

# EMOTIONAL EATING IN ETA' SCOLARE

Ricerca dell'università di Milano-Bicocca  
- Dipartimento di Psicologia

Sara Bellet: 3339594651

Laura Cereda: 3426776438

Barbara Lamonaca: 3203523381



# OBIETTIVI DELLA RICERCA

La ricerca si pone l'obiettivo di approfondire l'**Emotional Eating**, ovvero la **relazione che esiste tra le emozioni e il cibo**, indagando questo tema in base a come i vostri bambini associano il loro stato d'animo e lo regolano attraverso ciò che mangiano.

L'Emergenza Sanitaria Covid-19 e le rispettive misure di contrasto hanno costituito un fattore di stress che potrebbe influenzare la regolazione emotiva e le abitudini alimentari dei bambini.

## A cosa serve?

La vostra collaborazione è preziosa per la ricerca: permetterà di ideare nuove **applicazioni e strumenti per prevenire** lo sviluppo di possibili disturbi dell'alimentazione.

# CHI RIGUARDA LA RICERCA?

Cerchiamo genitori con figli che frequentano la **3°-4°-5° elementare**

La ricerca si svolgerà tramite l'utilizzo di dispositivi telematici (computer, tablet o smartphone)

Lo studio prevede più fasi, riferite a genitori e bambini

I genitori e i bambini dovranno inizialmente compilare dei **questionari** in modo **anonimo**

Successivamente solo il bambino dovrà rispondere a **8 brevi domande** a scelta multipla per 14 giorni sull'app apposita



**Se sei interessato troverai le indicazioni per iniziare  
la ricerca nelle slides seguenti**



**per ogni dubbio, perplessità o approfondimento, rimaniamo disponibili: contattaci ai numeri:**

**3339594651 Sara Bellet**

**3426776438 Laura Cereda**

**3203523381 Barbara Lamonaca**

# FASE 1

Per questa prima parte è possibile utilizzare computer o cellulare a preferenza. Di seguito troverete un link:

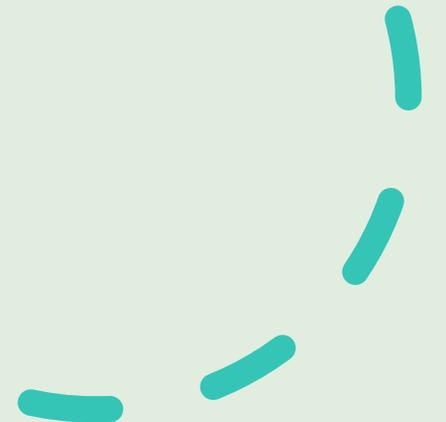
[https://psicologiaunimib.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_1LWYnIfaUKem0aG](https://psicologiaunimib.qualtrics.com/jfe/form/SV_1LWYnIfaUKem0aG)

All'interno dello stesso vi è una sezione per uno di voi genitori e una per il/la bambino/a, in cui vi verrà chiesto di compilare dei **questionari anonimi a scelta multipla**.

Non esistono risposte giuste o sbagliate, vi chiediamo di rispondere in modo sincero prendendovi il tempo necessario per rispondere a ciascun item.



Questa prima fase si pone l'obiettivo di raccogliere una visione d'insieme del comportamento emotivo ed affettivo del bambino, di fondamentale importanza per osservare la regolazione delle emozioni.



## FASE 2

Questa seconda fase è dedicata **unicamente al/alla bambino/a**. Per questa parte abbiamo bisogno di una compilazione quotidiana (sempre anonima) da parte di vostro/a figlio/a tramite l'app specifica per **14 giorni consecutivi**. E' preferibile l'utilizzo del cellulare di uno di voi genitori.

Solo dopo aver completato la fase 1, ossia la compilazione di tutti i questionari, scaricate l'app Time2Rate dal Play/App Store Android o iOS

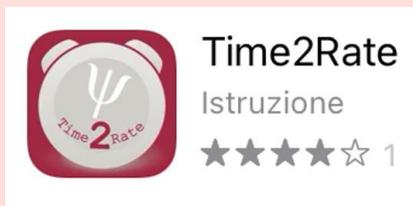


Registratevi tramite mail e accettate le notifiche (è essenziale utilizzare lo stesso indirizzo e-mail che ha fornito all'inizio del presente questionario)



Fate click su "+" per inserire un nuovo studio e inserire il codice **xxMIID6\_O** (il quarto simbolo è una "L" minuscola, il quinto simbolo è una "I" maiuscola, l'ultimo simbolo è una "O" maiuscola e non il numero zero).

Spiegazioni aggiuntive nella seguente slide



Link App Store (apple): <https://apps.apple.com/it/app/time2rate/id1444761154>

Link Play Store (android): <https://play.google.com/store/apps/details?id=it.time2rate>



Consentite le notifiche



Registratevi e successivamente inserite il codice

Ogni giorno riceverete una notifica da cui accedere per la compilazione delle 8 brevi domande da parte del bambino: le domande sono molto concise e richiedono un **massimo di 4 minuti**.

Questa fase della ricerca ci permetterà di analizzare i comportamenti alimentari del bambino, per indagare la relazione tra le emozioni e il cibo. La compilazione quotidiana ci acconsente di ritrovare un cambiamento d'umore e la condotta relativa, verificando **come la regolazione delle differenti emozioni hanno un impatto sull'alimentazione, e viceversa.**

Per qualunque problematica o informazione non  
esitate a contattarci!



Sara Bellet: 3339594651  
Laura Cereda: 3426776438  
Barbara Lamonaca: 3203523381

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE!