

**Obiettivo: Capire il suo rapporto con il cibo, cosa osserva in famiglia e quali sono i suoi piccoli "problemi" o desideri legati al cibo.**

### **A. Rompiamo il Ghiaccio**

1. Qual è la cosa **più buona** che hai mangiato **questa settimana**? Chi l'ha preparata?

Questa settimana la cosa più buona che ho mangiato era la pasta in bianco che mi ha cucinato mia mamma.

2. Se potessi **decidere tu il menù per una settimana intera**, cosa mangereste a casa? Ci sarebbe qualcosa di strano o divertente?

Io mangerei tutti i giorni la pasta in bianco con il parmigiano. Tra altri pasti sceglierei la zuppa (stile minestrone), riso bianco con il pollo, gelato tutti i giorni.

3. C'è mai stato un momento in cui avevi una **voglia matta di qualcosa**, hai aperto il frigo e... non c'era? Raccontami com'è andata.

Sì, a me piace il gelato, ma la mamma non lo compra così spesso, quindi aprire il frigo e non trovare il gelato mi ha reso molto triste.

### **B. La Spesa e il Frigo (Visti con i suoi occhi)**

4. Quando vai a fare la **spesa con i tuoi genitori**, c'è qualcosa che chiedi sempre di comprare? E te lo comprano? Perché ti piace così tanto?

Chiedo sempre di comprare le brioche confezionate al cioccolato per fare colazione, il gelato al gusto che mi piace di più (stracciatella) e la pasta. Sì, me lo comprano sempre. Sono i miei alimenti preferiti che mangerei tutti i giorni, sono una persona molto conservativa sulle mie scelte, in particolare sul cibo.

5. Apri il frigo di casa tua con la mente. Cosa vedi subito? C'è un **angolo del frigo** che ti sembra più **ordinato** e uno più **disordinato**?

Il reparto più ordinato è sicuramente quello delle bottiglie, anche perché lì è più facile mantenere l'ordine, mentre quello più disordinato sono i due cassetti dove teniamo frutta e verdura.

6. Qual è quel cibo che i tuoi comprano, ma che poi **nessuno ha mai voglia di mangiare**? Che fine fa di solito?

È da sempre che i miei genitori comprano molti biscotti, ma a casa nostra poche persone fanno colazione con i biscotti, quindi si accumulano in dispensa, e succede anche che ne vengano comprati nuovi, anche se a casa ce ne sono già tanti. Piacciono solo a papà, che però spesso non fa neanche colazione.

### C. Regole e Storie di Casa

7. C'è una **regola** "strana" o divertente sul cibo a casa vostra?

Bisogna sempre mangiare le verdure prima di qualsiasi pasto.

8. Raccontami una volta in cui tu o qualcuno della tua famiglia avete **"salvato" un cibo che stava per essere buttato**. Come avete fatto?

Non mi ricordo di nessuna situazione del genere, penso che la mamma spesso usi tutto prima della scadenza e se c'è qualcosa da buttare lo butta.

9. Se tu e tuo fratello/sorella volete la **stessa identica merendina** e ne è rimasta solo una, **come si decide chi la prende?**

Io e mia sorella grande di 20 anni abbiamo gusti diversi, mentre quando io e mia sorella più piccola di 6 anni vogliamo la stessa cosa, di solito, dopo essere stata convinta da mia madre e tanto tempo, la cedo a lei. Spesso però, la mamma fa molta attenzione all'aver cibo equo per entrambe, così che non succedano situazioni in cui dobbiamo contenderci qualcosa.

### D. La "Fine" del Cibo (Scadenza e Spreco)

10. Hai mai visto un cibo con la **muffa** nel frigo o nella dispensa? Che effetto ti ha fatto? Cosa hai fatto? (Domanda diretta ma basata sull'osservazione, non sulla colpa).

Oggi stesso ho visto del cibo con la muffa, era un formaggio spalmabile scaduto. Prima mi sono spaventata e dopo mi sono disgustata e anche rattristata perché avrei voluto mangiarlo. L'ho subito buttato.

11. Secondo te, **perché a volte si buttano via le cose da mangiare?** Qual è il motivo più comune che vedi succedere a casa?

Compriamo spesso gli stessi alimenti, ognuno di noi mangia sempre cose diverse, ma sempre le solite, dunque succede a volte che una cosa sia stata comprata in una quantità troppo grande per essere finita in tempo.

### E. Idee Magiche (Le sue soluzioni)

12. Se avessi una bacchetta magica per **cambiare una sola cosa del frigo di casa**, cosa cambieresti? (Lo faresti più grande? Sempre pieno delle tue cose preferite? Che si pulisce da solo?).

Vorrei che fosse sempre pieno di cose che mi piace mangiare.

13. Immagina un'app sul telefono per la vostra famiglia che vi aiuta con il cibo. Cosa dovrebbe fare di super utile o divertente? (Ad esempio: votare la cena, fare la lista della spesa con le emoji, ricordare a papà di comprare la tua merenda preferita?).

Vorrei che tramite l'app io possa comunicare o ricordare ai miei genitori cosa comprare per me e mi piacerebbe molto l'idea di poter votare in famiglia cosa mangiare per esempio la sera di quel giorno, così che la decisione sia presa in maniera democratica, tutti sappiamo già cosa si mangia e la mamma non deve cucinare tanti piatti.

14. Se dovessi dare un **consiglio ai tuoi genitori** per sprecare meno cibo, cosa gli diresti?

Gli direi che dovrebbero innanzitutto informarsi di più su cosa vogliono mangiare le loro figlie (siamo in 3) e poi di non comprare in così grandi quantità certi alimenti, anche se li mangiamo spesso.