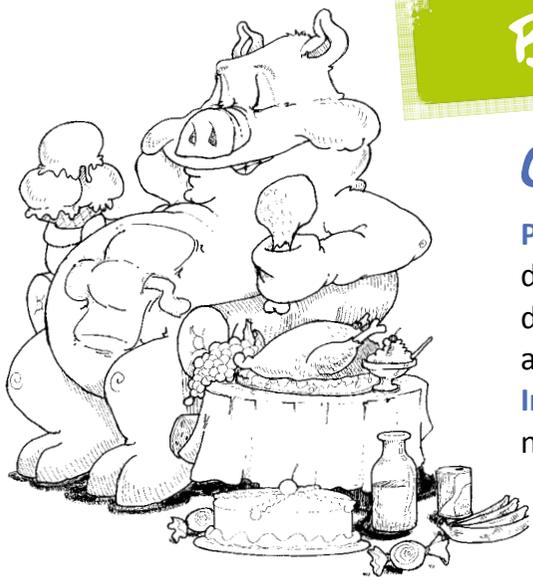


**"Mi manca il senso della misura?!"**

**Bye, bye gola**



## Obiettivo

**Prendere** consapevolezza dell'importanza della cura della propria salute, collegata a sane abitudini alimentari.

**Individuare** le conseguenze negative di alcuni comportamenti alimentari sbagliati per le persone e l'ambiente a noi collegati.

## Prepariamoci all'incontro

**SPUNTI DI RIFLESSIONE  
PER GLI ANIMATORI**  
di Fiorella Sestigiani

Psicologa

### **GOLA: una "libertà condizionata"?**

Il vizio della gola comprende tutti gli atteggiamenti legati al proprio rapporto col cibo e ad una mancanza di senso del limite nell'alimentazione. Il comportamento delle persone nei confronti del cibo è condizionato anche dal contesto sociale

e culturale. Sicuramente c'è differenza tra il vivere in una società in cui procurarsi alimenti non è un problema, dove si trova una varietà di cibi provenienti anche da regioni del mondo lontane, e il vivere in una società contraddistinta dalla scarsità di beni, dalla precarietà e dall'incertezza rispetto alla disponibilità del necessario.

**Al di là del contesto** è fondamentale educarsi al senso e al rispetto del limite, alla capacità di dominio e gestione di se stessi. Acquisire l'abilità di sapersi fermare davanti ad un cibo aiuta a maturare come persone capaci di autocontrollo e che mantengono una libertà e un'autodeterminazione indipendentemente dalle situazioni in cui si trovano: se decido consapevolmente che per me è importante mantenere una certa misura nel cibo che mangio, non mi lascerò facilmente convincere da spot pubblicitari che spingono all'acquisto, almeno non prima di aver mangiato ciò che ho in dispensa!

**Aiuta anche essere consapevoli** delle motivazioni che spingono ad assumere un atteggiamento piuttosto che un altro. Quali sono le convinzioni che mi sosten-

gono nell'autolimitarmi, anche se intorno tutto mi inviterebbe a superare il limite? L'esistenza umana è contraddistinta da limiti e per quanto ci sforziamo nel negarlo, prima o poi dobbiamo fare i conti con tale verità. La forza dell'essere umano è saper accettare tali limiti e diventare "attore protagonista" nel gestirli. Se scelgo di limitarmi nell'assunzione di dolci e lo faccio non solo per motivi estetici (mantenere la linea) ma anche per motivi di salute e per una scelta consapevole di una dieta equilibrata e sana, eviterò probabilmente limitazioni esterne, come problemi di salute per sovrappeso, e mi risparmierò la fatica di dover combattere con la dipendenza che i dolci creano. Inoltre è importante saper distinguere tra bisogni e sovrappiù, per essere coscienti di necessità reali o condizionamenti esterni.

**Un'altra motivazione importante**, a sostegno di una autolimitazione, potrebbe essere quella di riconoscersi appartenenti ad un'unica famiglia umana in cui gli squilibri nella disponibilità di cibo tra una regione ed un'altra sono enormi: decido quindi di comportarmi da "fratello" di chi diversa-





## Go Go Go Gola!

(Cameroon)

**OBIETTIVO:** focalizzare la propria attenzione sugli altri durante il gioco.

**LUOGO:** spazio grande a secondo del numero dei giocatori.

**GIOCATORI:** 3 e più.

**MATERIALE:** sassolini /oggetti piccoli (3 o 5).

**TEMPO:** 15 min.

**SVOLGIMENTO:** Disporsi tutti in cerchio. All'inizio il conduttore sceglie chi inizia il gioco e da al ragazzo un sassolino. I ragazzi hanno le mani aperte e passano il sassolino in senso orario o antiorario dicendo la parola GO, ponendo il sassolino sulla mano di chi sta accanto. Al sesto passaggio di sassolino non si dice GO ma, GOLA! I ragazzi devono essere attenti a non perdere il conto e a non sbagliare. Chi sbaglia tiene il sassolino. Dopo ogni volta che si è fermato il gioco per un errore, i partecipanti cambiano velocemente posto nel cerchio. Un altro sassolino entra in gioco e si ricomincia un altro giro cominciando da colui che ha perso il giro precedente. Alla fine del gioco, chi avrà più sassolini sarà il più goloso e avrà perso!

### RIFLESSIONE:

- Cosa era determinante per non sbagliare durante il gioco? (Es. di risposte: fare attenzione agli altri, non perdere il conto, non lasciarsi distrarre, non accumulare sassolini ....)
- Quali alimenti potrebbero rappresentare i sassolini in relazione alla parola GOLA?
- Proviamo a trovare insieme tre motivi importanti per convincere un ragazzo della vostra età a consumare con moderazione questi cibi



## Ad ogni paese il suo piatto

**OBIETTIVO:** individuare gli alimenti più utilizzati in diverse aree geografiche. Comporre la razione alimentare secondo i cibi disponibili su un territorio e secondo la piramide alimentare.

**LUOGO:** spazio grande a secondo del numero dei giocatori.

**GIOCATORI:** 4 e più.

**MATERIALE:** mollette e corda per stendere il bucato, fotocopie delle carte alimentari allegate, piatti di carta.

**TEMPO:** 30 min.

**SVOLGIMENTO:** Si dividono i giocatori in due o più squadre di pari numero. Ogni squadra riceve un piatto vuoto e un biglietto con il nome di una nazione e riflette su quali cibi siano più disponibili in quel paese (circa due/tre minuti). Sul biglietto è segnato anche come è costituita una sana razione alimentare giornaliera (5 porzioni di carboidrati – cereali o derivati, 5 di vitamine – frutta e verdura, 3 di proteine – legumi, carne, uova, formaggio, 2 di grassi – olio, burro, ecc.). Compito della squadra è mettere sul piatto le giuste porzioni composte da cibi disponibili nella nazione rappresentata.

Le squadre si dispongono in fila dietro la linea di partenza. Dall'altro lato è tesa una corda dove sono appese le carte degli alimenti con delle mollette. Al via il primo giocatore della fila corre alla corda stacca un alimento presente nel suo paese, lo pone sul piatto e torna alla linea di partenza, facendo attenzione che la carta non cada (se cade deve ri-

cominciare il percorso dalla linea di partenza). Via via tutti i giocatori fanno lo stesso. Importante è che la squadra scelga e ponga sul piatto alimenti che compongono una razione alimentare sana, con alimenti comuni nella nazione da loro rappresentata. Tra le carte di alimenti ci sono alimenti sani da preferire (cereali, riso, pesce, legumi, verdura, frutta...) e alimenti da consumare solo saltuariamente (dolci, bibite gasate, patatine fritte, zucchero...). Quando la squadra pensa di aver composto un sufficiente numero di carte per una razione alimentare equilibrata grida una frase o parola (es. "è pronto!") e il gioco si interrompe. Insieme si valutano le carte raccolte dalle squadre. Vince chi è riuscito a mettere sul piatto porzioni e alimenti in modo corretto, preferendo cibi sani e lasciando cibi da consumare solo occasionalmente.

**PER L'ASSISTENTE:** informazioni sulle linee guida alimentari di vari paesi del mondo sul sito della FAO

<http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>

**RIFLESSIONE:** da fare in gruppetti di 2 o 3 e poi condividere col gruppo:

- Secondo voi - nel paese da voi rappresentato - ci sono persone che consumano molto meno o molto più del cibo previsto dalla razione alimentare quotidiana? Quali sono i danni per la loro salute?
- Sprecare o consumare più cibo del bisogno ha delle conseguenze anche sugli altri. Provate a nominare alcune conseguenze per l'ambiente e per altre nazioni o persone quando si consuma cibo senza misura



## Dentro l'immagine

Proponiamo di seguito un'attività per scoprire insieme ai ragazzi il messaggio del disegno allegorico della GOLA

**MATERIALE NECESSARIO** alcune fotocopie misura A4 con il disegno allegorico della gola, Penne per scrivere.

**SVOLGIMENTO** Dividete i ragazzi in piccoli gruppi (2 o 3). Distribuite una scheda ad ogni gruppetto con il disegno dell'animale. Chiedete di guardare attentamente il personaggio nel disegno per 1 o 2 minuti e di cercare di inventare una storia attorno ad esso.

**Ecco alcune domande** che possiamo farci per inventare una storia: Come si chiama questo personaggio? Quanti anni ha? A cosa sta pensando? Come passa le sue giornate? Ha un lavoro? Cosa fa nel tempo libero?

Dove vive? Ha degli amici? Come mai ha così tanto cibo? Cos'è quell'oggetto che ha nella pancia? Come è finito lì?

A questo punto chiedete ad ogni gruppetto di raccontare la propria storia attorno al personaggio.

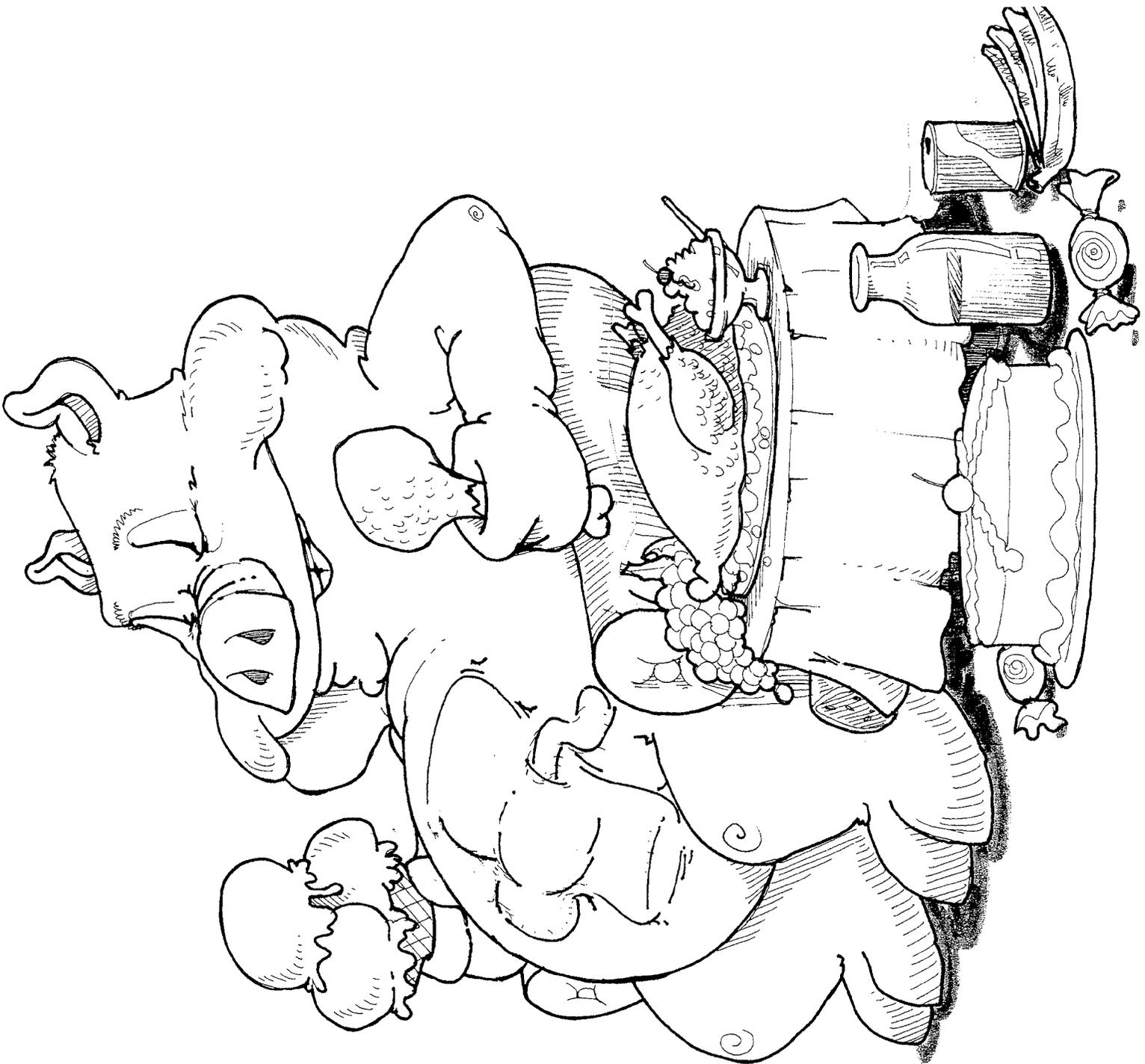
**RIFLESSIONE** Una volta che tutti hanno condiviso la propria storia, stimolare un dialogo tra tutti:

- Ci sono degli elementi che si assomigliavano nelle varie storie? Quali sono?
- Immaginate che questo disegno sia la copertina di un libro che contiene tutte le vostre storie. Provate insieme ad inventare un titolo di questo libro.

### LA GOLA al cinema

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org> potete scaricare il videoclip **Self-Control**. Si tratta di una canzone in inglese su un personaggio goloso, illustrata con un cartone animato divertente. Mette in luce come sia questione di scelta personale e autocontrollo arrivare alla giusta misura nel cibo.

**DURATA DEL VIDEO:** 2'50"



## Viviamo così

Oggi a pranzo, poiché avevo aiutato in cucina, sono arrivato a tavola un po' più tardi degli altri. Così per me era rimasta solo un po' di pasta.

**Era così tanta la fame che già a prima vista sapevo che non mi sarebbe stata sufficiente!**

Ma non era finita qui, perché subito dopo ho scoperto che non ero l'ultimo, ma che a quel tavolo dovevano sedersi anche altri ragazzi!

In un primo momento non mi andava proprio di condividere quel poco che c'era, **ma volendo amare i fratelli come me stesso,**

ho fatto tante porzioni uguali perché nessuno rimanesse senza.



Poi quando è stato servito il secondo, tanti si sono affrettati a prendere le patatine fritte e, quando è toccato il mio turno, non ce n'erano più.

Non mi sono preoccupato ed ho continuato a mangiare la pasta. **E poi è arrivata la bella notizia:** per chi non aveva ancora avuto le patatine erano in arrivo delle altre appena fritte!

A. [Germania]

## LA GOLA

Lo vedete quel bestione che sembra un pallone: testa, pancia, gambe e che nello stomaco ha un tritacarne per mangiare più in fretta?

Rappresenta la gola e cioè quelli che vivono solo per mangiare e bere, spendono i loro soldi per comperare cibi raffinati, invitano amici per fare banchetti e mangiare e gozzovigliare, con stoviglie preziose e tutto ciò che hanno lo impiegano a questo scopo.

Chiara

Chiara Lubich,  
Congresso gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NO AI VIZI, SÌ ALLE VIRTÙ"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>  
Video in IT - EN - ES  
e PPT versione internazionale



### Spunti per il dialogo

- Qual è il tuo cibo preferito? In quali occasioni lo mangi?
- Immagina di dover partire per un'isola deserta dove dovrai rimanere per tre giorni. Nella tua valigia puoi portare solo tre cose... cosa porteresti? Cosa pensi sia veramente necessario per sopravvivere?
- Ti è mai capitato di vedere qualcuno che non ha abbastanza cibo? E qualcuno che ne ha troppo e lo spreca? Come ti sei sentito quando hai visto queste situazioni? Cosa possiamo fare noi per migliorare la situazione?

**DOPO IL SUO BATTESIMO**, Gesù si era recato nel deserto per un ritiro, fatto di preghiera e di digiuno. Dopo un po' sente la fame ed è tentato di trasformare le pietre in pane per eliminare la fame sua e nel futuro quella delle folle.

A prima vista quella proposta non sembrerebbe contenere nulla di strano. Dio non aveva forse promesso che nel suo regno sarebbero scomparse la miseria e la fame? Infatti, Gesù moltiplicherà i pani per saziare le folle che lo seguono. Ma, per quanto prezioso e indispensabile, il pane materiale da solo non può bastare. Gesù risponde al tentatore con queste parole: «Non di solo pane vivrà l'uomo» (Lc 4,4) e con queste parole, ci mette in guardia contro quella tentazione molto forte di far dipendere la nostra felicità principalmente dai beni materiali.

Più che mai oggi l'uomo può essere tentato di pensare che un'abitazione più confortevole, un corpo più sano e bello, una maggiore disponibilità di denaro per

divertirsi, per viaggiare, ecc. lo renderebbe felice e risolverebbe i suoi problemi. Certamente anche questi valori non devono essere sottovalutati.

Tuttavia Gesù continua a ripeterci che queste cose da sole non bastano. L'uomo è fatto per dei beni immensamente più grandi. Egli è fatto per Dio.

Per cui, più forte di ogni cosa deve diventare in noi la spinta a vivere la Parola di Gesù - specialmente il comandamento dell'amore del prossimo -, l'unica capace di dare senso e pienezza alla nostra vita.

Chiara

Chiara Lubich,  
Testo adattato dalla Parola di vita di  
febbraio 1986 e marzo 1990. Centri Gen3

## Ci proveremo

Alleniamoci nel prossimo periodo  
con la ... "Sfida tetris"

### MATERIALE:

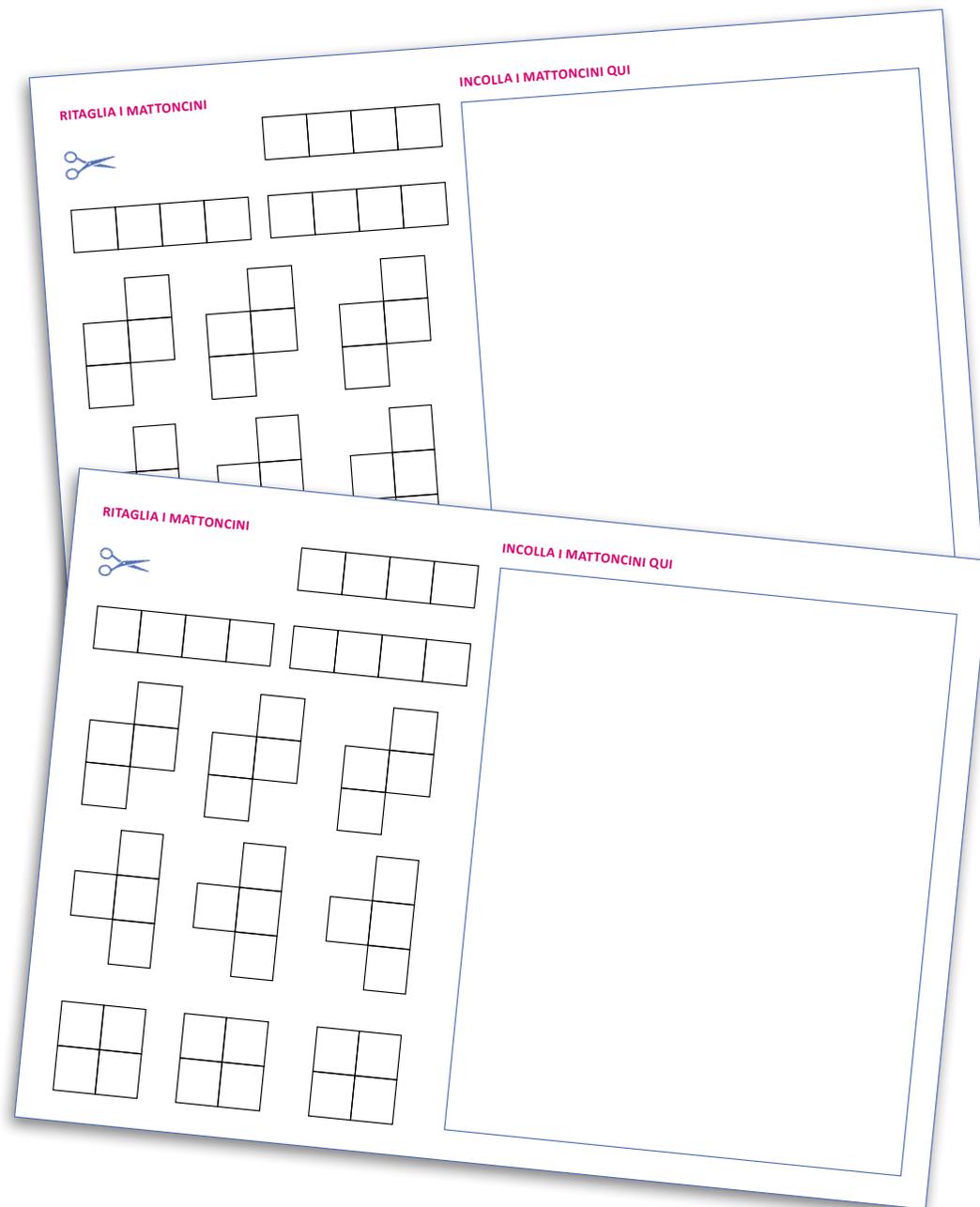
fotocopia  
della scheda  
"TETRIS" per  
ogni ragazzo.  
Stampare  
i fogli e  
ritagliare i  
mattoncini.

### Conosci il gioco tetris?

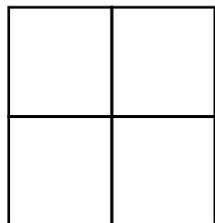
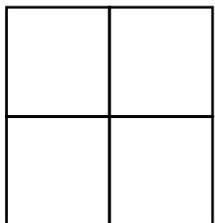
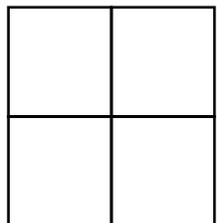
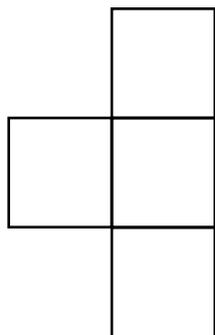
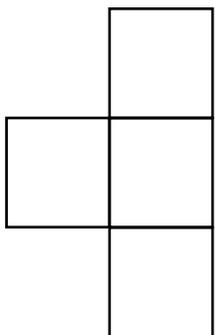
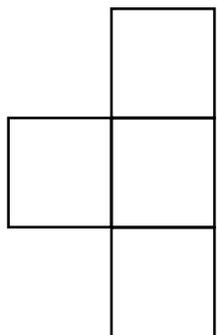
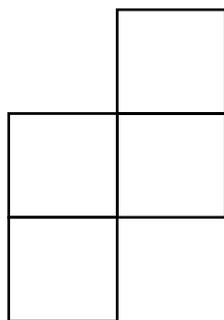
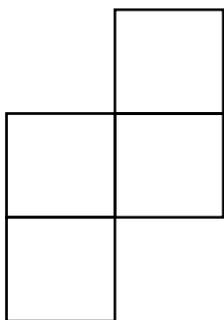
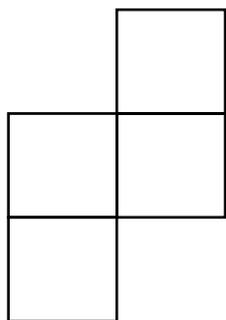
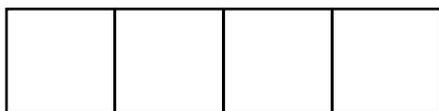
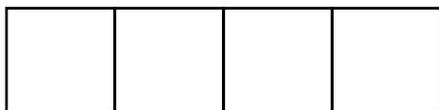
Lo scopo del gioco è posizionare i mattoncini in modo da creare una riga orizzontale di blocchi senza interruzioni. Bisogna utilizzare tutto lo spazio, senza sprechi.

### Accetti la sfida?

Impegniamoci nei prossimi giorni ad utilizzare solo ciò che è necessario: cibo, acqua, elettricità. E tutto ciò che è superfluo, mettiamolo in comune, doniamolo ad un amico oppure a chi ha più bisogno. Per ogni volta che riusciremo a vivere così potremo incollare sul foglio un mattoncino. Chi riuscirà a costruire il muro più alto senza spazi vuoti?



RITAGLIA I MATTONCINI



INCOLLA I MATTONCINI QUI

