

# *ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE*

*PER LA FAMIGLIA*



*D.ssa Cristina Paroni*

ID 12

**Progetto  
MENSAna.  
Nutrirsi bene.  
Aiutarsi  
meglio.**

Finanziato da regione  
Lombardia RL ex Dgr  
891/2018

Cara  
Famiglia,

per te in omaggio questo libretto che contiene alcuni preziosi consigli per imparare a mangiare in maniera più consapevole.

Leggilo con attenzione, e prova ad esercitarti con le domande e gli esercizi che sono indicati.

Seguendo questi semplici consigli, potrai:

- Gestire meglio il cibo in casa e l'economia domestica
- Prevenire problemi di salute e di peso per te e per i tuoi figli
- Mangiare in maniera più soddisfacente e gustare meglio il cibo.

Buona lettura





**Mangiare bene  
per vivere meglio**



# Nutrirsi

- Tutti noi mangiamo tutti i giorni ma non ci rendiamo conto della ricchezza e dell'importanza che questa azione ha e dei tanti aspetti che essa implica.
- È un gesto, una necessità fisiologica, un rito, un momento, che ognuno svolge in modi personali, con un determinato cibo, determinate stoviglie, determinati orari e luoghi





Mangiare non è solo  
cibo

Mangiare è qualcosa che va oltre il semplice cibo che abbiamo nel piatto: ha a che fare con la disponibilità di alimenti, con lo stare insieme, con la salute, con il gusto, con la famiglia, con la cucina.

# Da dove si parte per mangiare?



Il primo passo è l'acquisto di cibo ed il poterlo mettere in tavola: qui vogliamo analizzare non solo come poter fare ciò nella maniera più corretta e salutare, ma anche come poterci prendere cura di tutti gli altri aspetti coinvolti, trasmetterli e valorizzarli,



affinchè il cibo ed il donare cibo diventino contenitori di educazione, di benessere fisico, di apprendimenti utili alla qualità della vita della persona e della famiglia.

# L'importanza del piatto sano



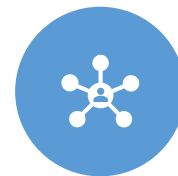
Ciò che mangiamo va ad influire su moltissimi aspetti della nostra vita ai quali di solito mai si pensa:



il nostro stato di salute nel tempo



l'economia domestica



l'umore e le nostre relazioni



ciò che imparano da noi i nostri figli

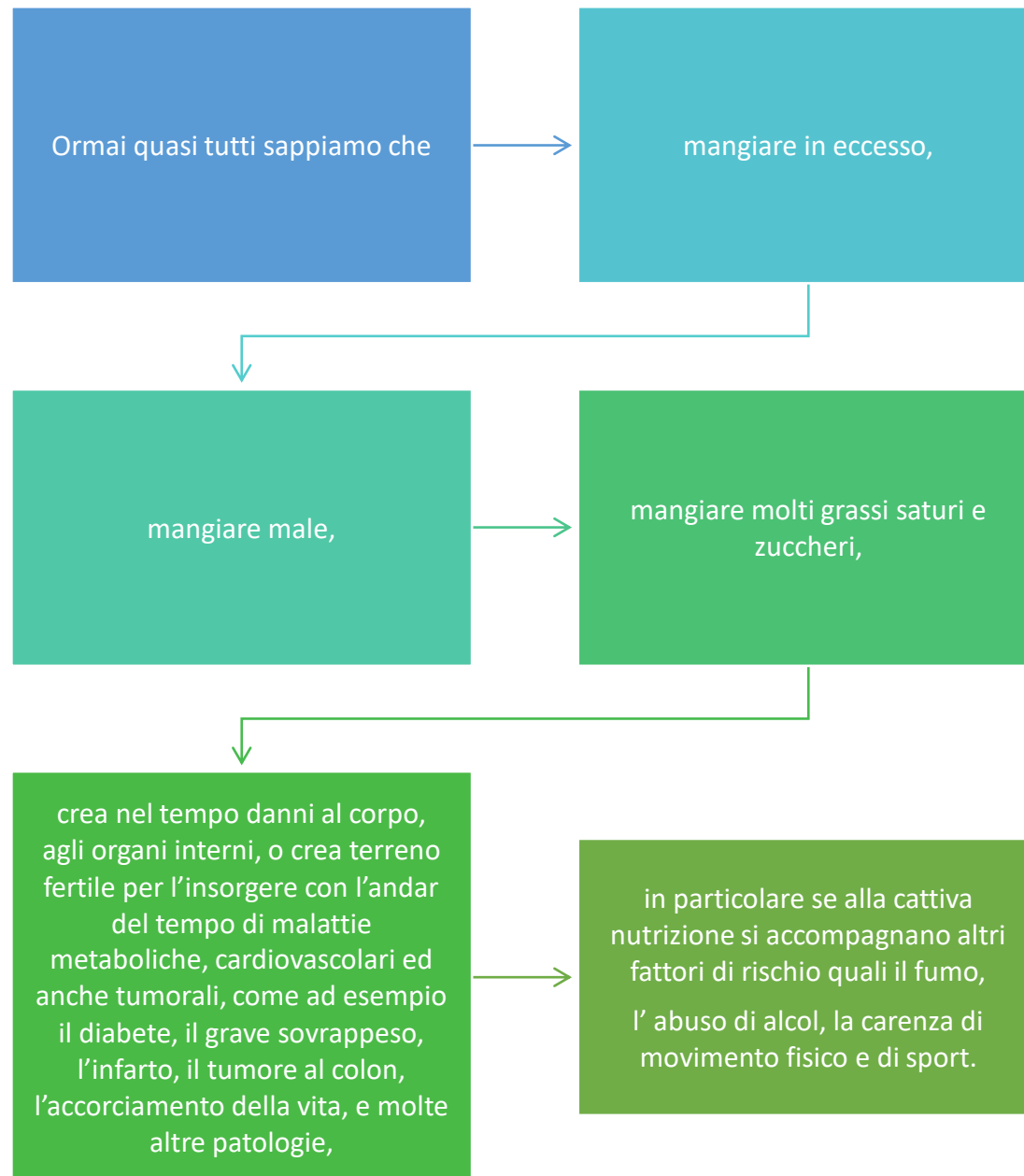


l'aspettativa di vita



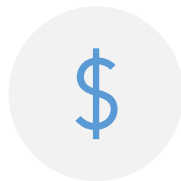
le energie quotidiane.

Mangiare in modo sbagliato crea conseguenze a volte molto pesanti





# Mangiare male ci costa molto



La comparsa problemi di salute in una persona o nella sua famiglia, più o meno gravi, va poi a determinare sia un costo sociale sia un peso sulle finanze della stessa, tra questi:



le spese ed il tempo per le visite,



le assenze dal luogo di lavoro,



le spese per i farmaci.



Sono tutte voci che alla fine del mese e dell'anno rappresentano notevoli sottrazioni economiche per la famiglia, se non anche un'ulteriore difficoltà che si va ad aggiungere magari ad altre già presenti.

Non curarsi del  
cibo influisce  
negativamente  
su tutto



Una condizione fisica debilitata o non buona, o la presenza di una vera e propria patologia fisica, va inoltre ad influire sulle energie e sull'umore del soggetto stesso, ed anche di chi vive in contatto con lui, dal coniuge, ai figli agli amici, ai colleghi.



Non costituisce certo un vantaggio per i rapporti familiari e per la qualità della vita: quando non si sta bene, in maniera più o meno rilevante, tutto ne risente: cala la serenità mentale, diminuisce la disponibilità verso gli altri, si affievolisce la capacità di lavorare, di muoversi, di fare.

# La nostra responsabilità

---

Qualora sia la vita o altre cause a far accadere patologie indesiderate, certamente mobilitiamo ammirevoli e necessarie risorse, dalle terapie alle cure all'aiuto caritatevole interpersonale, ma poichè in ogni caso esse non sono mai esperienze auspicabili e piacevoli per nessuno, il poterci salvaguardare attraverso le cose su cui possiamo avere controllo -come il cibo- dovrebbe divenire una RESPONSABILITA' di tutti sia come adulti, sia come adulti che insegnano ai figli.



Mangiare  
correttamente  
ci fa  
«risparmiare»



Apprendere e mettere in pratica come  
mettere in tavola il cibo corretto, aiuta a  
vivere meglio

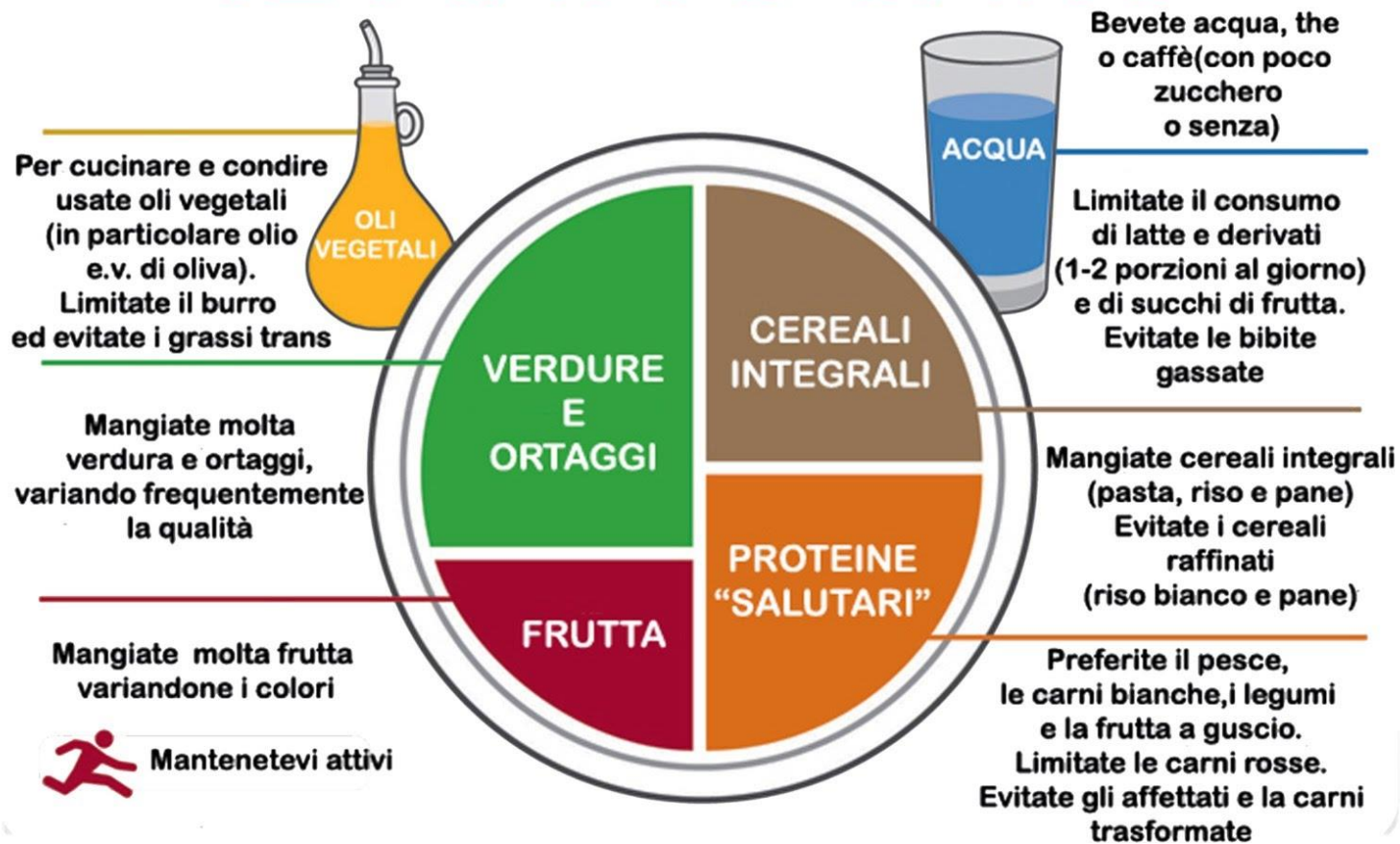


Aiuta a vivere più a lungo, e con una  
vecchiaia meno problematica



Aiuta ad evitare alcuni problemi economici,  
diminuisce le difficoltà a cui far fronte, aiuta  
a non andare incontro ad alcune malattie,  
fornisce più possibilità e risorse educative  
per i giovanissimi della famiglia

# IL PIATTO SANO



Scelgo  
cosa  
mangiare

# Ecco alcuni facili suggerimenti da seguire:

Come indicato visivamente dai colori nella figura, abituati a pensare che nel tuo pasto sano le due cose principali che devono essere presenti sono:

1. le verdure, in abbondanza e da variare spesso nella tipologia, e

2. le proteine salutari (soprattutto carne bianca, pesce, legumi).

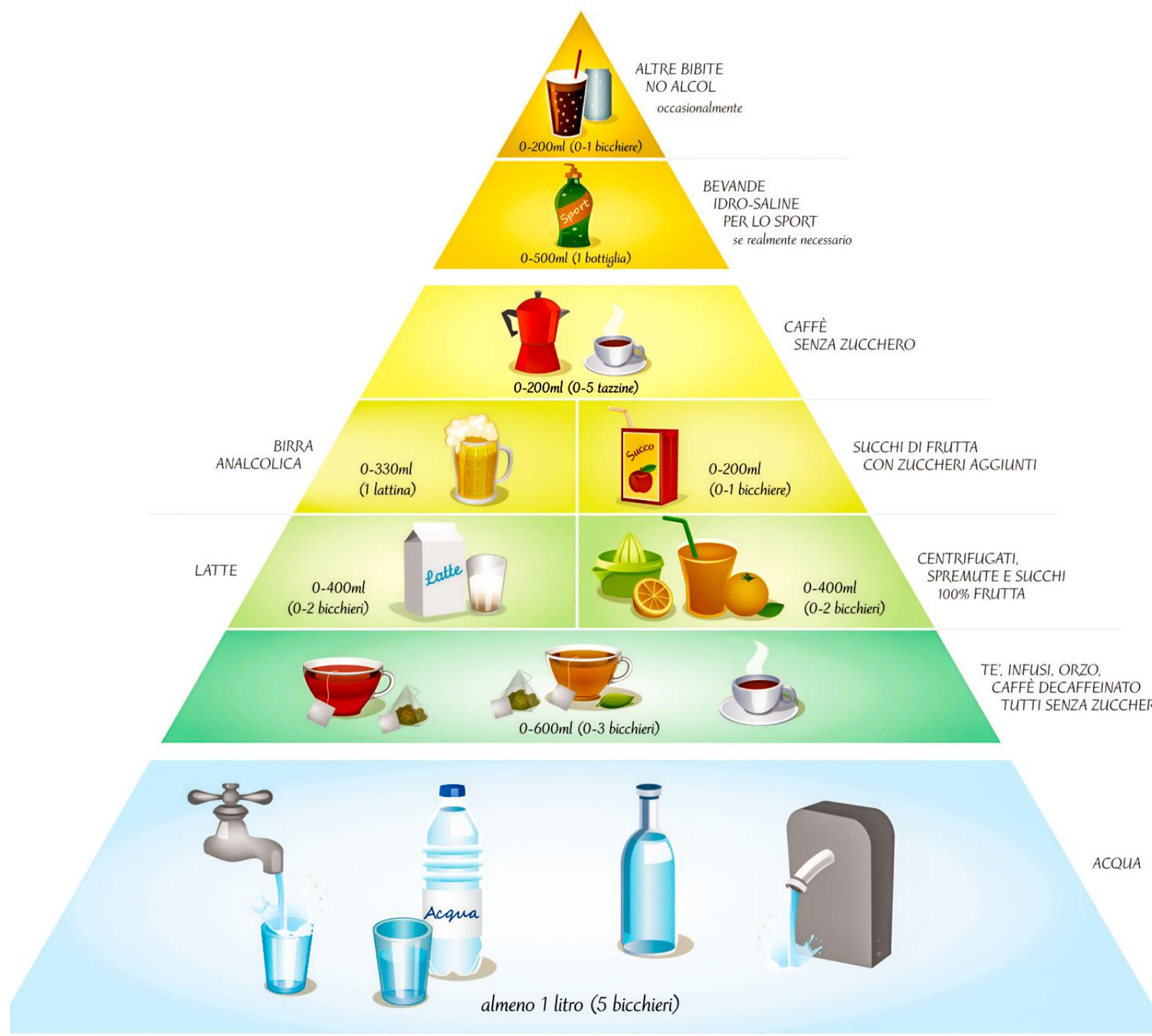
A verdure e proteine, nei pasti puoi alternare pasta o riso integrali o di farro o di kamut

Come condimento usa le spezie e due o tre cucchiaini di un buon olio extravergine di oliva

Tra un pasto e l'altro, inserisci della buona frutta di stagione, e bevi molta acqua



# Scelgo cosa bere nella mia giornata



## Suggerimenti su cosa bere

Accanto allo scegliere cosa mangiare, è importante anche scegliere cosa bere: l'immagine che vedi, la piramide dell'idratazione, ti dà un aiuto a ricordare meglio quali bevande prendere:

-la bevanda principe che devi assumere tutti i giorni in abbondanza è sicuramente l'acqua. Per regolarti su una corretta idratazione, ricordati di bere almeno 5-7 bicchieri di acqua al giorno.

-giornalmente puoi integrare la tua idratazione scegliendo buone tisane, o caffè d'orzo, e talvolta qualche succo di frutta naturale 100% senza zucchero

-da limitare invece l'uso di bevande zuccherate, alcol e caffè.

Sai come  
mangi?

---

A questa domanda tutti più o meno sappiamo  
rispondere abbastanza velocemente e facilmente:

---

mangio cibi sani

---

mangio disordinato

---

mangio veloce perché non ho mai tempo

---

mangio normale

---

sto attento a ciò che mangio

---

mangio spesso fuori

---

sono a dieta

---

.....

Ma andiamo bene a vedere cosa significa il come mangiamo, ad approfondire i nostri modi personali di mangiare. Prova a rispondere a queste domande:

---

Mangi spesso in piedi?

---

---

Come stai seduto a tavola? (mani, gambe, schiena, tipo di sedia...)

---

---

Quanto mastichi ogni boccone?

---

---

Respiri bene mentre mangi?

---

Riesci a parlare agevolmente mentre mangi?

---

---

Guardi la tv o lo smartphone durante i pasti?

---

---

A cosa pensi mentre metti in bocca il cibo?

---

---

Come tieni la posata?

---

---

Con chi mangi?

---

---

Quante volte ti alzi da tavola?

---

---

---

Come ti senti lo stomaco dopo i pasti?

---

---

---

Ti piace il cibo che mangi di solito?

---

---

---

Lo prepari tu?



---

Con che stato d'animo cucini?

---

---

Senti tutte le sfumature di gusto che ha un cibo od una ricetta?

---

---

Ti fermi ad annusare il cibo che hai nel piatto prima di metterlo in bocca?

---

---

Ci sono cibi che mangi sempre e cibi che non mangi quasi mai?



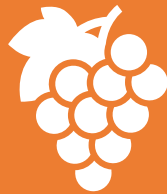
Hai mai  
pensato a  
questi aspetti?

Di solito non lo facciamo.

La cosa che sbagliamo più spesso è il **nostro approccio personale al cibo**, a volte di più rispetto a quello che mettiamo nel piatto.

Magari sappiamo alimentarci correttamente con i cibi giusti e sani dal punto di vista nutrizionale, o conosciamo bene le calorie degli alimenti, ma mangiamo male come comportamento.

# Cosa mangio e come mangio



Il COSA mangio è l'insieme dei tipi di alimenti e nutrienti che introduco durante la giornata nel mio organismo. Quindi possono essere liberi, decisi da me di pasto in pasto, oppure regolati da una dieta.



Il COME mangio è invece l'insieme degli stati d'animo, delle posture, degli orari, dei comportamenti, della velocità, dell'ambiente, in e con cui mangio.

Il come  
mangiamo va  
ad influenzare  
il cibo stesso e  
gli effetti che  
esso ha nel  
nostro corpo:

Digestione: se mangio in fretta ad esempio, avrò una cattiva digestione, reflusso, gonfiori

Senso di soddisfazione che posso avere dal pasto o dal cibo: più mangio con cura e seguendo le corrette regole, più mi sentirò appagato dal cibo che dispongo in tavola

Senso di sazietà o fame: se non mangio correttamente, rischio di non sentirmi mai sazio, anche se per il corpo ho mangiato più che a sufficienza

Rapporto con il cibo: se il cibo rappresenta un problema e non un piacere, non potrò mai vivere la spesa o il pasto con gratificazione

Mangiare male, non solo come tipo di alimenti ma anche come comportamento, può andare ad influire sul peso e sulla salute

Mangiare male crea stress e abbassa l'umore.

# L'importanza del mangiare consapevolmente

MANGIARE CONSAPEVOLMENTE significa scegliere il cibo corretto per me e la mia famiglia, salutare sia nella tipologia sia nelle quantità.

Significa rendersi conto dell'importanza del cibo per la salute che ho oggi e che mi verrà domani, per le finanze, per come vivo ora e per come vivrò gli anni a venire

Significa dare valore ad ogni singolo boccone, saperlo gustare a fondo anche nel cibo più semplice, saperlo apprezzare e valorizzare ad ogni pasto

Significa conoscere meglio il cibo, ricordarsi da dove viene ed a cosa ci serve

Significa non sprecarlo

Significa imparare ad utilizzarlo con cura e amorevolezza nelle ricette e nei pasti per la famiglia

Significa apprezzare anche il cibo più semplice con gratitudine, con piacere e con gusto



Regole per  
mangiare bene  
e con  
**CONSAPEVOLEZZA**



# 1. Ordine



Il concetto di ordine lo andiamo ad applicare al pasto. Mangiare con ordine significa principalmente 3 cose: avere orari regolari per i pasti, prendere le quantità di cibo giuste, e combinare i nutrienti giusti.



Per gli orari sarai tu a decidere in base alla tua giornata; l'importante è che in base al tuo stile di vita ti crei una routine fattibile e costante, che abitui il tuo organismo a mangiare più o meno negli stessi orari, predefiniti

## 2. Scelta

- Scegliere significa ogni giorno imparare a ragionare con la propria testa e con il proprio corpo per immettere nell'organismo il cibo che io so che mi fa bene, il MIO cibo, che io scelgo appunto consapevolmente, per me e la mia famiglia, con attenzione e con la volontà di farlo affinché siano alimentati la salute e il benessere di tutti



# 3. Cura

---

- Nella cucina e nelle dispense: riporre il cibo sempre in modo curato ed ordinato, tenendo un posto fisso per ogni tipo di alimento.
- Tenere costantemente pulito e rassettato negli ambienti in cui si cucina, in cui si tiene il cibo, ed in cui la tua famiglia mangia
- Se puoi tieni gli ambienti profumati con un buon incenso o olio profumato
- Ordine, profumi gradevoli ed armonia nelle cose stimolano altrettanto ordine, equilibrio ed armonia dentro di sé e nell'ambiente e nelle persone con cui si vive.



## 4. Come stare a tavola



Non sono regole di buon galateo, bensì sono consigli importanti per trarre beneficio dal cibo: a favore della salute, della soddisfazione che traiamo dal mangiare indipendentemente dalla quantità di cibo, e della preziosità che riveste l'imparare a mangiare sempre in maniera CONSAPEVOLE.

a. Mangia sul tavolo, correttamente predisposto e apparecchiato con tovaglia o tovaglietta, bicchiere, tovagliolo e posate, e se possibile qualche ornamento



Evita di mangiare su altri supporti (scrivania, divano, in piedi) o in luoghi non adibiti al cibo (ufficio, camera da letto, eccetera).



Anche se sei di fretta, predisponi un minimo il luogo dove consumi il pranzo, vedendolo come un piccolo rito: non importa se dura 1 ora oppure solo 10 minuti perché sei di corsa e devi tornare al lavoro, l'importante è che sia svolto con attenzione e armonia. Non è una questione di tempo bensì di modi: possiamo metterci attenzione ed armonia anche in un solo minuto.

b. per consumare  
il pasto prenditi  
almeno 20  
minuti



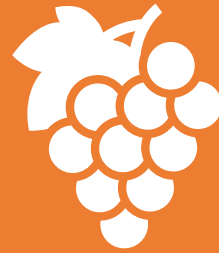
Sempre più spesso, soprattutto a pranzo ma a volte anche a cena, non abbiamo il tempo di fermarci con calma, fare un pasto in tranquillità, mangiare ciò che ci piace, e poi tornare alle nostre faccende. La realtà più comune è che per il pranzo è a disposizione una piccola finestra di tempo, si pranza al volo, perché poi bisogna riprendere subito il lavoro o portare i figli alle attività pomeridiane.



Va bene seguire ciò che i doveri ci impongono; tuttavia cerchiamo di tenere anche qui un equilibrio: se per i più di noi è praticamente impossibile fermarsi un'ora o più con calma per pranzare, diamoci la regola di prendere almeno 20' di pausa nei quali consumiamo del cibo sano, con gusto e con piacere. Anche qui non è questione di tempo, ma di modi. Posso gustare con calma un cibo, masticando piano, anche in 10 minuti.



c. Mentre mangi, non pensare ad altro (al cellulare, a cosa devi fare dopo, alla tv, ecc.)

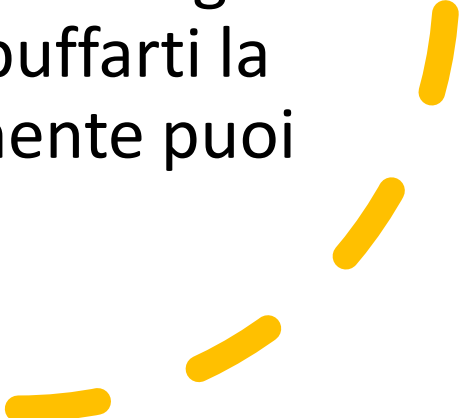


Quanti di noi siamo abituati a mangiare mentre rispondiamo a una mail, a bere il caffè mentre scriviamo un WhatsApp, a mettere in bocca velocemente il pranzo pensando a quale appuntamento ci aspetta dopo: ecco questi modi di mangiare sono quelli che ci fanno digerire male, ci provocano il reflusso e ulteriore stress, ci fanno mangiare di più e ci fanno ingrassare senza accorgercene.



Mentre mangi, in quei pochi minuti, guarda il tuo piatto, annusalo, gustalo, e concentrati sui cibi che hai il piacere di mangiare in quel momento. Pochi minuti di attenzione e di calma per mangiare correttamente non andranno certo a sottrarti nessun affare al lavoro, al tuo tempo o ai tuoi figli, ma andranno a mettere un mattoncino in più ogni giorno al tuo benessere, al tuo poterti sentire bene.

## d. Respira e mastica con calma

- La fretta, il pensare ad altro, il preoccuparti a cosa devi fare dopo, alterano la respirazione, accelerandola e portandola verso l'alto del petto, ed alterano la masticazione, che diventa grossolana ed errata. Il risultato di questo sarà che da una parte i pochi minuti guadagnati mangiando di corsa non ti cambieranno la giornata, e dall'altra invece che avrai guadagnato un possibile mal di stomaco, senso di pesantezza, insoddisfazione sul cibo e voglia di mangiare ancora appena possibile, o di abbuffarti la sera quando torni a casa e finalmente puoi rilassarti.
- 

e. Appoggia le posate tra un boccone e l'altro se ti accorgi di mangiare troppo velocemente.

- Come detto prima, mangiare con calma e concentrazione sul piatto salvaguarda la digestione, lo stomaco, la sazietà ed il peso a lungo andare. Se ti accorgi di respirare male mentre mangi o di essere troppo frettoloso, prova ad appoggiare le posate tra un boccone e l'altro. Scopri un ritmo più rilassato, mastica bene e sentirai quanto meglio stai e quanto più è gradevole il cibo che mangi.



f. Non  
introdurre cibo  
se non hai  
finito di  
masticare il  
boccone  
precedente

- Sempre per mantenere un ritmo corretto ed armonioso nel mangiare, cerca di masticare del tutto e deglutire il cibo che hai in bocca, e solo successivamente di introdurre un altro boccone.

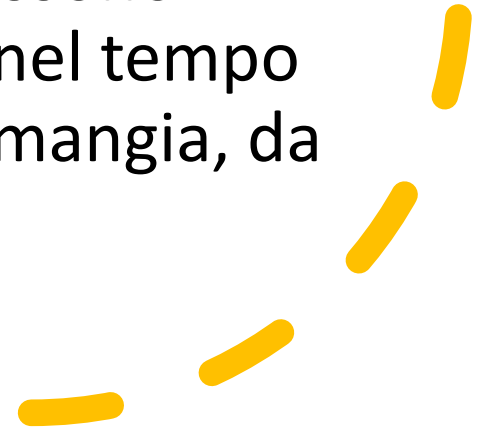


# 5. Imparare ad apprezzare ogni boccone

A cosa pensi ogni volta che mangi o bevi qualcosa?

E' raro che siamo concentrati su quella specifica bevanda o su quello specifico alimento, ed invece sarebbe la cosa più importante da fare per potere mangiare godendo appieno del cibo e gustandolo per stare bene nella salute e nell'umore.

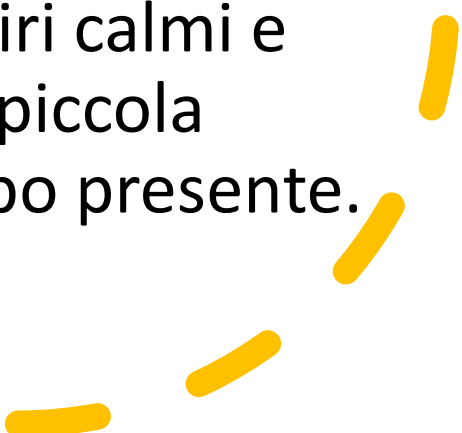
Ecco alcuni suggerimenti che si possono imparare ad applicare man mano nel tempo ad ogni pasto ed ogni volta che si mangia, da soli o con altri:



a.  
Fermarsi un  
attimo

Davanti al cibo è sempre buona regola evitare di avventarvisi sopra, ma fermarsi qualche secondo per «rallentare» e prepararsi a godere il pasto.

A tal fine può essere utile, prima di afferrare le posate, prendere l'abitudine di mettersi seduti a tavola, osservare la tavola stessa per vedere se è completa, fare un paio di respiri calmi e profondi, oppure recitare qualche piccola formula di ringraziamento per il cibo presente.



## b. Imparare a mangiare con i cinque sensi

- Si può procedere poi a consumare il cibo, utilizzando tutti i nostri cinque sensi, tatto vista gusto olfatto e udito.
- Il profumo di ogni cibo, il suo gusto, la sua forma e la sua consistenza, fanno parte della ricchezza del cibo stesso. Se non ci accorgiamo di tutti questi aspetti e non li degniamo di attenzione mentre mangiamo, è come se mangiassimo a metà, «sprecando» in un certo senso un po' la ricchezza di cui ogni boccone sulla nostra tavola è portatore.
- Per gustarlo a fondo provare a seguire i suggerimenti che seguono, applicabili ad un singolo boccone, ad esempio un boccone di carne, un maccherone, un chicco d'uva, oppure ad un piatto nel suo insieme, oppure ancora ad un alimento, ad esempio un frutto, una verdura, una caramella, e così via.

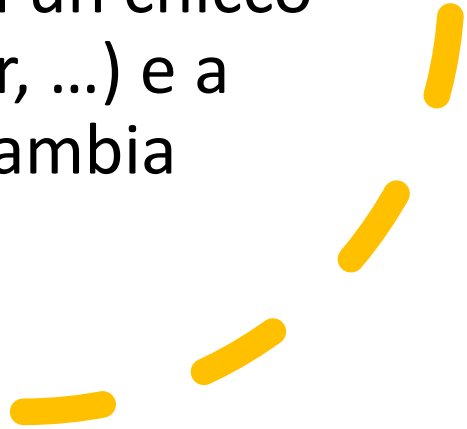
## c. Il colore e la forma

Sei consapevole di come è fatto il cibo che stai mettendo in bocca?

Soffermati un istante a osservarne il colore e le eventuali sfumature, l'intensità.

Soffermati a osservarne la forma, se è più tondeggiante o spigolosa, particolare o comune.

Se puoi, potresti provare a esplorare con le dita che forma ha (ad esempio con un chicco d'uva, un pezzo di pane, un cracker, ...) e a sentire se in bocca questa forma cambia masticando, e come.



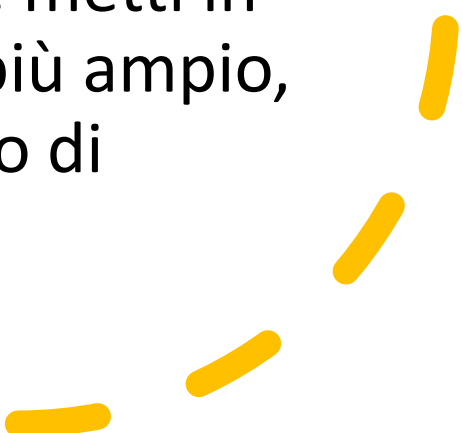


d.  
La provenienza

Sei consapevole da dove provenga il cibo che vedi nel piatto?

Prova a soffermarti un istante a pensare dove lo hai acquistato, oppure a chi te lo ha portato, ed ancora prima dove è stato prodotto, coltivato, messo in commercio e da chi.

Prova a vedere ogni alimento che hai sulla tavola ed ogni boccone di esso che metti in bocca come parte di un processo più ampio, che ti consente in questo momento di mangiare e godere di questo cibo

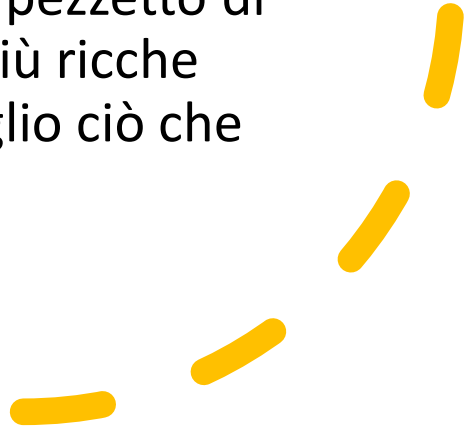


## e. Il profumo

Ti accorgi dell'odore specifico che ha ogni cibo mentre mangi?

Siamo solitamente abituati a percepire i profumi o gli odori più comuni o piuttosto invadenti che provengono da un cibo, come ad esempio l'odore delle cipolle, del sugo, di una torta in forno. Ma il più delle volte non facciamo caso ai profumi più sottili ed interessanti che viaggiano dentro gli alimenti: ti sei mai soffermato a scoprire il profumo di una foglia di insalata? Di un frutto? Di un boccone di carne? Di una forchettata di pasta in bianco?

Prova ad allenare il tuo olfatto ai pasti: ogni pezzetto di cibo che metti in bocca assumerà nuove e più ricche sfaccettature che ti faranno apprezzare meglio ciò che mangi.

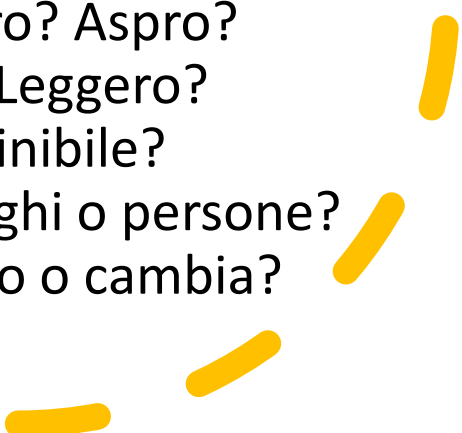


## f. Il gusto

Quante volte siamo totalmente distratti dal gusto di ciò che ingeriamo e ci preoccupiamo invece banalmente di mangiare o saziarci a sufficienza?

Saper «ascoltare» il gusto di ogni boccone, di ogni pietanza, anche la più semplice, ci permette davvero di «mangiare» e «gustare» con gratitudine, invece che riempirci o ingurgitare o nutrirci meccanicamente per abitudine.

Prova a inserire in bocca un piccolo pezzo di cibo, e, respirando con calma, senti scopri ed esplora il suo sapore: Di cosa sa? E' piuttosto dolce? Salato? Amaro? Aspro? Neutro? Erbale? Speziato? Intenso? Secco? Leggero? Grasso? Gradevole? Persistente? Non è' definibile? Assomiglia a qualcosa d'altro? Ti ricorda luoghi o persone? Rimane uguale quando stai per finire il piatto o cambia?



Mangiare  
consapevolmente  
fa vivere meglio

Imparare a mangiare con consapevolezza sulla scelta del cibo e su come lo consumiamo, apporta **BENESSERE GRATUITO** al corpo e alla mente, ed alla qualità della nostra vita.

Non servono soldi, tempo o particolari capacità per allenarsi a mangiare consapevolmente: è tutto molto semplice quanto fondamentale. Basta provare ad applicare le corrette regole per scegliere il cibo sano, e provare a sperimentare a tavola i consigli illustrati sopra. Si potrà scoprire un maggiore senso di benessere, di gratitudine e di soddisfazione, nonché di preziosità e di gusto anche per il cibo più semplice come un pezzo di pane.



Banco di Solidarietà Alimentare di  
Varese

2020

