogni di ragazzi e ragazze a tavola dalla preadolescenza all'età adulta

Interviene la dottoressa Sara Marconi, dietista presso ASST Valtellina e Alto Lario

Venerdì 17 marzo

Ore 20.30-22.00

Local Hub, piazzetta Trombini

CIBO E BAMBINI

L'alimentazione di bambini e bambine dallo svezzamento alla preadolescenza

Interviene la dottoressa Alessia Rodondi, dietista

Tutte le attività sono gratuite

Info: Servizi Sociali del Comune di Tirano - Tel. 0342 708331

<https://www.comune.tirano.so.it/it/page/friday-for-children>

