



# Guida

## – Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili –

NUMERO DI PROGETTO:  
2022-2-RS01-KA210-ADU-000101821



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia solo quelle dell'autore(i) e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per esse.



## Contenuti

PREFAZIONE .....	6
INTRODUZIONE .....	9
Riguardo al progetto FL4LF – riassunto a colpo d'occhio .....	9
Introduzione alla Guida .....	13
Risultati della valutazione del sondaggio "FL4LF - Alfabetizzazione Alimentare per il Cibo Locale" .....	17
Descrizione completa del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare Basato sulla Comunità .....	20
Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF – l'obiettivo generale.....	22
Elementi fondamentali del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità.....	22
Uno sguardo approfondito ai componenti chiave .....	26
Sviluppo e implementazione del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità.....	29
Proposta di uno schema di formazione .....	29
Schizzo: Un quadro curriculare di cinque moduli .....	36
Punti chiave del modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità.....	37
Considerazioni Organizzative .....	38
Linee guida per l'implementazione passo dopo passo .....	43
Capitolo I – Come motivare i giovani adulti a occuparsi di cibo in termini di alfabetizzazione alimentare per il cibo locale?.....	62
Capitolo II - Come facilitare i giovani adulti a partecipare a tale ulteriore formazione? .....	79
Capitolo III – Quale approccio/metodo si adotta per conquistare i giovani adulti al tema della "Letteratura Alimentare per il Cibo Locale"?.....	84
Specifiche – Approccio in termini di gruppi target .....	89
Panoramica dei gruppi target: adulti con meno opportunità .....	89
Oltre gli individui: una lente sistemica sul Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità .....	93



Raccomandazioni per i decisori (responsabili delle politiche) .....	96
Raccomandazioni per i professionisti (fornitori di educazione per adulti) .....	104
CONCLUSIONE .....	107
LETTERATURA.....	108



Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili - rappresenta un risultato tangibile del progetto come output intellettuale sviluppato all'interno del progetto "Letteratura Alimentare per il Cibo Locale" (FL4LF).

Il progetto Letteratura Alimentare per il Cibo Locale (FL4LF) è cofinanziato dall'Unione Europea come parte del Programma Erasmus +, nel campo di KA210-ADU - Partenariati su piccola scala nell'educazione degli adulti.

**AVVERTENZA:** "Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia solo quelle dell'autore(i) e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per esse."

EDUFONS – Centar za celoživotno obrazovanje dalla Serbia è il coordinatore del progetto e l'organizzazione leader nell'ambito dei lavori del progetto FL4LF (e di questo output intellettuale) con gli sforzi aggregati del consorzio di partner:

- Gramigna OdV dall'Italia
- Akademie für politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen dall'Austria

## Informazioni Editoriali:

Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili è il risultato del lavoro collettivo dei partner di FL4LF, che ha avuto luogo sotto il coordinamento di Edufons – Centar za celoživotno ob razovanje dalla Serbia, dove ogni partner ha fornito informazioni significative dal punto di vista del loro contesto locale e/o nazionale, dei loro gruppi target e della propria esperienza di progetto.

Contributi degli Autori

Concettualizzazione, preparazione della bozza originale, revisione della letteratura, scrittura e editing in inglese.

Tutti gli autori hanno letto e accettato la versione pubblicata del manoscritto.

Conflitti di Interesse

Gli autori dichiarano l'assenza di conflitti di interesse.

Progettato da

EDUFONS – Centar za celoživotno obrazovanje

## PARTNER DEL PROGETTO



## Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili –

– un manuale molto pratico su come avvicinare le persone socialmente escluse utilizzando il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare e nel processo di integrazione sociale

La guida è sviluppata per lavorare con gruppi di adulti multi-vulnerabili (TG1)

↳ per contribuire al loro empowerment e istruzione nel campo della letteratura alimentare e dei concetti di cibo locale e applicazione di conoscenze e competenze in situazioni reali

La guida è progettata per educatori/organizzazioni che lavorano nell'educazione degli adulti e indirizzata a un pubblico ampio, specificamente mirato a:

→ operatori che lavorano direttamente con gli adulti che comprendono il concetto e possono applicare la metodologia EDUCATORI DEGLI ADULTI (TG2-4) che avranno contatto diretto con TG1, specialmente quelli che si occupano di consumo responsabile, letteratura alimentare e questioni simili

TG2: educatori degli adulti (personale/membri delle organizzazioni partecipanti)

TG3: educatori/insegnanti/altro personale che supporta gli studenti adulti

TG4: organizzazioni e fornitori di educazione per adulti

↳ livelli locali, nazionali e Europei (attraverso la diffusione)

↳ enfasi sugli attori (individui/organizzazioni) che appartengono a gruppi comunitari e organizzazioni locali

### LINGUE: Inglese, Italiano, Tedesco, Serbo

#### PAROLE CHIAVE



Alfabetizzazione Alimentare, Cibo Locale, Modello di Apprendimento, adulti multi-vulnerabili

Questa guida è un articolo ad accesso aperto distribuito secondo i termini e le condizioni della licenza Creative Commons Attribuzione (CC BY) [<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>].

L'uso, la distribuzione, la riproduzione e la traduzione in qualsiasi mezzo per scopi non commerciali sono autorizzati, purché la fonte sia riconosciuta.



La guida è aperta e disponibile attraverso la piattaforma online del progetto – [www.fl4lf.eu/resources](http://www.fl4lf.eu/resources) per tutte le persone interessate.

#### Comments

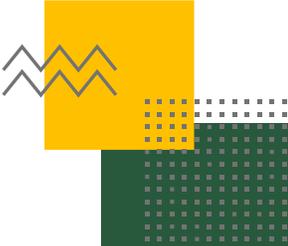
Suggestions

We want to hear from you!

Commenti e suggerimenti sulle questioni sollevate in questa guida sono benvenuti e possono essere indirizzati ai partner FL4LF sul sito web del progetto [www.fl4lf.eu](http://www.fl4lf.eu).

Tutti i materiali visivi sono stati accessi liberamente da piattaforme online di immagini stock gratuite e applicando le leggi sul fair use senza l'intenzione di violare alcun diritto d'autore. Se ritieni che siano stati violati dei diritti d'autore, ti preghiamo gentilmente di contattarci a [www.fl4lf.eu](http://www.fl4lf.eu) per risolvere la questione in modo restaurativo.

Immagini, foto, grafiche vettoriali o illustrazioni – immagini stock di Microsoft 365 (senza royalty) o database della biblioteca del consorzio FL4LF, e da: [pixabay.com](http://pixabay.com), [pexels.com](http://pexels.com), [unsplash.com](http://unsplash.com) o [freepik.com](http://freepik.com)



L'obiettivo di questa Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili - è fornire una guida pratica per sviluppare e implementare un programma basato sulla comunità per migliorare le competenze di letteratura alimentare negli adulti multi-vulnerabili. La guida mira a supportare le organizzazioni della comunità, i fornitori di servizi sociali e altri portatori di interesse nell'affrontare le specifiche esigenze degli adulti multi-vulnerabili nella loro comunità. Promuovendo la letteratura alimentare e abitudini alimentari sane, la guida mira in ultima analisi a migliorare la salute generale e il benessere degli adulti multi-vulnerabili.



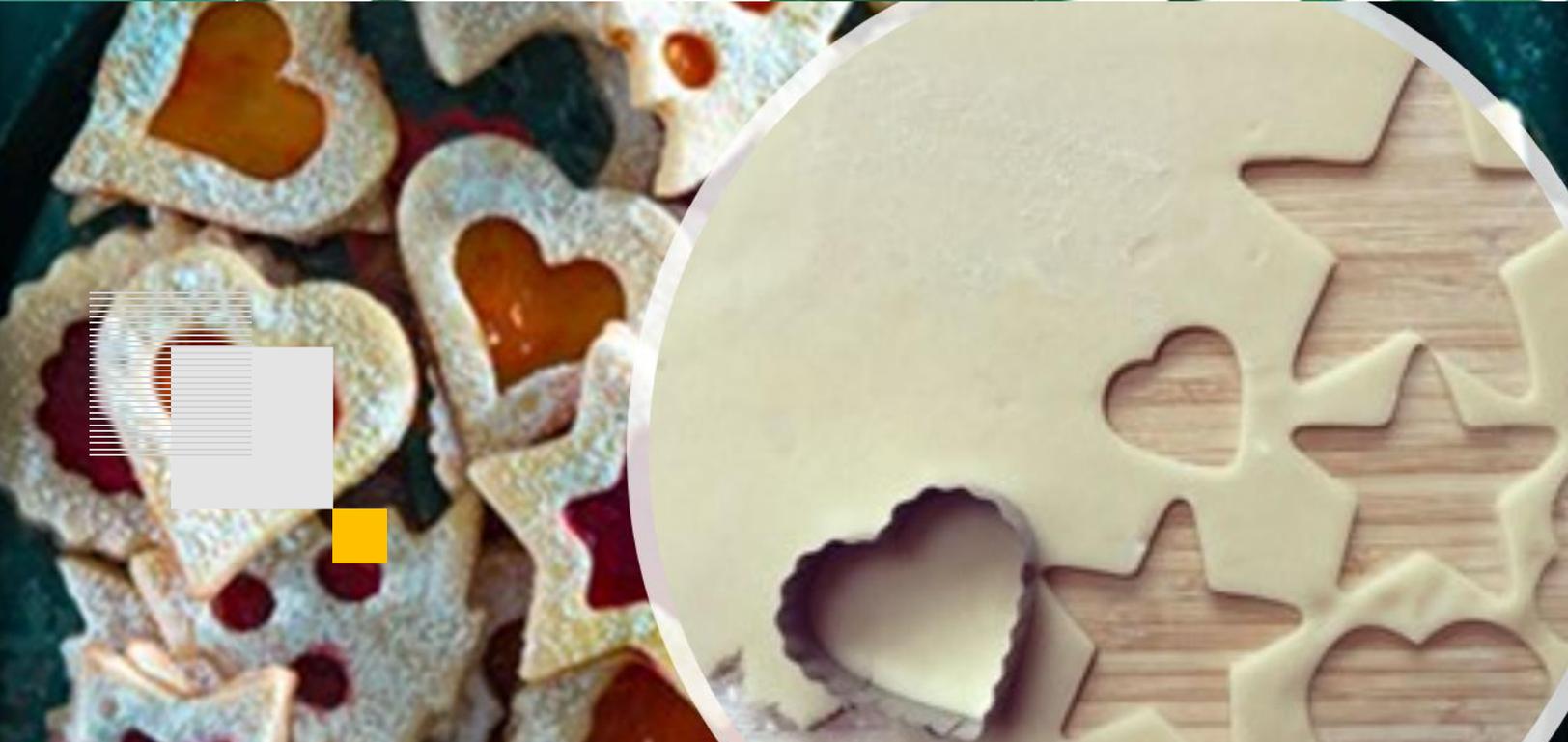
La guida fornisce un quadro generale come manuale ombrello per comprendere e praticare il modello di apprendimento per adulti sviluppato attraverso il progetto FL4LF. I professionisti dovrebbero adattare il modello di apprendimento in base alle esigenze specifiche della loro comunità di riferimento, contesto e risorse.



**Auguriamo ai lettori interessati un piacevole viaggio nella costruzione di un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità!**



# Introduzione



La guida è strutturata per introdurvi gradualmente alla comprensione della materia, con l'obiettivo di ispirare, potenziare e prepararvi a mettere in pratica il modello proposto o i suoi elementi.

Lo sviluppo della guida è stato motivato dalla necessità di garantire il successo a lungo termine del progetto FL4LF, lasciare un'eredità del Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF progettato per la messa in pratica e garantire l'impatto continuato dei suoi risultati oltre la durata del progetto. La guida delinea anche i passaggi per l'uso continuo dei materiali, approcci e processi sviluppati da FL4LF e un riassunto degli strumenti e come adeguare il percorso secondo le necessità. In ultima analisi, lo scopo della guida sarebbe quello di garantire che l'impatto del progetto sia significativo e contribuisca a un cambiamento sociale ed economico positivo nelle comunità che serve.

Per mettere queste informazioni in un contesto ben definito, questo lavoro è diviso nelle seguenti sezioni, che trattano:

[INTRODUZIONE](#) fornisce una panoramica del progetto, inclusa la sua descrizione, obiettivi e gruppo target, rafforzando l'acume nel guardare agli aspetti dell'inclusione sociale intrecciati nel suo tessuto e le diverse prospettive che portano benefici. Questa sintesi introduttiva delinea anche le caratteristiche di questa guida, i punti di partenza per il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti e una breve presentazione dei risultati della valutazione del sondaggio "FL4LF - Food Literacy for Local Food".

[SEZIONE 1: Descrizione completa del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità](#) fornisce approfondimenti più dettagliati sull'essenza del modello progettato per aprire la porta a una comprensione più profonda del modello di apprendimento creato e spianare la strada per favorire la riproducibilità e la scalabilità.

[SEZIONE 2: Sviluppo e implementazione del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità](#) fornisce punti chiave, considerazioni organizzative e uno schema di formazione proposto e un quadro curricolare. Così, questa sezione contiene linee guida per la trasferibilità e l'adozione di approcci, strumenti e processi, inclusi aspetti che qualsiasi organizzazione dovrebbe considerare quando intende candidarsi per questo programma, dall'aspetto dei gruppi di progetto mirati e adattati al loro contesto locale.

[SEZIONE 3: Linee guida per l'implementazione passo dopo passo](#) approfondisce la metodologia di lavoro fornendo linee guida pratiche, incluse raccomandazioni su come il modello di apprendimento progettato può essere adattato ed espanso in altri contesti e località, insieme a suggerimenti per i professionisti. Inoltre, vengono discussi più dettagliatamente elementi specifici relativi all'uso del programma FL4LF per gruppi svantaggiati, laddove applicabile. I tre capitoli successivi sono dedicati ai giovani adulti, sensibilizzando le strategie proposte e i metodi per lavorare con adulti multi-vulnerabili. Seguendoli, i professionisti possono sviluppare e implementare un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità su misura per le specifiche esigenze degli adulti multi-vulnerabili, promuovendo un'esperienza educativa inclusiva ed emancipante per gli adulti multi-vulnerabili.

[APPENDICE](#) - considera:

– [Specifiche – Approccio in termini di gruppi target](#) come una panoramica dei gruppi target (adulti con meno opportunità), come approcciare le persone socialmente escluse nel processo di integrazione sociale e aiutarle nell'acquisizione di nuove competenze e conoscenze

- [Raccomandazioni per i policy-makers](#) come un insieme di proposte politiche rivolte ai decisori pubblici, descrivendo il modello e supportando la sua implementazione in contesti diversi, considerato dalla prospettiva dei gruppi target del progetto
- [Raccomandazioni per altre istituzioni e professionisti](#) contengono linee guida per la trasferibilità e l'adozione di approcci, strumenti e processi con un'enfasi sulla condivisione della conoscenza con le parti interessate rilevanti, incluse raccomandazioni per utilizzare il modello di apprendimento progettato per informare politiche e pratiche

**CONCLUSIONE** esamina e delinea aspetti specifici del modello di apprendimento progettato, enfatizzando la sua natura innovativa e centrata sulla persona per rispondere alle esigenze e sfide uniche dei gruppi target, forza per la trasferibilità e sostenibilità e l'importanza di questa guida per le pratiche appena formate.



## INTRODUZIONE

### Riguardo al progetto FL4LF – riassunto a colpo d'occhio

#### IDEA DI PROGETTO E INCLUSIONE SOCIALE

FL4LF segue l'idea degli adulti come portatori di cambiamento sociale positivo attraverso l'uso cosciente delle risorse del loro contesto locale.

Al centro vi è la creazione di opportunità per imparare sul cibo e promuovere la letteratura alimentare per cambiare comportamento in termini di preferenze personali, abitudini di consumo e stili di vita (incluso il ripristino di un senso di appartenenza in linea con l'iniziativa del Nuovo Bauhaus Europeo), e agire per aiutare il nostro personale e gli adulti a implementare iniziative per un consumo e stili di vita sostenibili e agire in modi che supportino l'accesso equo e la scelta di opzioni sostenibili quando si tratta di cibo, consentendo un futuro socialmente giusto e sostenibile.

FL4LF promuove l'inclusione sociale: mira a raggiungere persone con minori opportunità / gruppi multi-vulnerabili, migliorare l'accesso al cibo e alle opportunità di apprendimento e contribuire alla mitigazione delle barriere incontrate da questi gruppi, e contribuire alla creazione di ambienti inclusivi che promuovono equità e uguaglianza e rispondono alle esigenze della comunità più ampia.

#### OBIETTIVO GENERALE

- costruire e sviluppare un modello di apprendimento basato sulla comunità che promuove la Letteratura Alimentare e supporta gli adulti multi-vulnerabili

#### OBIETTIVI SPECIFICI

- aumentare le capacità delle organizzazioni partner per il lavoro internazionale e fornire formazione per categorie di adulti multi-vulnerabili nelle pratiche quotidiane della vita
- supportare gli educatori nel fornire esperienze educative inclusive e coinvolgenti che sviluppano la Letteratura Alimentare
- consentire agli adulti di comprendere i benefici dell'uso di cibo di origine locale e acquisire competenze e conoscenze sulla Letteratura Alimentare
- condividere un modello innovativo di apprendimento per adulti e connettersi con i fornitori di educazione per adulti che vogliono migliorare l'impegno per una maggiore Letteratura Alimentare

#### • Perché la Letteratura Alimentare per il Cibo Locale?

Il cibo è tra gli articoli più importanti di consumo individuale; soddisfa i bisogni fisiologici di base e si colloca nella terza categoria più grande di spese domestiche nell'UE.

Riscontriamo che l'impatto dei sistemi alimentari locali su vari fattori sociali, economici e ambientali è significativo, e il progetto promuove i sistemi alimentari locali come leva per il cambiamento verso sistemi alimentari più inclusivi, resilienti e sostenibili, basato sulla convinzione nei numerosi benefici dal punto di vista dei consumatori, degli agricoltori, delle comunità e dell'ambiente.

#### GRUPPI DI RIFERIMENTO

1) ADULTI CON MENO OPPORTUNITÀ – a rischio di povertà o esclusione sociale / gruppi multi-vulnerabili

- che affrontano difficoltà socioeconomiche (basso reddito o NEET, disoccupati, poco qualificati)

Focus speciale:

- ↳ genitori giovani adulti o coloro che si stanno preparando alla genitorialità, prevalentemente madri (o giovani donne adulte)
- ↳ persone provenienti da aree rurali
- ↳ persone di origine migrante

2) EDUCATORI (personale/membri delle organizzazioni partecipanti)

### UTENTI DI RIFERIMENTO

- Educatori/insegnanti/altro personale che supporta gli adulti studenti
- Organizzazioni e fornitori di educazione per adulti
  - ↳ livelli locali, nazionali e Europei (attraverso la diffusione)
  - ↳ enfasi sugli attori (individui/organizzazioni) che appartengono a gruppi comunitari e organizzazioni locali

#### • **Potenziare gli adulti con iniziative di alfabetizzazione alimentare**

Il Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF evidenzia il valore dei prodotti agricoli locali e supporta esperienze educative inclusive e coinvolgenti che vanno oltre i metodi tradizionali, rendendo l'apprendimento più accessibile ed efficace.

Questo modello di apprendimento non promuove solo la Letteratura Alimentare ma funge anche da veicolo per l'inclusione sociale e l'empowerment per gli adulti multi-vulnerabili.

#### Caratteristiche principali:

- **Modello di Apprendimento basato sulla Comunità**
- **promuove la Letteratura Alimentare**
- **incoraggia il consumo di Cibo Locale**
- **supporta Adulti Multi-vulnerabili**

Abbiamo identificato tre pilastri che riteniamo debbano essere integrati in tali iniziative:

- riconnettersi con i produttori che ci nutrono (agricoltori locali)
- supportare i venditori locali (agricoltori locali)
- ridurre lo spreco/dispersione di cibo (zero spreco di cibo)

Ci impegniamo a riunire questi tre pilastri creando un modello di apprendimento per adulti che enfatizza il miglioramento della letteratura alimentare - in termini di comprensione dell'impatto sulla salute, ambientale, sociale ed economico delle scelte alimentari - che può aiutare a fare un impatto positivo quotidiano e consentire ai consumatori di fare scelte informate.

**MODELLO DI APPRENDIMENTO DELLA LETTERATURA ALIMENTARE BASATO SULLA COMUNITÀ** consiste nei seguenti componenti:

PR1. Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili

PR2. Tavola di Competenza FL4LF – Quadro di Competenza sulla Letteratura Alimentare per Adulti

PR3. Toolkit – una raccolta di 20 scenari di workshop

- **FL4LF – aspetti chiave legati all'inclusione**

**ACCESSIBILITÀ E INCLUSIONE:** Si pone l'accento sulla progettazione e implementazione dell'approccio che garantisce l'accesso per gli adulti multi-vulnerabili, considerando sfondi diversi, abilità, circostanze e vincoli socio-economici.

**EMPOWERMENT E SVILUPPO DELLE COMPETENZE:** Esperienze educative che potenziano gli individui fornendo competenze pratiche e conoscenze su misura per le esigenze degli adulti multi-vulnerabili, contribuendo alla loro crescita personale e sociale.

**CIBO DI ORIGINE LOCALE:** Promuovere l'accesso a tali prodotti garantisce che i consumatori, specialmente gli adulti multi-vulnerabili, abbiano un accesso più facile a opzioni alimentari nutritive e fresche.

Il modello di apprendimento basato sulla comunità focalizzato sulla Letteratura Alimentare per adulti multi-vulnerabili non è solo un'iniziativa educativa singolare; è un approccio multi faccettato che ha un impatto profondo sugli aspetti economici, sanitari e sociali all'interno delle comunità rurali.



Fornendo educazione e formazione, il progetto dà potere ai consumatori di fare scelte informate e li equipaggia con la conoscenza necessaria per comprendere il valore del cibo di origine locale, incoraggiando abitudini alimentari più sane e migliorando il loro benessere generale.



Promuovendo i prodotti locali, il progetto aiuta a sostenere i mezzi di sussistenza dei contadini e dei venditori locali, potenzialmente creando posti di lavoro e favorendo la stabilità economica all'interno della comunità.

## **INCLUSIONE DEI CONSUMATORI**

### **INCLUSIONE DEI CONSUMATORI NELLE COMUNITÀ RURALI**

Il ruolo del progetto nell'empowerment dei consumatori, nel favorire scelte informate e nel rafforzare i collegamenti comunitari sottolinea ulteriormente la sua importanza nel promuovere inclusione e supporto all'interno delle popolazioni rurali.

Passando alla prospettiva del consumatore all'interno delle comunità rurali ci permette di esaminare come l'attenzione del progetto sulla Letteratura Alimentare e l'interazione con i produttori locali beneficino direttamente i consumatori e promuovano inclusione ed empowerment all'interno di queste popolazioni rurali.

Queste prospettive illustrano la profondità e l'ampiezza dell'influenza del progetto oltre l'educazione, offrendo benefici olistici che favoriscono inclusione e sostenibilità.

## PROSPETTIVA SOCIALE

**IMPEGNO E COESIONE DELLA COMUNITÀ:** Gli sforzi del progetto per coinvolgere i residenti locali in esperienze educative e attività legate al cibo promuovono un senso di appartenenza e supporto reciproco, aspetti essenziali della coesione della comunità rurale.

La collaborazione con agricoltori e venditori locali favorisce un senso di comunità e rafforza le reti locali. Questo non solo supporta le imprese locali ma incoraggia anche un senso di appartenenza per i partecipanti, promuovendo un ambiente comunitario più inclusivo.

**CONNESSIONE E CONDIVISIONE DELLA CONOSCENZA:** Il progetto cerca di connettersi con altri fornitori di educazione per adulti, enfatizzando l'impegno nella condivisione delle migliori pratiche e conoscenze, il che contribuisce a un paesaggio educativo più inclusivo per tutti.

## PROSPETTIVA SANITARIA

**MIGLIORAMENTO DELLA NUTRIZIONE E DEL BENESSERE:** Acquisire competenze in Letteratura Alimentare consente agli individui di fare scelte alimentari più sane. Questo, a sua volta, contribuisce a migliorare la salute generale e il benessere nelle popolazioni di adulti vulnerabili.

**EMPOWERMENT E SALUTE MENTALE:** Coinvolgere gli individui in esperienze educative e attività pratiche di costruzione delle competenze può avere un impatto positivo sulla salute mentale.

L'empowerment attraverso l'apprendimento e il senso di contributo a una causa più grande possono aumentare l'autostima e il benessere mentale, creando un ambiente comunitario più inclusivo e di supporto.

## PROSPETTIVA ECONOMICA

L'enfasi sul cibo di provenienza locale e il sostegno ai venditori locali contribuisce direttamente alla crescita economica nelle aree rurali.

Scegliendo cibo di provenienza locale, i consumatori contribuiscono direttamente alla crescita economica della loro comunità. Il loro sostegno ai produttori e venditori locali aiuta a sostenere l'economia locale, promuovendo un senso di orgoglio e responsabilità tra i consumatori per il benessere economico della loro comunità.

↳ Riconnettersi con gli agricoltori locali e sostenere i venditori locali: questo approccio beneficia direttamente le comunità rurali potenziando e sostenendo i produttori agricoli locali. Questo non solo sostiene i loro mezzi di sussistenza ma rafforza anche il tessuto economico delle aree rurali

## PROSPETTIVA CULTURALE

**PRESERVAZIONE E PROMOZIONE CULTURALE:** Il progetto riconosce l'importanza della cultura alimentare locale nelle aree rurali e mette in evidenza come l'enfasi sul cibo di provenienza locale rispetti e promuova la conservazione delle pratiche alimentari tradizionali. Questo non solo sostiene l'identità culturale locale ma contribuisce anche a un senso di orgoglio e appartenenza all'interno della comunità.

## PROSPETTIVA AMBIENTALE

**RIDUZIONE DEGLI SPRECHI ALIMENTARI E CONSIDERAZIONI ETICHE:** Si pone l'accento sull'importanza di affrontare lo spreco alimentare e promuovere considerazioni etiche relative al consumo di cibo. Questo

aspetto non solo contribuisce alle pratiche sostenibili ma riflette anche una comprensione della responsabilità sociale, risuonando con i valori di inclusione ed equità.

**SALUTE COMUNITARIA E SOSTENIBILITÀ:** Ridurre lo spreco alimentare attraverso la promozione di pratiche sostenibili contribuisce a una migliore salute della comunità e alla sostenibilità ambientale. Non solo conserva le risorse ma riduce anche l'impatto ambientale degli eccessi di rifiuti, promuovendo così un ambiente più sano per i membri della comunità.

## Introduzione alla Guida

Questa guida esamina numerosi aspetti per dare vita al Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF e per renderlo applicabile attraverso un quadro educativo completo e adattabile, progettato per affrontare le diverse esigenze degli adulti multi-vulnerabili.

La guida fornisce linee guida pratiche per i professionisti su come implementare efficacemente il modello di apprendimento e delinea i passaggi necessari nella creazione di tale modello per migliorare la letteratura alimentare locale tra gli adulti multi-vulnerabili. Il documento raccoglie anche gli elementi principali dell'approccio del Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF, fornisce raccomandazioni su come ripetere l'esperienza in altri paesi e contesti diversi, e suggerisce misure per garantire la sostenibilità del progetto.

**OBIETTIVO:** La Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili - mira a fornire una guida pratica per sviluppare e implementare un programma basato sulla comunità per migliorare le competenze in materia di letteratura alimentare negli adulti multi-vulnerabili

**Scopo:** La guida mira a fornire una risorsa completa e pratica per sviluppare e implementare un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità specificamente adattato agli adulti multi-vulnerabili nel Gruppo Target 1 (TG1). Funziona come una mappa stradale per educatori, professionisti e organizzazioni che cercano di migliorare la letteratura alimentare, l'inclusione sociale e il benessere generale tra gli adulti che affrontano molteplici vulnerabilità.

**Importanza nell'indirizzare le esigenze degli adulti multi-vulnerabili:** La guida affronta le sfide uniche che gli adulti multi-vulnerabili devono affrontare, in particolare quelli a rischio di povertà o esclusione sociale. Mirando a gruppi vulnerabili (TG1), adulti con minori opportunità, presta particolare attenzione ai giovani genitori adulti, in particolare le madri, gli individui delle aree rurali e quelli con molteplici vulnerabilità, riconoscendo la loro suscettibilità alla povertà e all'esclusione sociale. Concentrandosi sulla letteratura alimentare come tema centrale, il modello di apprendimento diventa un veicolo per l'empowerment, l'inclusione sociale e lo sviluppo delle competenze. La guida riconosce che il supporto olistico, le esperienze pratiche e il coinvolgimento della comunità sono componenti essenziali nell'affrontare le esigenze multi-faccettate di questo gruppo target.

**Pubblico di Riferimento** – il pubblico principale per questa guida include:

- Educatori e facilitatori dell'apprendimento per adulti
- Operatori in organizzazioni basate sulla comunità
- Responsabili politici e decisionali nel campo dell'educazione e dei servizi sociali

**Applicabilità:** La guida è progettata per essere applicabile in contesti e ambientazioni diversi. Essa riconosce le varie esigenze e circostanze all'interno di TG1, rendendola adattabile per l'implementazione in diverse comunità, regioni o paesi. I principi e le strategie delineati nella guida possono essere personalizzati per affrontare le sfide specifiche e le opportunità presenti in ogni contesto unico. Che si lavori con giovani genitori adulti, individui in aree rurali, o con persone a basso reddito e competenze, la guida fornisce un quadro per programmi di educazione per adulti inclusivi ed efficaci che promuovono la letteratura alimentare e l'integrazione sociale.

**Trasferibilità e sostenibilità:** Riconoscendo il potenziale impatto dei metodi e degli strumenti sviluppati, la guida, come risorsa ombrello del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità ideato dal progetto FL4LF, mira a facilitare il loro trasferimento ad altre entità e operatori in tutta Europa. Facendo ciò, cerca di migliorare la qualità del lavoro svolto da varie organizzazioni che lavorano con adulti multi-vulnerabili e sostiene benefici sostenibili a lungo termine.

Riunendo quanto sopra, la guida funge da strumento pratico per professionisti e organizzazioni impegnate a creare esperienze di apprendimento positive e di impatto per adulti multi-vulnerabili. La sua applicabilità in vari contesti assicura che i principi dell'apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità possano essere adattati per soddisfare le esigenze specifiche di TG1, promuovendo l'empowerment, l'inclusione e il miglioramento della qualità della vita.

#### •Cosa ci aspettiamo di raggiungere?

La Guida con le linee guida specifiche del progetto FL4LF – dovrebbe essere una guida pratica su come avvicinare le persone socialmente escluse (TG1) nel processo di integrazione sociale, utilizzando il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità.

Il potenziale per il trasferimento di metodi e strumenti sviluppati nel progetto dovrebbe essere materializzato attraverso la Guida creata che contribuisce all'inclusione sociale (adulti multi-vulnerabili), promuove la Letteratura Alimentare e incoraggia il consumo di Cibo Locale, con l'obiettivo di aiutare altre entità e praticanti in tutta Europa ad adottare il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e migliorare la qualità del loro lavoro così come stabilire raccomandazioni rivolte ai decisori pubblici

- esaminando la realtà del fenomeno, il tipo e la qualità dei servizi che potrebbero essere forniti ai nostri gruppi obiettivo
- descrivendo il modello per supportarne l'implementazione in diversi contesti, insieme a linee guida per i professionisti su come applicare il Modello di Apprendimento
- identificando e selezionando la metodologia di lavoro, con possibile adattamento alle specifiche esigenze locali o gruppi obiettivo più strettamente categorizzati (TG1)
- incorporando una metodologia innovativa olistica e integrativa per supportare il benessere di TG1 e mediatori - fornitori di educazione per adulti per acquisire nuove competenze e strumenti
- fornendo raccomandazioni ai professionisti su come applicare il Modello di Apprendimento, cambiare le loro tecniche e atteggiamenti usuali e lavorare meglio influenzando positivamente le loro organizzazioni e la società locale
- rappresentando i passi che ogni organizzazione dovrebbe prendere in considerazione quando intende applicare questo modello

- considerando partnership con entità/istituzioni/organizzazioni responsabili dell'educazione per i nostri gruppi obiettivo e/o contesto locale
- fornendo raccomandazioni per politiche destinate a queste categorie vulnerabili

➔ fornisce raccomandazioni su come ripetere l'esperienza in altri paesi e suggerisce misure per garantire la sostenibilità del progetto.

Pertanto, questa guida porrà le basi per lo sfruttamento di altri materiali e strumenti sviluppati (come componenti del MODELLO DI APPRENDIMENTO DELLA LETTERATURA ALIMENTARE BASATO SULLA COMUNITÀ: PR2. Tavola delle Competenze FL4LF - Quadro delle Competenze sulla Letteratura Alimentare per Adulti e PR3. Toolkit - una raccolta di 20 scenari di workshop) fornendo linee guida per la trasferibilità e l'adozione dell'approccio da parte di altre entità e professionisti, specialmente riguardo allo sfruttamento futuro e alla sostenibilità complessiva del progetto.

- **Punti di partenza per il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti**

La letteratura alimentare è la comprensione di come accedere, preparare e consumare una dieta sana. È essenziale per fare scelte alimentari sane, ridurre lo spreco di cibo e sostenere i sistemi alimentari locali. Sfortunatamente, molti adulti multi-vulnerabili mancano di competenze nella letteratura alimentare, il che può risultare in esiti sanitari negativi, inclusi malnutrizione e malattie croniche. Inoltre, gli adulti multi-vulnerabili, inclusi i genitori giovani adulti, spesso affrontano barriere nell'accesso a cibo sano e conveniente e mancano delle conoscenze e delle competenze necessarie per fare scelte alimentari informate. Pertanto, creare un modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità che possa supportare gli adulti multi-vulnerabili è cruciale. L'educazione alla letteratura alimentare può fornire molteplici benefici per gli individui, famiglie e comunità, dotando gli adulti multi-vulnerabili delle conoscenze, competenze e risorse per fare scelte alimentari sane, partecipare ai sistemi alimentari locali e contribuire alla sostenibilità economica e ambientale della loro comunità. Può supportare loro nel migliorare la salute e la nutrizione per sé stessi e le loro famiglie, fornendo allo stesso tempo opportunità per l'impegno comunitario, la costruzione di competenze e il risparmio sui costi. La letteratura alimentare può anche aiutare a promuovere l'inclusione sociale, l'opportunità economica e la salute pubblica, contribuendo a un sistema alimentare locale più sostenibile e resiliente. Pertanto, fornendo le conoscenze e le competenze, la letteratura alimentare può aiutare a costruire famiglie e comunità più forti e resilienti.

Partendo da queste caratteristiche e sfide, questa guida è progettata come un manuale ombrello per comprendere e praticare il modello di apprendimento per adulti sviluppato attraverso il progetto FL4LF. Gli altri due risultati tangibili del progetto (PR2: Tabella delle Competenze FL4LF - Quadro delle Competenze sulla Letteratura Alimentare per Adulti e PR3: Toolkit - una raccolta di scenari di workshop) seguono e si basano su questa guida, fornendo strumenti pratici per un'implementazione di successo e completando il modello di apprendimento come un sistema applicabile e completo. Progettare il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti come un sistema completo è il prodotto dell'aspirazione del consorzio del progetto FL4LF di garantire la riproducibilità e la scalabilità dell'approccio del Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF che sfrutta l'educazione alla letteratura alimentare per potenziare gli adulti multi-vulnerabili.

Il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità proposto è un quadro educativo olistico e inclusivo progettato per affrontare le specifiche esigenze e sfide incontrate dagli adulti multi-vulnerabili, in particolare quelli a rischio di povertà o esclusione sociale. Questo modello integra la promozione della letteratura alimentare, esperienze pratiche di apprendimento e l'ingaggio della comunità per potenziare i membri adulti multi-vulnerabili con competenze essenziali per un miglior benessere e inclusione sociale. Creare un modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità è essenzialmente dedicato al supporto degli adulti multi-vulnerabili. Il modello presentato delinea un approccio sistematico allo sviluppo e alla consegna di un programma culturalmente appropriato che affronta specifiche esigenze della comunità. Il modello può essere adattato a diverse comunità e può essere uno strumento efficace per migliorare le competenze sulla letteratura alimentare, promuovere abitudini alimentari sane e migliorare il benessere complessivo degli adulti multi-vulnerabili.

- **Come abbiamo affrontato la costruzione di un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità?**

La costruzione del modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità è stata affrontata attraverso tre passaggi che si permeano e si costruiscono a vicenda, e questi tre passaggi interpenetranti e reciprocamente rafforzanti hanno fornito i blocchi di costruzione per il modello di apprendimento proposto.

- ↳ **pratiche esistenti, approcci ed esempi raccolti attraverso la ricerca documentale includendo la pratica europea e mondiale, ma considerando anche i livelli nazionali e locali**

I sistemi alimentari nel contesto mondiale sono sotto enorme pressione, e l'analisi dell'attualità del tema e delle necessità ha incluso una revisione della letteratura disponibile a livello mondiale, europeo e nazionale. Di seguito sono riassunti i punti di vista principalmente focalizzati sul concetto di letteratura alimentare e sulla sua migliore comprensione.

La letteratura alimentare può essere vista come "l'impalcatura che dà potere agli individui, alle famiglie, alle comunità o alle nazioni di proteggere la qualità della dieta attraverso il cambiamento e rafforzare la resilienza alimentare nel tempo" [1]. È emerso come termine per concettualizzare un insieme di conoscenze, abilità e comportamenti richiesti per soddisfare le esigenze e raggiungere un'intake dietetico sano/qualità della dieta coprendo quattro domini di pianificazione e gestione, selezione, preparazione e cottura, e mangiare cibo; che può semplicemente essere interpretato come strumenti necessari per una relazione sana e duratura con il cibo" [1]. Inoltre, viene proposta una definizione di letteratura alimentare che comprende "la relazione positiva costruita attraverso esperienze sociali, culturali e ambientali con il cibo che permette alle persone di prendere decisioni che supportano la salute", e viene offerto un quadro che colloca la letteratura alimentare all'"intersezione tra sicurezza alimentare comunitaria e abilità alimentari", sostenendo che "comportamenti e abilità non possono essere separati dal loro contesto ambientale o sociale" [2].

In questa ottica, questa definizione e struttura sono suggerite come futuri modelli guida per proporre lavori che uniscono sfere separate per un'azione collettiva [2].

Numerosi studi indicano un aumento del numero di persone colpite da fame e insicurezza alimentare, e la crisi in corso ha esacerbato la prevalenza e la gravità. L'insicurezza alimentare è solitamente vista come un problema nei paesi a basso reddito; tuttavia, questa è una sfida in crescita anche nei paesi ad alto reddito dove il numero di persone che sperimentano questo problema sociale e sanitario - definito come

"disponibilità limitata o incerta di cibo nutrizionalmente adeguato e sicuro; o capacità limitata o incerta di acquisire cibo accettabile in modi socialmente accettabili"<sup>1</sup> – è in aumento. [3].

Concentrarsi sul miglioramento dell'autoefficacia e delle competenze relative al cibo può aiutare le persone a sviluppare resilienza all'insicurezza alimentare e a gestire meglio il loro cibo e budget. Questo è supportato da prove che indicano che il miglioramento delle competenze di alfabetizzazione alimentare come risultato di interventi educativi può mostrare miglioramenti significativi che si mantengono nel tempo e possono influenzare la sicurezza alimentare aiutando anche a massimizzare il reddito personale [4].

↳ **esperienza precedente dei partner del progetto rilevante per l'argomento trattato e i gruppi target**

Ciò si riflette nella risposta alle esigenze dei partner FL4LF di sviluppare la cooperazione per contribuire a risolvere i problemi del nostro tempo. Tutti i partner sono basati sulla comunità. Hanno determinato la necessità di arricchire l'offerta esistente e il lavoro, sviluppando strumenti educativi utili (con un approccio innovativo a temi specifici e/o ampliando il contenuto delle attività educative complementari) sia in termini di miglioramento/aggiornamento delle competenze e delle prestazioni del personale, sia per quanto riguarda i gruppi target finali. L'iniziativa per FL4LF è il culmine del lavoro precedente, della ricerca, progetti e dell'impegno nella comunità di tutti e tre i partner. Poiché diventava sempre più chiaro che la sicurezza e la sovranità alimentare erano questioni di grande importanza per i membri della comunità, e che la capacità delle persone di mantenere la salute e il benessere attraverso il cibo e la nutrizione diventava sempre più difficile, i partner hanno visto la necessità di concentrare i loro sforzi su progetti focalizzati sul cibo su una scala più ampia. Nel Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità progettato, i partner hanno intrecciato la loro precedente ricca esperienza e l'hanno affinata con strumenti per garantirne l'applicabilità.

↳ **opinioni, esperienze e intuizioni di altri fornitori di educazione per adulti raccolte attraverso il sondaggio "FL4LF - Alfabetizzazione Alimentare per il Cibo Locale" a livello europeo**

## Risultati della valutazione del sondaggio "FL4LF - Alfabetizzazione Alimentare per il Cibo Locale"

Il sondaggio Alfabetizzazione Alimentare per il Cibo Locale mirava a scoprire:

- come motivare i giovani adulti a impegnarsi nell'alfabetizzazione alimentare per il cibo locale
- modi in cui i giovani adulti possono partecipare alla formazione e allo sviluppo dell'alfabetizzazione alimentare per ampliare ulteriormente le loro conoscenze e competenze
- approcci per potenziare i giovani adulti nella loro alfabetizzazione alimentare

Per questo sondaggio, abbiamo raccolto le valutazioni e le opinioni di vari partecipanti che hanno risposto alla domanda riguardante i giovani adulti e gli aspetti dell'apprendimento orientato verso l'alfabetizzazione alimentare e il cibo locale.

Il sondaggio è stato concettualizzato attorno a tre domande principali:

<sup>1</sup>Le definizioni provengono dall'Ufficio di Ricerca delle Scienze della Vita, S.A. Andersen, ed., "Indicatori Principali dello Stato Nutrizionale per Popolazioni Difficili da Campionare," The Journal of Nutrition 120:1557S-1600S, 1990.

- Come motivare i giovani adulti a impegnarsi con il cibo in termini di alfabetizzazione alimentare per il cibo locale?
- Come è possibile rendere possibile per i giovani adulti partecipare a tale ulteriore formazione?
- Quale approccio/metodo è necessario per coinvolgere i giovani adulti nell'Alfabetizzazione Alimentare per il Cibo Locale?

Il gruppo target di rispondenti includeva educatori adulti esperti in argomenti rilevanti legati alle questioni fondamentali incorporate nel concetto FL4LF per costruire un modello basato sulla comunità per l'apprendimento degli adulti. Il sondaggio ha raggiunto i rispondenti target in diversi paesi europei, inclusi Austria, Italia e Serbia (paesi del consorzio del progetto FL4LF), ma anche da Polonia, Spagna, Francia e Slovenia.

Un totale di 20 persone ha partecipato al sondaggio.

I risultati ottenuti offrono preziose intuizioni e approcci per potenziare i giovani adulti nella loro alfabetizzazione alimentare e promuovere un collegamento sostenibile ai prodotti locali.

Le risposte dei partecipanti sono state notevolmente diverse, variando da esperienze pratiche ad approcci creativi alle soluzioni digitali. Molti partecipanti hanno sottolineato l'importanza di coinvolgere attivamente i giovani adulti nel mondo alimentare locale e insegnare loro l'impatto positivo sulla salute, l'ambiente e la comunità.

Siamo lieti di presentare alcuni dei risultati di questo entusiasmante sondaggio, tracciando conclusioni fondamentali dal riassunto del sondaggio. Nei capitoli I-III di questa guida, potete trovare approfondimenti più estesi da questo sondaggio. Inoltre, una panoramica completa del sondaggio condotto e dei suoi risultati è presentata in un documento separato (Valutazione del sondaggio FL4LF) disponibile sul sito web del progetto FL4LF.

Vi invitiamo cordialmente a scoprire i risultati ottenuti e a lasciarvi ispirare dalle diverse idee e raccomandazioni.

I rispondenti hanno indicato che la comunicazione e l'informazione nell'ambiente sociale sono gli strumenti ideali per promuovere la consapevolezza della letteratura alimentare. L'esperienza pratica dovrebbe essere inclusa in qualsiasi progetto per stimolare l'interesse dei giovani adulti. Un tale approccio potrebbe includere, ad esempio, l'acquisto e la preparazione di cibo che non percorre lunghe distanze e può provenire da produttori locali. I laboratori e gli eventi di sensibilizzazione possono anche aiutare a promuovere la consapevolezza della letteratura alimentare.

I risultati del sondaggio mostrano che è cruciale coinvolgere attivamente i giovani adulti nel processo di letteratura alimentare e insegnare loro l'importanza del cibo locale. Quando si decide sul cibo, il prezzo è spesso il fattore decisivo. Tuttavia, attraverso poster pubblicitari di cibo fresco, i giovani adulti possono realizzare che la loro scelta può fare una differenza significativa. Ciò potrebbe contribuire a far comprendere ai giovani adulti che le loro scelte hanno un impatto sull'ambiente e sull'economia locale.

Il sondaggio mostra anche che i giovani adulti spesso non sono sufficientemente informati sui benefici del cibo locale. È quindi significativo che le informazioni sul cibo locale e sui suoi benefici siano facilmente accessibili. Un modo per raggiungere questo obiettivo è allestire stand informativi nei mercati locali o nei

supermercati. L'uso dei social media può anche aiutare a raggiungere i giovani adulti e informarli sul cibo locale.

Un altro risultato del sondaggio è che i giovani adulti spesso non sanno dove acquistare cibo locale. È quindi importante che i produttori locali e i mercati siano meglio promossi per aumentare la consapevolezza dei loro prodotti. Un modo per fare ciò è lavorare con ristoranti e caffè locali per includere prodotti locali nei loro menù. L'istituzione di piattaforme online dove i produttori locali possono offrire i loro prodotti può anche aiutare a raggiungere i giovani adulti e facilitare l'accesso al cibo locale. Un altro fattore vitale è la disponibilità di cibo locale. Spesso, questi prodotti sono disponibili solo stagionalmente o non sono inclusi nell'offerta di tutti i supermercati. Pertanto, sarebbe utile che i produttori locali e i mercati lavorassero meglio con i supermercati e altri rivenditori per aumentare la disponibilità di prodotti locali. L'istituzione di cooperative alimentari locali può anche aiutare a facilitare l'accesso al cibo locale.

Per coinvolgere i giovani adulti nella Letteratura Alimentare per il Cibo Locale, è anche fondamentale evidenziare i benefici del cibo locale. Il cibo locale è spesso più fresco e ha un valore nutrizionale più alto rispetto ai prodotti importati, e anche sostiene l'economia locale e aiuta a ridurre le emissioni di gas. Questo enfatizza l'importanza che i giovani adulti comprendano che le loro decisioni di acquisto di cibo hanno un impatto sull'ambiente e sull'economia locale. Per sensibilizzare i giovani adulti sulla Letteratura Alimentare per il Cibo Locale, è fondamentale promuovere una cultura dell'apprendimento continuo. Programmi di formazione continui e laboratori possono aiutare ad aumentare la conoscenza e le competenze dei giovani adulti sul cibo locale e sulla letteratura alimentare. La partecipazione a eventi di networking può anche aiutare a promuovere l'interesse e le connessioni con altre persone e organizzazioni coinvolte nel cibo locale e nella letteratura alimentare. Per coinvolgere i giovani adulti nella Letteratura Alimentare per il Cibo Locale, dovrebbe essere adottato un approccio multi-faccettato che combina educazione, impegno e rilevanza. Esperienze pratiche come giardinaggio comunitario, visite in fattoria, laboratori di cucina e volontariato in iniziative alimentari locali permettono ai giovani adulti di sperimentare direttamente i benefici e le gioie del cibo locale. Metodi di apprendimento interattivi e partecipativi come discussioni di gruppo, apprendimento esperienziale, studi di caso e giochi di ruolo incoraggiano il pensiero critico e l'impegno con gli aspetti sociali, ambientali e sanitari del cibo locale.

È inoltre cruciale condividere storie ispiratrici ed esperienze personali legate al cibo locale e enfatizzare il suo impatto positivo sugli individui, sulle comunità e sull'ambiente.

Sfide interattive, competizioni o esperienze divertenti che rendono l'apprendimento sul cibo locale divertente e gratificante possono incentivare la partecipazione e incoraggiare una competizione amichevole.



# Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità

## Descrizione completa del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare Basato sulla Comunità

FL4LF (Letteratura Alimentare per il Cibo Locale) Modello di Apprendimento per Adulti è un approccio dinamico e inclusivo progettato per potenziare gli adulti multi-vulnerabili promuovendo la letteratura alimentare, incoraggiando il consumo di cibo locale e affrontando sfide socio-economiche più ampie. Questo approccio completo è caratterizzato dalla sua natura basata sulla comunità, dalla metodologia olistica e dall'enfasi su esperienze pratiche di apprendimento.

Il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità è un quadro olistico e adattabile che riconosce le esigenze degli adulti multi-vulnerabili. Promuovendo la letteratura alimentare, fornendo esperienze pratiche e incoraggiando l'impegno della comunità, il modello cerca di dare potere ai partecipanti con le competenze e la conoscenza necessarie per migliorare il benessere, l'inclusione sociale e impattare positivamente sulle loro comunità locali.

### ***Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF: Importanza nella promozione della letteratura alimentare, consumo di cibo locale e supporto agli adulti multi-vulnerabili***

**Empowerment** : il modello di apprendimento dà potere agli adulti multi-vulnerabili fornendo loro competenze pratiche e conoscenze che impattano direttamente sulla loro vita quotidiana. Questo empowerment si estende oltre l'individuo per influenzare la comunità più ampia, promuovendo un senso di agenzia e autoefficacia.

**Empowerment della conoscenza** : migliorare la letteratura alimentare dà potere agli adulti multi-vulnerabili con la conoscenza e le competenze necessarie per fare scelte alimentari informate e più salutari. Questa conoscenza si estende oltre la nutrizione di base per includere la pianificazione dei pasti, le tecniche di cucina e la comprensione delle etichette alimentari.

**Miglioramento della salute** : una migliore letteratura alimentare contribuisce a migliori risultati generali di salute consentendo agli individui di creare pasti ben bilanciati e nutritivi. Questo è particolarmente significativo per gli individui che affrontano difficoltà socioeconomiche che possono avere un accesso limitato alle informazioni nutrizionali.

**Supporto comunitario** : incoraggiare il consumo di cibo locale rafforza i legami all'interno della comunità. Sostenere i contadini e i mercati locali favorisce un senso di supporto comunitario e solidarietà, contribuendo al benessere economico dei produttori locali.

**Sostenibilità** : il consumo di cibo locale si allinea ai principi di sostenibilità riducendo l'impatto ambientale associato al trasporto di cibo a lunga distanza. Promuove un sistema alimentare locale più sostenibile e resiliente.

**Inclusione sociale** : fornire supporto agli adulti vulnerabili contribuisce all'inclusione sociale e aiuta a rompere le barriere, creando un clima comunitario di supporto che valorizza la diversità e le forze individuali.

**Benessere olistico** : l'attenzione del modello di apprendimento nel supportare gli adulti multi-vulnerabili riconosce la natura interconnessa delle sfide affrontate da questa demografia. Affrontando le competenze di vita, la salute mentale e le preoccupazioni più ampie sul benessere, il modello contribuisce allo sviluppo personale olistico.

- **Intersezionalità e considerazioni culturali**

**Approccio personalizzato** : riconoscendo la diversità tra gli adulti multi-vulnerabili, il modello di apprendimento considera fattori intersecanti come età, genere o background culturale. Adatta il suo approccio alle sfide uniche affrontate dai giovani genitori adulti, dalle persone delle aree rurali e dalle persone di origine migrante.

**Sensibilità culturale** : riconoscere le considerazioni culturali è cruciale per promuovere l'inclusività. Il modello assicura che il suo contenuto sia culturalmente sensibile, rispettando le varie preferenze alimentari, pratiche e tradizioni all'interno del gruppo target.

- **Impatto a lungo termine e sostenibilità**

**Stili di vita più sani** : l'attenzione del modello sulla promozione della letteratura alimentare e del consumo di cibo locale ha il potenziale per impatti positivi a lungo termine sugli stili di vita dei partecipanti. Instillando abitudini salutari, il modello contribuisce al benessere sostenuto oltre la durata del programma.

**Resilienza della comunità** : una comunità che abbraccia il consumo di cibo locale e ha una popolazione con una migliore letteratura alimentare è probabile che sia più resiliente. Può adattarsi ai cambiamenti nel paesaggio alimentare e supportare le economie locali, contribuendo alla resilienza complessiva della comunità.

## Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF – l'obiettivo generale

Nella creazione del Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF, l'obiettivo generale è chiaro e risonante — migliorare il benessere, la letteratura alimentare e l'inclusione sociale degli adulti multi-vulnerabili mirati attraverso un modello di apprendimento basato sulla comunità.

Il modello è progettato tenendo in mente le esigenze uniche del Gruppo Target 1 (TG1), affrontando le sfide incontrate dagli adulti a rischio di povertà o esclusione sociale, inclusi giovani genitori, individui provenienti da aree rurali e coloro con difficoltà socio-economiche. Integra la promozione della letteratura alimentare, esperienze pratiche di apprendimento e l'impegno della comunità per potenziare i membri adulti multi-vulnerabili con competenze essenziali per un miglior benessere e inclusione sociale.

## Elementi fondamentali del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità

### 1. Approccio centrato sulla comunità

Il modello FL4LF enfatizza un approccio di apprendimento basato sulla comunità, riconoscendo l'importanza di coinvolgere e impegnare le comunità locali nel processo educativo e di promuovere un ambiente collaborativo e di supporto. Questa natura basata sulla comunità favorisce un senso di appartenenza e responsabilità condivisa, creando un ambiente in cui i partecipanti possono supportarsi a vicenda nel loro percorso di apprendimento.

Il modello di apprendimento è profondamente radicato nella comunità, riconoscendo il significato della collaborazione locale per un apprendimento degli adulti efficace e che il contesto sociale gioca un ruolo fondamentale nell'esperienza educativa. Esso enfatizza la collaborazione con entità locali, promuovendo un senso di proprietà e impegno della comunità, e sfrutta le partnership locali per arricchire l'esperienza di apprendimento con l'esperienza degli abitanti e delle risorse della comunità e per creare un ambiente di apprendimento collaborativo. Questo aspetto include anche l'incoraggiamento di partnership con entità responsabili dell'educazione e istituzioni locali rilevanti per espandere la portata e l'impatto del modello.

Impegno della comunità: L'enfasi sull'apprendimento basato sulla comunità incoraggia la partecipazione attiva e l'impegno all'interno della comunità locale. Questo impegno rafforza il processo di apprendimento, contribuendo a costruire reti e promuovere il supporto reciproco tra i partecipanti.

Il coinvolgimento della comunità per aiutare a soddisfare le esigenze più ampie dei partecipanti e ampliare la portata del modello di apprendimento può includere agricoltori locali, organizzazioni della comunità, nutrizionisti, fornitori di assistenza sanitaria, servizi sociali, istituzioni educative, programmi di formazione professionale, leader comunitari, imprese, agenzie governative, ecc.

Le organizzazioni della comunità sono un componente essenziale del modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità. Possono aiutare a identificare gli adulti multi-vulnerabili che

beneficerebbero del programma, fornire spazio per la consegna del programma e assistere con la consegna del programma. Collaborare con le organizzazioni della comunità aiuta anche a garantire programmi culturalmente appropriati che affrontano le esigenze specifiche della comunità. I sistemi alimentari locali possono aiutare a identificare le fonti di cibo locali, fornire informazioni sui benefici del cibo locale e assistere con la consegna del programma.

**Attività esemplare:** Laboratori di cucina comunitaria dove i partecipanti e chef locali collaborano per preparare pasti utilizzando ingredienti di origine locale. Questi laboratori promuovono un senso di comunità, apprendimento condiviso e apprezzamento per il cibo locale.

## 2. Promozione della letteratura alimentare

L'obiettivo principale del modello FL4LF è migliorare la letteratura alimentare tra gli adulti multi-vulnerabili. Promuovendo la letteratura alimentare, il modello dà potere ai partecipanti di fare scelte alimentari più sane e sostenibili e migliora la conoscenza dei principi nutrizionali e delle linee guida dietetiche, le competenze culinarie e le abitudini alimentari sane tra i partecipanti adulti multi-vulnerabili.

Al centro del modello c'è la promozione della letteratura alimentare, che comprende una gamma di competenze e conoscenze relative alla comprensione della nutrizione, alla scelta consapevole degli alimenti e alla cucina pratica. Il modello di apprendimento prioritizza la letteratura alimentare ed è concepito per migliorare la comprensione dei partecipanti sull'alimentazione sana, la pianificazione dei pasti e l'impatto delle scelte alimentari sul benessere generale. Suggestisce che gli educatori per adulti progettino curricoli che coprano l'educazione nutrizionale, la comprensione dei sistemi alimentari, la comprensione del contenuto nutrizionale di diversi alimenti, la pianificazione dei pasti, la lettura delle etichette alimentari, scelte alimentari informate e argomenti simili. Raccomanda inoltre di integrare sessioni di cucina pratica, permettendo ai partecipanti di applicare la conoscenza teorica e sviluppare abilità pratiche di cucina.

**Esempio di attività:** sessioni "Nutrizione 101" dove i partecipanti imparano il valore nutrizionale di vari alimenti, come leggere le etichette alimentari e come pianificare pasti equilibrati ed economici. Le dimostrazioni pratiche di cucina completano la conoscenza teorica.

## 3. Incoraggiamento al consumo di cibo locale

Il modello FL4LF incoraggia il consumo di cibo locale, enfatizzando i benefici del supporto a contadini e produttori locali. Aumentare il consumo di cibo locale contribuisce al benessere economico delle comunità locali ma favorisce anche una connessione tra i partecipanti e i loro sistemi alimentari locali, rafforzando l'importanza di pratiche sostenibili e focalizzate sulla comunità.

Il modello di apprendimento promuove attivamente il consumo di cibi prodotti e forniti localmente e incoraggia i partecipanti ad abbracciare le fonti alimentari locali, supportando agricoltori e mercati locali. Esso enfatizza i benefici dei prodotti stagionali e di origine locale per la salute e il benessere della comunità e l'importanza di sostenere gli agricoltori locali, produttori e programmi di agricoltura supportati dalla comunità per rafforzare i legami comunitari e promuovere la sostenibilità. Il modello di apprendimento raccomanda che gli educatori per adulti progettino curricoli che coprano l'aumento della consapevolezza dei benefici del consumo di prodotti locali e stagionali, favoriscano la preferenza e l'interazione con le fonti alimentari locali, supportino agricoltori e mercati locali, promuovano l'integrazione di ingredienti prodotti localmente nella pianificazione dei pasti quotidiani e argomenti simili. Suggestisce anche di integrare dimostrazioni di cucina che evidenziano ricette con ingredienti disponibili localmente e attività che

incoraggiano i partecipanti a esplorare e utilizzare i mercati alimentari locali e i programmi di agricoltura supportati dalla comunità. Questo potrebbe includere organizzare visite ai mercati locali, sessioni di cucina utilizzando ingredienti disponibili localmente o gite ai mercati degli agricoltori locali.

**Attività esemplificativa :** Visite al mercato degli agricoltori dove i partecipanti interagiscono con i venditori locali, imparano sui prodotti stagionali e comprendono l'impatto economico dell'acquisto locale. Questa attività collega i partecipanti con i produttori locali, incoraggiandoli ad incorporare ingredienti locali nelle loro diete.

#### 4. Supporto per adulti multi-vulnerabili

Il modello FL4LF riconosce le vulnerabilità del gruppo target, inclusi gli adulti a rischio di povertà o esclusione sociale, e affronta sfide specifiche incontrate da giovani genitori adulti, persone provenienti da aree rurali o di origine migrante nel contesto del cibo e del benessere, fornendo anche risorse per il supporto. Oltre alla letteratura alimentare, il modello funge da sistema di supporto olistico, affrontando le sfide più ampie incontrate dagli adulti multi-vulnerabili. Questo include considerazioni per difficoltà socio-economiche, come disoccupazione, basso reddito e accesso limitato alle risorse. In tal senso, il modello di apprendimento va oltre l'educazione tradizionale fornendo supporto olistico per il benessere generale degli adulti multi-vulnerabili.

Tale punto di vista implica l'infondere nell'approccio una metodologia innovativa e olistica che considera non solo gli aspetti educativi ma anche il benessere mentale, emotivo e sociale degli adulti multi-vulnerabili, cercando di dotare i fornitori di educazione per adulti di strumenti per affrontare una gamma di esigenze, promuovendo un impatto più completo e sostenibile.

Il modello di apprendimento riconosce e affronta le sfide più ampie affrontate dagli adulti multi-vulnerabili, andando oltre la letteratura alimentare per fornire un supporto olistico. Questo modello si sforza anche di incorporare approcci innovativi che considerano il benessere generale dei partecipanti, inclusi gli aspetti mentali ed emotivi. In tale ricerca, il modello di apprendimento raccomanda che gli educatori per adulti progettino curricula che forniscono un supporto olistico affrontando le competenze di vita e le sfide più ampie affrontate dagli adulti multi-vulnerabili, contribuendo al benessere generale e favorendo un senso di autoefficacia. Anche le considerazioni sulla salute mentale dovrebbero essere intrecciate nel curriculum per fornire un supporto completo attraverso esercizi di consapevolezza, tecniche di riduzione dello stress o laboratori di benessere insieme ai contenuti educativi tradizionali. Gli educatori per adulti possono incorporare e offrire sessioni sugli aspetti emotivi dell'alimentazione e la relazione tra cibo e salute mentale. Il curriculum può coprire l'incorporazione della formazione sulle competenze di vita, inclusa la gestione del budget, la gestione del tempo, la riduzione dello stress, la sensibilizzazione sui problemi di salute mentale e la fornitura di risorse di supporto. Il modello di apprendimento suggerisce anche che gli educatori per adulti collaborino con servizi di supporto locali, come agenzie di collocamento lavorativo e professionisti della salute mentale o consulenti, per affrontare le esigenze più ampie dei partecipanti, inclusi il benessere psicologico ed emotivo.

**Esempio di attività 1 :** "Sessioni di alimentazione consapevole" che combinano degustazioni di cibo con esercizi di mindfulness. I partecipanti esplorano gli aspetti sensoriali del cibo, imparano a saboreare ogni boccone e discutono della connessione emotiva con il mangiare. Questa attività promuove una comprensione olistica del benessere.

**Esempio di attività 2:** "Laboratori di competenze di vita" che coprono argomenti come la gestione del budget, la gestione del tempo e la riduzione dello stress. Questi laboratori aiutano i partecipanti a sviluppare competenze pratiche per navigare le sfide al di là dell'ambito dei programmi tradizionali di alfabetizzazione alimentare.

Gli elementi fondamentali formano collettivamente una struttura robusta che affronta le esigenze specifiche degli adulti multi-vulnerabili promuovendo l'alfabetizzazione alimentare, incoraggiando il consumo di cibo locale e fornendo un supporto comprensivo per gli adulti multi-vulnerabili all'interno di un contesto di apprendimento basato sulla comunità. Stabilire obiettivi e finalità forma collettivamente un quadro comprensivo per il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità, delineando gli esiti specifici e le aree di impatto che il modello mira a raggiungere nel contesto degli adulti multi-vulnerabili.

- **Come incorporare i tre pilastri evidenziati come significativi nel modello di apprendimento?**

Integrare un focus sul riconnettersi con i produttori che ci nutrono (agricoltori locali), supportare i venditori locali (agricoltori locali) e ridurre lo spreco/scarto di cibo può essere realizzato in molti modi.

**Alcune strategie possibili:**

- ↳ **Gite sul campo e visite in fattoria:** incorporare gite a fattorie locali o mercati degli agricoltori nel modello di apprendimento per permettere ai partecipanti di incontrare agricoltori locali, imparare da dove proviene il loro cibo, e vedere di persona il lavoro che comporta produrlo.
- ↳ **Orti comunitari e lezioni di cucina :** includere queste attività che permettono ai partecipanti di imparare come coltivare il proprio cibo, cucinare con ingredienti freschi, e sperimentare con nuove ricette. Questo può aiutare a ridurre lo spreco alimentare incoraggiando i partecipanti a utilizzare tutte le parti della pianta e utilizzare il surplus di prodotti.
- ↳ **Partnership con fornitori locali:** collaborare con fornitori locali, come mercati degli agricoltori e cooperative alimentari, per dare ai partecipanti accesso a prodotti freschi coltivati localmente. Questo può aiutare a sostenere gli agricoltori locali e ridurre lo spreco alimentare fornendo uno sbocco per il surplus di prodotti.
- ↳ **Eventi e iniziative comunitarie:** ospitare azioni locali che promuovono i sistemi alimentari locali e riducono lo spreco alimentare, come scambi di cibo, pasti comunitari e programmi di recupero alimentare. Questo può stimolare i partecipanti a impegnarsi con la loro comunità locale e imparare sui benefici del sostenere gli agricoltori locali e ridurre lo spreco alimentare.
- ↳ **Compostaggio e riduzione degli sprechi alimentari:** incorporare l'educazione sul compostaggio e le strategie di riduzione degli sprechi alimentari, come la pianificazione dei pasti e le tecniche adeguate di conservazione degli alimenti, nel modello di apprendimento. Questo può aiutare a ridurre gli sprechi alimentari e supportare gli agricoltori locali utilizzando il compost per arricchire il suolo per le colture future.

Abbracciando questi tre pilastri come principio guida per un modello di apprendimento della letteratura alimentare per il cibo locale, i partecipanti possono ottenere una comprensione più profonda dell'interconnessione del loro sistema alimentare e imparare strategie per supportare la loro comunità locale promuovendo abitudini alimentari sane e riducendo gli sprechi.

## Uno sguardo approfondito ai componenti chiave

**Esperienze di apprendimento pratico** : Il modello di apprendimento enfatizza attività di apprendimento pratico ed esperienziale, assicurando che i partecipanti possano applicare la conoscenza teorica a situazioni pratiche della vita reale, fornendo loro competenze e esperienze tangibili e favorendo una connessione più profonda con i sistemi alimentari locali. Questo include attività interattive e coinvolgenti, come sessioni di cucina, giardinaggio comunitario, visite ai mercati alimentari locali, ecc.

**Coltivazione di un ambiente di apprendimento supportivo** : Il modello di apprendimento pone un forte accento sulla creazione e coltivazione di un ambiente di apprendimento supportivo e inclusivo che favorisce un senso di proprietà e impegno comunitario e incoraggia la partecipazione, collaborazione e supporto reciproco. Questo include strategie come attività di gruppo, mentoring tra pari, progetti di gruppo, club di cucina, eventi comunitari e sessioni regolari di feedback. Questo include anche la costruzione di relazioni attraverso reti di supporto tra pari, evidenziando successi condivisi e implementando strategie di rinforzo positivo per costruire la fiducia e la motivazione dei partecipanti e favorire un senso di comunità e incoraggiamento. La comunità di apprendimento diventa una fonte di incoraggiamento e successo condiviso.

**Integrazione tecnologica inclusiva** : Riconoscendo l'importanza dell'accessibilità, il modello integra componenti di tecnologia inclusiva, risorse multimediali e sessioni virtuali nell'esperienza di apprendimento. Gli educatori per adulti dovrebbero facilitare elementi di apprendimento virtuale per complementare le attività in presenza e utilizzare tecnologia e risorse multimediali, rendendo l'esperienza di apprendimento accessibile e adattabile. Ciò sottolinea l'adozione di un approccio con opportunità di apprendimento virtuale, piattaforme online, risorse digitali e canali di comunicazione personalizzati per adulti multi-vulnerabili mirati con vari livelli di alfabetizzazione tecnologica e progettati per superare potenziali barriere. Questo garantisce l'inclusività per i partecipanti con diversa dimestichezza tecnologica e facilita opportunità di apprendimento virtuale.

**Supporto olistico per il benessere** : Oltre all'educazione tradizionale, il modello integra un supporto olistico per il benessere generale dei partecipanti adulti multi-vulnerabili. La formazione sulle competenze di vita è incorporata, affrontando sfide come la gestione del budget, la gestione del tempo e la riduzione dello stress. Considerazioni sulla salute mentale sono anche intrecciate nel modello di apprendimento per fornire un supporto completo.

**Strategie di comunicazione personalizzate** : Riconoscendo la diversità all'interno degli adulti multi-vulnerabili mirati, il modello impiega strategie di comunicazione personalizzate. Si raccomandano canali di comunicazione chiari e accessibili, utilizzando approcci multimediali per garantire che le informazioni siano trasmesse efficacemente ai partecipanti con vari livelli di alfabetizzazione e preferenze.

**Stabilimento di partnership per la sostenibilità** : Il modello di apprendimento è progettato per essere sostenibile attraverso l'istituzione di partnership robuste con entità locali. Collaborazioni con istituzioni educative, imprese e organizzazioni comunitarie assicurano un supporto continuo, la condivisione delle risorse e la longevità del programma oltre le singole iterazioni.

**Apprendimento e miglioramento continui** : Una cultura di apprendimento e miglioramento continui è incorporata all'interno del modello. Le opportunità di sviluppo professionale per gli educatori assicurano

che rimangano informati sulle migliori pratiche e che il modello rimanga adattabile, apprendendo da ogni iterazione e apportando gli aggiustamenti necessari per un miglioramento continuo.

**Meccanismi continui di valutazione e feedback** : Strumenti di valutazione continui sono applicati per monitorare il progresso dei partecipanti, identificare aree di successo, rifinire aree per il miglioramento e assicurare l'efficacia del modello di apprendimento. Sessioni regolari di feedback con i partecipanti contribuiscono a un ambiente educativo dinamico e reattivo, permettendo un'adattabilità e un perfezionamento continui del programma.

**Advocacy politica** : Il modello di apprendimento va oltre l'impatto individuale facendo pressione affinché la politicariconosca l'importanza di questo modello nel contesto del supporto alla letteratura alimentare, all'inclusione sociale e al benessere degli adulti multi-vulnerabili, mostrando le sue potenziali implicazioni. L'ambientazione del modello si è occupata di identificare le lacune nel supporto agli adulti multi-vulnerabili riguardo alla letteratura alimentare e al cibo locale e di fare raccomandazioni ai responsabili politici a diversi livelli. Attraverso questo impegno, il modello di apprendimento mira ad influenzare cambiamenti sistemici più ampi che affrontano questioni legate alla povertà, all'inclusione sociale, alla letteratura alimentare, alla disponibilità di cibo locale sano e all'accesso all'educazione per gli adulti multi-vulnerabili.



# Sviluppo e Implementazione



## Sviluppo e implementazione del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità

Il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità include lo sviluppo di una comprensione più profonda dei sistemi alimentari locali, il riconnettersi con i produttori locali, il supporto ai venditori locali, la riduzione degli sprechi alimentari e la costruzione della comunità. Gli obiettivi di apprendimento generali includono la comprensione dei benefici dei sistemi alimentari locali, lo sviluppo di un apprezzamento per lo sforzo e la cura che vanno nella coltivazione e produzione degli alimenti, l'apprendimento di competenze pratiche per la cucina e la conservazione degli alimenti, e la comprensione degli impatti ambientali degli sprechi alimentari e come ridurli. Questo modello di apprendimento equipaggia gli apprendenti con conoscenze fondamentali sulla nutrizione, li rende capaci di fare scelte alimentari informate e consapevoli della salute e li abilita a pianificare e preparare pasti equilibrati che contribuiscono al benessere fisico e mentale. Fornisce inoltre agli apprendenti le conoscenze e le competenze necessarie per garantire la sicurezza alimentare e l'igiene in vari contesti di manipolazione degli alimenti. Pertanto, il completamento con successo dell'apprendimento consentirà agli individui di maneggiare e preparare il cibo in modo sicuro, minimizzando il rischio di malattie trasmesse da alimenti e promuovendo la salute pubblica in generale. Il modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità mira a dotare gli apprendenti delle conoscenze e delle competenze necessarie per affrontare le sfide della sicurezza alimentare attraverso la costruzione della comunità, lo scambio culturale e iniziative strategiche, consentendo agli individui di contribuire attivamente alla creazione di comunità più resilienti, inclusive e sicure dal punto di vista alimentare. Promuove inoltre abitudini alimentari sane e offre opportunità agli apprendenti di connettersi con altri membri della comunità e imparare dalle esperienze reciproche. Incorporando questi contenuti di apprendimento in un modello di letteratura alimentare per l'apprendimento del cibo locale, i partecipanti possono diventare consumatori più informati e impegnati e sostenere i sistemi alimentari nelle loro comunità. Inoltre, acquisendo conoscenze e competenze relative a questi argomenti, i partecipanti ottengono una comprensione completa dei sistemi alimentari locali, imparano competenze preziose per un'alimentazione sana e la produzione di cibo e diventano partecipanti attivi nella loro comunità locale.

### Proposta di uno schema di formazione

– linee guida pratiche per l'implementazione del modello di apprendimento per adulti FL4LF

Questo schema di formazione è un quadro generale. I professionisti dovrebbero adattarlo in base alle esigenze specifiche della loro comunità di riferimento, contesto e risorse.

#### 1. Comprensione del sistema alimentare locale

- Comprendere i benefici del supporto ai sistemi alimentari locali
- Identificare i produttori e i distributori di alimenti locali
- Esplorare gli impatti ambientali, sociali ed economici del sistema alimentare

#### Argomento 1.1: Introduzione ai sistemi alimentari locali

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- conoscere i benefici dei sistemi alimentari locali, inclusi benefici economici, ambientali e sociali
- conoscere i diversi tipi di sistemi alimentari locali e come funzionano
- acquisire conoscenze su come operano i sistemi alimentari locali e come si differenziano dai sistemi alimentari convenzionali

### **Argomento 1.2: Riconnesione con i produttori locali**

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- comprendere l'importanza di supportare i produttori locali e i benefici per la comunità
- conoscere i produttori di alimenti locali nella propria area e i loro prodotti
- comprendere l'importanza di connettersi con i produttori locali e i benefici dell'acquisto diretto dai contadini
- imparare le sfide affrontate dai produttori locali e come sostenerli
- imparare come trovare produttori di cibo locali e come connettersi con loro per acquistare cibo fresco e prodotto localmente (capire come trovare e accedere ai produttori locali e ai mercati degli agricoltori)
- imparare sui diversi tipi di prodotti locali disponibili nella regione

### **Argomento 1.3: Sostenere i venditori locali**

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- imparare sui benefici del sostegno ai venditori locali e il loro ruolo nel sistema alimentare locale
- comprendere i diversi tipi di venditori locali (mercati degli agricoltori, CSA, cooperative, ecc.) e come accedervi
- imparare come identificare e selezionare prodotti locali di qualità

## **2. Educazione nutrizionale e pianificazione dei pasti**

- Capire le basi della nutrizione e come leggere le etichette dei cibi
- Capire i benefici del consumo di prodotti locali e stagionali
- Imparare come incorporare cibo sano e locale in una dieta bilanciata
- Capire gli impatti del cibo sulla salute fisica e mentale

### **Argomento 2.1: Educazione nutrizionale di base (linee guida per una sana alimentazione - componenti fondamentali della nutrizione)**

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- comprendere i componenti fondamentali della nutrizione: macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e micronutrienti (vitamine e minerali)
- imparare sul fabbisogno giornaliero raccomandato di nutrienti essenziali

- comprendere meglio le linee guida dietetiche per una dieta equilibrata e varia
- imparare sui nutrienti essenziali e come creare pasti equilibrati utilizzando prodotti freschi, stagionali e coltivati localmente

### **Argomento 2.2: Mangiare per la salute fisica e mentale - valutare le scelte alimentari (linee guida per una sana alimentazione - comprendere gli impatti del cibo)**

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- comprendere il ruolo della nutrizione nella salute e nel benessere generale
- comprendere meglio gli impatti del cibo sulla salute fisica e mentale
- essere in grado di descrivere le connessioni tra nutrizione e salute fisica
- essere in grado di spiegare la relazione tra nutrizione e salute mentale e come le scelte alimentari possono influenzare il benessere mentale
- essere in grado di identificare gli alimenti che supportano la funzione cognitiva e la salute emotiva
- imparare sui benefici nutrizionali del cibo locale e come può contribuire a uno stile di vita sano
- sviluppare la capacità di valutare criticamente il valore nutrizionale delle scelte alimentari
- essere in grado di prendere decisioni informate sulla selezione degli alimenti basate sugli obiettivi di salute

### **Argomento 2.3: Leggere le etichette alimentari**

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- imparare come interpretare e analizzare le etichette nutrizionali sui cibi confezionati.
- comprendere come identificare le informazioni nutrizionali chiave come la porzione, calorie e il contenuto di nutrienti
- identificare le informazioni chiave per fare scelte alimentari informate
- conoscere gli allergeni alimentari comuni e la loro identificazione sulle etichette dei prodotti

### **Argomento 2.4: Pianificazione di pasti base**

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- comprendere meglio i benefici del consumo di prodotti locali e stagionali
- sapere come esplorare i vantaggi nutrizionali dell'incorporazione di cibi freschi e di origine locale
- imparare i principi della pianificazione di pasti equilibrati
- comprendere come incorporare una varietà di gruppi alimentari per una nutrizione ottimale
- dimostrare l'integrazione di cibi freschi e di origine locale in una dieta equilibrata
- creare un piano di pasti equilibrato incorporando vari gruppi alimentari
- dimostrare la capacità di pianificare pasti che soddisfano i requisiti nutrizionali
- imparare come creare piani di pasto basati su prodotti locali, stagionali e accessibili

- modificare i piani alimentari per adattarsi a diete speciali garantendo al contempo l'adeguatezza nutrizionale

### 3. Cucina e preparazione dei cibi

- Imparare le basi della sicurezza e dell'igiene alimentare principi
- Imparare le tecniche di cucina di base e come preparare cibi locali
- Imparare come utilizzare ingredienti locali e stagionali
- Capire come conservare e preservare il cibo per minimizzare il spreco

#### Argomento 3.1: Sicurezza e igiene alimentare

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- comprendere i principi base della sicurezza e dell'igiene alimentare
- imparare sulla corretta manipolazione e comprendere i potenziali rischi associati alla manipolazione non sicura degli alimenti
- comprendere l'importanza della pulizia personale degli individui che manipolano il cibo
- imparare a stabilire pratiche igieniche efficaci per prevenire la contaminazione, inclusi linee guida per una sicura preparazione, cottura e conservazione degli alimenti
- comprendere meglio l'uso corretto e le procedure per la pulizia degli utensili, delle superfici della cucina e delle attrezzature
- imparare sull'importanza del controllo della temperatura e linee guida per temperature sicure durante la conservazione, cottura e riscaldamento degli alimenti

#### Opzionale: Regolamenti e standard sulla sicurezza alimentare

- panoramica dei regolamenti sulla sicurezza alimentare locali e internazionali
- comprensione del ruolo degli enti regolatori nel garantire la sicurezza alimentare

Riassumi le normative locali e internazionali sulla sicurezza alimentare.

Spiega il ruolo degli enti regolatori nel garantire la sicurezza alimentare.

#### Argomento 3.2: Cucina pratica con ingredienti locali

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- imparare le competenze e le tecniche di base della cucina per preparare pasti sani
- imparare come preparare pasti semplici e sani con ingredienti di origine locale
- capire come incorporare alimenti locali nei pasti quotidiani
- imparare sui piatti tradizionali (come creare piatti che riflettano il proprio patrimonio culturale) e ricette che utilizzano ingredienti locali
- imparare come creare pasti che minimizzano il spreco alimentare
- imparare come conservare gli alimenti locali attraverso la conservazione in scatola, la sottaceti e altri metodi

### Argomento 3.3: Metodi di cottura per la conservazione dei nutrienti

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- capire come diversi metodi di cottura impattano sulla conservazione dei nutrienti
- identificare metodi/tecniche di cottura che preservano il contenuto nutrizionale e il valore degli alimenti
- applicare tecniche di cottura appropriate per mantenere livelli ottimali di nutrienti

### Argomento 3.4: Riduzione dello spreco alimentare

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- capire l'impatto dello spreco alimentare sull'ambiente, l'economia e la società
- imparare sui diversi tipi di spreco alimentare e come ridurli (pianificazione dei pasti, corretta conservazione, compostaggio, ecc.)
- conoscere le opportunità per riutilizzare gli scarti alimentari (compostaggio, creazione di nuovi piatti, ecc.)
- capire come conservare e preservare correttamente il cibo (tecniche di conservazione) per ridurre gli sprechi

## 4. Sicurezza alimentare e accesso

- Comprendere le sfide dell'insicurezza alimentare e dei deserti alimentari nella comunità
- Scoprire i programmi e le iniziative locali che affrontano l'insicurezza alimentare
- Identificare modi per migliorare l'accesso a cibo sano e locale per tutti i membri della comunità

### Argomento 4.1: Sfide dell'insicurezza alimentare

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- identificare, esplorare e analizzare le sfide legate all'insicurezza alimentare nelle comunità
- comprendere l'impatto dell'insicurezza alimentare e riconoscere l'interconnessione tra sicurezza alimentare e benessere della comunità
- comprendere il concetto di deserti alimentari e le loro implicazioni

#### Opzionale: Iniziative locali che affrontano l'insicurezza alimentare

- panoramica dei programmi e delle iniziative locali progettate per combattere l'insicurezza alimentare
- casi di studio che evidenziano progetti di successo guidati dalla comunità

Riassumi programmi locali che affrontano l'insicurezza alimentare.

Analizza casi di studio per comprendere progetti di successo guidati dalla comunità.

### Argomento 4.2: Accesso a cibo sano e locale

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- identificare e comprendere le barriere all'accesso a cibo sano e locale

- essere in grado di identificare strategie per migliorare l'accesso al cibo e l'accessibilità per tutti i membri della comunità
- analizzare le politiche che influenzano gli sforzi della comunità per migliorare l'accesso al cibo

### **Argomento 4.3: Costruzione della comunità e scambio culturale**

Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:

- imparare l'importanza della costruzione della comunità e del collegamento con altri interessati ai sistemi alimentari locali
- comprendere il ruolo dei sistemi alimentari locali nella costruzione della resilienza della comunità e nel supporto delle economie locali
- imparare sulle opportunità di coinvolgimento nella comunità, come fare volontariato nei mercati degli agricoltori locali o nei giardini comunitari
- avere l'opportunità di condividere la propria cultura e tradizioni alimentari con altri e imparare sulle altre culture attraverso il cibo

#### Contenuti opzionali

**Aspetti culturali e sociali del cibo:** Comprendere gli aspetti culturali e sociali del cibo, inclusi ricette tradizionali e pratiche culinarie, e il ruolo del cibo nella costruzione della comunità e delle connessioni sociali.

#### Scambio culturale nel contesto del cibo

Esplorare come lo scambio culturale può migliorare le diverse esperienze alimentari all'interno di una comunità.

Celebrare la diversità culturale attraverso attività legate al cibo.

Discutere come lo scambio culturale migliora le diverse esperienze alimentari in una comunità.

Partecipare o organizzare attività che celebrano la diversità culturale attraverso il cibo.

**Coinvolgimento della comunità e attivismo:** Incoraggiare il coinvolgimento della comunità e l'attivismo partecipando a iniziative alimentari locali, facendo volontariato in giardini comunitari e mercati degli agricoltori, e sostenendo politiche alimentari che supportano agricoltori e venditori locali.

#### Strategie di coinvolgimento della comunità

- strategie efficaci per coinvolgere i membri della comunità nelle iniziative di sicurezza alimentare
- costruire un senso di responsabilità condivisa e partecipazione

Implementare strategie efficaci per coinvolgere i membri della comunità nelle iniziative di sicurezza alimentare.

Favorire un senso di responsabilità condivisa e partecipazione all'interno della comunità.

**Giardinaggio e produzione alimentare:** Imparare le basi del giardinaggio e della produzione alimentare, inclusa la preparazione del terreno, la selezione dei semi, la piantagione, il raccolto e il compostaggio.

#### Giardini comunitari e agricoltura urbana

- benefici dei giardini comunitari e dell'agricoltura urbana nell'affrontare l'insicurezza alimentare

- passaggi pratici per stabilire e mantenere la produzione alimentare basata sulla comunità

Spiegare i benefici dei giardini comunitari e dell'agricoltura urbana.

Dimostrare conoscenza pratica nell'istituire e mantenere la produzione alimentare basata sulla comunità.

### **Argomento: Letteratura alimentare e genitorialità**

#### **- promuovere abitudini alimentari sane per sé e per le proprie famiglie**

**Risultati di Apprendimento Attesi – Al termine di questo argomento del modello di apprendimento, i partecipanti dovrebbero:**

- imparare sull'importanza della letteratura alimentare nella genitorialità e nello sviluppo infantile
- imparare come coinvolgere i bambini in attività legate al cibo e promuovere abitudini alimentari sane
- conoscere le risorse e il supporto disponibili per i genitori relativi alla letteratura alimentare e alla nutrizione infantile

→ **Obiettivi di apprendimento potenziali per questo schema per il modello di apprendimento possono includere:**

- Sviluppare una comprensione più profonda del sistema alimentare locale e il suo impatto sulla comunità
- Aumentare la conoscenza e la consapevolezza dei partecipanti sui sistemi alimentari locali, inclusi i produttori e rivenditori di cibo locale
- Identificare modi per supportare i sistemi alimentari locali e promuovere scelte alimentari sane nella comunità
- Incoraggiare i partecipanti a connettersi con produttori e venditori di cibo locali e ad acquistare cibo fresco e prodotto localmente
- Spiegare il ruolo della nutrizione nel sostenere la salute generale
- Aumentare la conoscenza dei partecipanti sui benefici nutrizionali e ambientali del cibo locale
- Interpretare e analizzare le etichette alimentari per fare scelte alimentari informate
- Sviluppare capacità di pensiero critico per valutare il valore nutrizionale delle scelte alimentari
- Aumentare le capacità dei partecipanti di fare decisioni informate sulle scelte alimentari basate sugli obiettivi di salute
- Imparare a pianificare e preparare pasti equilibrati che contribuiscano al benessere fisico e mentale
- Migliorare la conoscenza dei discenti sulle basi e l'importanza della sicurezza alimentare e i potenziali rischi della manipolazione non sicura degli alimenti, incluse le pratiche igieniche, l'uso corretto, le procedure di pulizia e il controllo della temperatura
- Imparare abilità pratiche relative alla nutrizione, alla cucina e alla preparazione del cibo
- Aumentare le abilità culinarie dei partecipanti e la fiducia nel cucinare con ingredienti locali
- Fornire ai partecipanti strategie per ridurre lo spreco di cibo nelle loro case
- Aumentare la consapevolezza dei partecipanti sulle sfide dell'insicurezza alimentare e l'accesso nella comunità

- Incoraggiare lo scambio culturale e promuovere la comprensione e l'apprezzamento delle diverse culture alimentari

## Schizzo: Un quadro curriculare di cinque moduli

**1. Introduzione ai sistemi alimentari locali** : Comprendere l'essenza dei sistemi alimentari locali, i benefici del supporto ai contadini e venditori locali, e l'impatto delle scelte alimentari sull'ambiente e sulla comunità.

I partecipanti apprendono sui benefici dei sistemi alimentari locali e le sfide affrontate dai piccoli agricoltori. Gli obiettivi di apprendimento includono la comprensione dell'importanza di sostenere i produttori alimentari locali e sviluppare un apprezzamento per lo sforzo e la cura che vanno nella coltivazione e produzione del cibo.

**Visite in Fattoria:** I partecipanti visitano fattorie locali per apprendere sulle pratiche agricole sostenibili e le sfide dell'agricoltura nella regione. Gli obiettivi di apprendimento includono la comprensione dell'importanza delle pratiche agricole sostenibili e sviluppare un apprezzamento per la cultura alimentare locale.

**2. Nutrizione di base e alimentazione sana:** Apprendere sui nutrienti essenziali e come creare pasti equilibrati utilizzando prodotti freschi, stagionali e coltivati localmente.

**Degustazioni di Cibo Locale** : I partecipanti hanno l'opportunità di assaggiare e apprendere sui cibi prodotti localmente, inclusi frutta, verdura, carni e formaggi. Gli obiettivi di apprendimento includono la comprensione del valore nutrizionale dei cibi locali, sviluppare un apprezzamento per il gusto e la qualità dei cibi locali, e comprendere i benefici ambientali del consumo di cibi prodotti localmente.

**3. Tecniche e abilità culinarie:** Sviluppare abilità e tecniche culinarie di base, incluse le abilità con il coltello, la pianificazione dei pasti, la conservazione degli alimenti e la preparazione di pasti semplici e salutari utilizzando ingredienti locali.

**Laboratori di Cucina:** I partecipanti imparano come preparare pasti utilizzando ingredienti locali e come ridurre lo spreco alimentare attraverso la pianificazione e la preparazione dei pasti. Gli obiettivi di apprendimento includono lo sviluppo di abilità pratiche di cucina, imparare come creare pasti sani e deliziosi utilizzando ingredienti locali e comprendere come ridurre lo spreco alimentare.

**4. Sicurezza alimentare e igiene:** Comprendere i principi di base della sicurezza alimentare e dell'igiene, inclusi la corretta manipolazione, conservazione e tecniche di preparazione degli alimenti.

**Laboratori di Conservazione degli Alimenti:** I partecipanti imparano come conservare gli alimenti locali attraverso la conservazione sott'olio, la sottaceti e altri metodi. Gli obiettivi di apprendimento includono la comprensione di come estendere la durata di conservazione degli alimenti locali, sviluppare abilità pratiche di conservazione degli alimenti e ridurre lo spreco alimentare.

**5. Riduzione dello spreco alimentare:** Apprendere strategie di riduzione dello spreco alimentare, incluse la pianificazione dei pasti, le tecniche corrette di conservazione degli alimenti e il compostaggio.

**Laboratori Zero Spreco Alimentare** : I partecipanti imparano sugli impatti ambientali dello spreco alimentare e come ridurre lo spreco alimentare attraverso la pianificazione dei pasti, il compostaggio e altri metodi. Gli obiettivi di apprendimento includono lo sviluppo della consapevolezza degli impatti

ambientali dello spreco alimentare, imparare strategie pratiche per ridurlo e comprendere l'importanza della riduzione dello spreco alimentare per sistemi alimentari locali sostenibili.

## **Punti chiave del modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità**

### **↳ Approccio olistico alla letteratura alimentare**

Il modello enfatizza un'intesa olistica della letteratura alimentare, andando oltre la conoscenza nutrizionale per abbracciare abilità pratiche di cucina, mangiare consapevole e pratiche alimentari sostenibili.

### **↳ Apprendimento centrato sulla comunità**

Adattato alle specifiche necessità e al contesto culturale della comunità, il modello promuove l'inclusività, celebra la diversità e incoraggia una partecipazione attiva da parte di tutti i membri.

### **↳ Enfasi sugli alimenti locali**

Il modello promuove il consumo di alimenti locali, stagionali e sostenibili, favorendo connessioni tra i partecipanti e gli agricoltori locali mentre supporta la resilienza economica della comunità.

### **↳ Apprendimento pratico ed esperienziale**

I partecipanti si impegnano in attività pratiche di cucina, visite a mercati e fattorie locali, e applicazione reale delle competenze di letteratura alimentare, assicurando un percorso di apprendimento pratico ed esperienziale.

### **↳ Inclusione sociale e costruzione della comunità**

Oltre al cibo, il modello funge da veicolo per l'inclusione sociale, creando un senso di comunità tra i partecipanti. Attività di gruppo, esperienze di cucina condivise e supporto tra pari contribuiscono a un ambiente di apprendimento supportivo.

### **↳ Collaborazione tra portatori di interesse**

Coinvolgere i principali portatori di interesse, come le organizzazioni locali, le imprese e i leader della comunità, è fondamentale per il successo del modello. Le partnership collaborative aumentano l'adesione della comunità e forniscono risorse aggiuntive.

### **↳ Miglioramento continuo e feedback**

Un ciclo di feedback incorporato garantisce il miglioramento continuo. Sessioni regolari di feedback permettono di adottare un modello di apprendimento basato sulle intuizioni dei partecipanti, sulle esigenze emergenti della comunità e sulla dinamica in cambiamento.

### **↳ Empowerment per pratiche sostenibili**

I partecipanti non sono solo dotati di competenze immediate in materia di letteratura alimentare, ma sono anche potenziati per sostenere pratiche salutari oltre il programma. Ciò include scelte convenienti per il budget, abitudini alimentari sostenibili e opportunità di leadership all'interno della comunità.

### **↳ Celebrazione della diversità culturale**

Il modello celebra le diverse culture alimentari all'interno della comunità, promuovendo l'apprezzamento per le diverse tradizioni culinarie. Eventi di scambio culturale e cucine diverse riflettono la composizione multiculturale della comunità.

↳ **Strumenti pratici e opportunità di riflessione**

Fogli di lavoro e diari di riflessione forniscono ai partecipanti strumenti pratici per pianificare i pasti, riflettere sulle esperienze di cucina ed esplorare le fonti alimentari locali. Queste risorse aumentano l'impegno dei partecipanti e rinforzano i concetti chiave.

↳ **Reti comunitarie sostenibili**

Oltre la durata del programma, il modello incoraggia la formazione di reti comunitarie sostenibili. Ai partecipanti viene incoraggiato a condividere ricette, consigli di cucina e a supportarsi a vicenda nel mantenere pratiche alimentari sane.

I punti chiave sottolineano la natura comprensiva del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità, enfatizzando la sua adattabilità, approccio centrato sulla comunità, e il potenziale per un impatto sostenuto sia sugli individui che sulla comunità più ampia.



## Considerazioni Organizzative

L'obiettivo di questa sezione è dettagliare i passi che le organizzazioni dovrebbero prendere quando introducono e applicano questo Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF. Seguendo questi passi organizzativi, i praticanti possono creare un'infrastruttura di supporto che assicura l'implementazione di successo e la sostenibilità del Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF.

**Linee guida, enfatizzando la comunicazione, l'allocazione delle risorse e la collaborazione**

- ↳ Stabilire chiari canali di comunicazione all'interno dell'organizzazione per assicurare che tutti i membri dello staff siano allineati con gli obiettivi del modello di apprendimento.
- ↳ Allocare risorse, inclusi finanziamenti e personale, per supportare l'implementazione di successo del programma.
- ↳ Sviluppare e coltivare partnership con imprese locali, organizzazioni della comunità e istituzioni educative per migliorare la portata e l'impatto del programma.

## Implementazione

**Impegno della leadership** : Ottenere l'impegno dalla leadership organizzativa per supportare l'implementazione del Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF.

**Azioni** : Assicurare l'endorsement della leadership per il programma, enfatizzando la sua allineamento con gli obiettivi e i valori organizzativi . Allocare le risorse necessarie, inclusi personale, finanziamenti e strutture.

**Collaborazione interdipartimentale** : Favorire la collaborazione tra diversi dipartimenti per garantire uno sforzo coeso e coordinato all'interno dell'organizzazione.

**Azioni**: Facilitare la comunicazione regolare tra i team di educazione, divulgazione e amministrazione. Stabilire team interfunzionali responsabili di diversi aspetti del programma, promuovendo un approccio olistico.

**Assegnazione delle risorse**: Assegnare efficacemente le risorse per supportare l'implementazione di successo del programma.

**Azioni**: Identificare e allocare finanziamenti per lo sviluppo del curriculum, la formazione dei facilitatori e il supporto ai partecipanti. Garantire la disponibilità di strutture adeguate, tecnologia e attrezzature sia per le componenti in presenza che virtuali.

**Formazione e sviluppo del personale**: Fornire opportunità di formazione per garantire che siano ben attrezzati per erogare il Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF.

**Azioni**: Condurre sessioni di formazione sul curriculum specifico, metodologie e competenza culturale. Includere opportunità di sviluppo professionale per il miglioramento continuo delle competenze.

**Piano di comunicazione**: Sviluppare un piano di comunicazione chiaro per mantenere tutti gli stakeholder informati e coinvolti.

**Azioni** : Comunicare i dettagli del programma, gli obiettivi e i progressi al personale, ai partecipanti e ai partner della comunità. Utilizzare vari canali, inclusi newsletter, social media e forum della comunità.

**Sviluppo delle partnership**: Coltivare partnership con entità esterne per migliorare la portata e l'impatto del programma.

**Azioni** : Stabilire collaborazioni con agricoltori locali, imprese, istituzioni educative e organizzazioni della comunità . Definire ruoli e responsabilità per ogni partner, garantendo una relazione reciprocamente vantaggiosa.

**Coinvolgimento della comunità**: Coinvolgere la comunità nella pianificazione e nell'esecuzione del programma FL4LF.

**Azioni** : Condurre forum della comunità o gruppi di discussione per raccogliere input sulla progettazione e sui contenuti del programma. Utilizzare influencer e leader della comunità per sostenere e promuovere il programma.

**Infrastruttura tecnologica** : Assicurarsi che l'organizzazione disponga dell'infrastruttura tecnologica necessaria per supportare i componenti dell'apprendimento virtuale.

**Azioni**: Valutare e potenziare le risorse tecnologiche, inclusi computer, connettività internet e attrezzature audio-visive. Fornire formazione tecnica e supporto per il personale e i partecipanti che si impegnano in attività virtuali.

**Divulgazione e reclutamento nella comunità:** Sviluppare strategie per la divulgazione nella comunità e il reclutamento dei partecipanti.

**Azioni:** Progettare materiali di marketing e campagne mirate agli adulti multi-vulnerabili. Coinvolgere influencer della comunità per promuovere il programma e incoraggiare la partecipazione.

**Miglioramento continuo :** Promuovere una cultura del miglioramento continuo all'interno dell'organizzazione.

**Azioni:** Convocare regolarmente sessioni di feedback con il personale per raccogliere intuizioni per il potenziamento del programma. Incoraggiare una mentalità di apprendimento, permettendo adattabilità e innovazione.

### • Alcuni suggerimenti specifici per i praticanti

- per studiare e apprendere sulla Letteratura Alimentare per il Cibo Locale

Di seguito sono riportate brevi linee guida per i praticanti su come equipaggiarsi per avere più successo nel trasmettere spiegazioni e dati e creare sessioni educative arricchite con considerazioni teoriche e contenuti didattici per fornire una solida base di conoscenza.

1. Ricerca i benefici del consumo di cibo locale, come l'aumento del valore nutrizionale, la riduzione dell'impatto ambientale, il sostegno alle economie locali e gli aspetti sociali.
2. Familiarizzati con il concetto di alfabetizzazione alimentare e la sua importanza per individui e comunità. Questo potrebbe includere la comprensione dei sistemi alimentari, la riduzione degli sprechi alimentari e le competenze culinarie.
3. Esplora risorse e materiali disponibili per apprendere sul cibo locale e sull'alfabetizzazione alimentare, come libri, siti web e podcast. Alcuni esempi potrebbero includere "The 100-Mile Diet: A Year of Local Eating" di Alisa Smith e J.B. MacKinnon o il sito web del Food Literacy Center.
4. Considera di seguire un corso o un workshop su alfabetizzazione alimentare o cibo locale. Molte università e organizzazioni comunitarie offrono classi su argomenti legati al cibo, come l'agricoltura sostenibile e le competenze culinarie.
5. Partecipa a eventi locali sul cibo e mercati degli agricoltori per conoscere la produzione di cibo locale e interagire con la comunità.
6. Connettiti con organizzazioni locali e iniziative che promuovono l'alfabetizzazione alimentare e il cibo locale, come giardini comunitari, banche alimentari o cooperative alimentari locali.
7. Collaborare con altri professionisti e membri della comunità per creare e condividere risorse e informazioni sulla letteratura alimentare e sul cibo locale.

Numerose risorse e opportunità sono disponibili per studiare e apprendere sulla letteratura alimentare e sul cibo locale. Interagendo con queste risorse e connettendosi con la loro comunità, i professionisti possono ottenere una comprensione più profonda dei benefici del cibo locale e sviluppare le competenze e la conoscenza per rendere le sessioni di insegnamento ricche di contenuti e coinvolgenti su questi argomenti che possono essere incorporate nel modello di apprendimento proposto per aiutare gli adulti a ottenere intuizioni, conoscenze e competenze e essere in grado di prendere decisioni informate sulle loro scelte alimentari.

Il Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF è un approccio basato sulla comunità, olistico e inclusivo che sfrutta l'educazione alla letteratura alimentare per potenziare gli adulti multi-vulnerabili. Promuovendo il consumo di cibo locale e affrontando sfide socio-economiche più ampie, il modello contribuisce all'inclusione sociale e al benessere generale dei partecipanti, offrendo un quadro prezioso e adattabile per educatori adulti e organizzazioni che lavorano in questo campo.

Questo quadro educativo olistico e inclusivo integra la collaborazione comunitaria, esperienze pratiche di apprendimento e un approccio olistico al benessere, e si sforza di potenziare gli individui a fare scelte più salutari, supportare le comunità locali e migliorare la loro qualità generale della vita.



# Metodologia di Lavoro



## Linee guida per l'implementazione passo dopo passo



### Rappresentazione dei passaggi per ogni organizzazione

#### Metodologia di Lavoro per l'Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità

Implementare efficacemente il Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF in contesti diversi richiede una pianificazione attenta, flessibilità, collaborazione, considerazione delle esigenze degli adulti multi-vulnerabili e un approccio reattivo alle esigenze uniche dei partecipanti.

Questa metodologia di lavoro - una guida all'implementazione passo dopo passo adattata alle esigenze di diverse organizzazioni - fornisce un approccio strutturato allo sviluppo e all'implementazione del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità. Garantisce la sua efficacia, adattabilità e impatto a lungo termine per gli adulti multi-vulnerabili in vari contesti.

**Consegna del Programma** – dovrebbe essere flessibile per accomodare i diversi orari e le esigenze degli adulti multi-vulnerabili e includere attività di apprendimento pratico e opportunità di apprendimento tra pari. Il programma può essere consegnato in una varietà di formati, inclusi workshop, corsi online, lezioni di cucina e sessioni educative. La consegna dovrebbe anche essere effettuata in modo che consideri eventuali barriere di mobilità, di assistenza ai bambini o altre che gli adulti multi-vulnerabili possono incontrare.

Queste linee guida forniscono una mappa stradale per i professionisti e le organizzazioni che mirano ad adottare ed implementare efficacemente il modello di apprendimento.

- **Rappresentando i passi per ogni organizzazione per guidarli nell'implementazione del modello di apprendimento**

### Passo 1: Pianificazione pre-implementazione

#### Revisione della realtà e valutazione dei bisogni

- Condurre una valutazione dei bisogni contestuale nella comunità target per identificare le lacune nella letteratura alimentare, le risorse locali e le preferenze dei partecipanti
- Cercare di comprendere i bisogni e le caratteristiche dei gruppi target e il loro attuale stato di letteratura alimentare e inclusione sociale
- Analizzare lo stato attuale dei servizi disponibili per i gruppi target

**Valutazione dei bisogni** : Iniziare conducendo una valutazione approfondita per identificare e comprendere le specificità e le opportunità all'interno della comunità e del gruppo target. Questo può essere fatto attraverso sondaggi, gruppi di discussione e interviste con portatori di interesse rilevanti, come professionisti della salute, leader comunitari e fornitori di servizi sociali. Eseguire una valutazione dei bisogni completa per comprendere le sfide distinte che il gruppo target affronta, inclusi difficoltà socioeconomiche, bassi livelli di alfabetizzazione o potenziali barriere alla partecipazione. La valutazione dei bisogni potrebbe coprire aree come conoscenze e competenze relative ai sistemi alimentari locali, accesso al cibo, abilità nella cucina e nella pianificazione dei pasti, conoscenza della nutrizione, budget alimentare, conservazione del cibo, fattori culturali, ecc.

**Attività di sensibilizzazione mirata:** Identificare le caratteristiche chiave all'interno dei gruppi target, come i genitori giovani adulti, gli individui provenienti da aree rurali, o coloro che affrontano disoccupazione o basso reddito.

### **Coinvolgimento della comunità e stabilire partnership per la sostenibilità**

**Coinvolgimento degli stakeholder:** Identificare e coinvolgere gli stakeholder chiave, inclusi i leader della comunità, gli agricoltori locali, gli educatori e i potenziali partecipanti.

**Collaborazione comunitaria** : Stabilire partnership con organizzazioni locali della comunità, leader e imprese per migliorare la natura basata sulla comunità del modello di apprendimento.

**Partnership locali:** Collaborare con entità locali, come istituzioni educative, imprese e agenzie governative, per garantire la sostenibilità a lungo termine del modello di apprendimento.

**Condivisione delle risorse** : Esplorare opzioni per la condivisione delle risorse e il supporto reciproco con le organizzazioni partner.

### **Adattamento dei concetti di apprendimento della letteratura alimentare ai contesti locali**

**Adattamento del programma** : Basandosi sui risultati della valutazione dei bisogni, adattare il modello di apprendimento FL4LF al contesto culturale, sociale ed economico della comunità, considerando i livelli di alfabetizzazione e le preferenze linguistiche.

**Input della comunità:** Coinvolgere il gruppo target nel processo di sviluppo attraverso gruppi di discussione, sondaggi o forum comunitari per raccogliere input sulla progettazione del programma.

### **Rafforzamento - azioni o processi aggiuntivi di consolidamento**

#### **Comprendere la comunità**

##### **Linee guida e attuazione:**

Analizzare i dati socioeconomici e i profili della comunità per comprendere meglio il contesto.

Analizzare la disponibilità di cibo locale, le influenze culturali e i fattori economici che impattano sulle scelte alimentari.

Condurre sondaggi e interviste nella comunità per valutare la conoscenza del cibo, le abitudini e le preferenze.

Interagire con i leader della comunità, organizzazioni residenti per costruire un rapporto e comprendere le esigenze specifiche.

Ottenere informazioni sulle demografie della comunità, sfide e pratiche alimentari esistenti.

Interagire con gli stakeholder locali per raccogliere prospettive diverse (inclusi leader della comunità, educatori e potenziali partecipanti).

Includere i membri della comunità tramite sondaggi, gruppi di discussione o interviste per identificare le loro esigenze di alfabetizzazione alimentare, risorse locali e sfide.

Condurre sondaggi e interviste con i partecipanti del gruppo target per valutare la loro attuale conoscenza del cibo, abitudini e livelli di integrazione sociale.

Ricerca programmi esistenti, risorse e servizi per identificare lacune nell'indirizzare le esigenze degli adulti multi-vulnerabili e opportunità di miglioramento.

### **Coinvolgimento degli stakeholder**

#### **Linee guida e attuazione:**

Condurre programmi di sensibilizzazione per coinvolgere i membri della comunità nello sviluppo e nell'esecuzione del modello di apprendimento.

Esplorare partnership con entità responsabili dell'educazione per i gruppi target o il contesto locale.

Coinvolgere gli stakeholder chiave per ottenere il sostegno della comunità e il supporto collaborativo.

Condurre riunioni con gli stakeholder per presentare gli obiettivi del programma, cercare input e stabilire partnership.

Organizzare sessioni informative o presentazioni per introdurre il modello di apprendimento e ottenere supporto.

Favorire una comunicazione aperta continua per garantire l'allineamento e il supporto durante tutto il programma e rafforzare la rete di supporto.

### **Personalizzazione del modello di apprendimento**

#### **Linee guida e attuazione:**

Adattare il modello di apprendimento per soddisfare le esigenze uniche e il contesto della comunità.

Considerare le preferenze culturali, le pratiche dietetiche e la disponibilità di cibo locale nella progettazione del programma di apprendimento.

Incorporare ricette locali e metodi di cottura tradizionali nel programma di apprendimento.

Utilizzare esempi e casi di studio culturalmente rilevanti per illustrare i concetti di alfabetizzazione alimentare.

Affrontare specifiche preferenze o restrizioni dietetiche prevalenti nella comunità.



*Una proposta per l'implementazione pratica potrebbe essere di organizzare "laboratori di adattamento" dove i praticanti collaborano per adattare il modello di apprendimento alle esigenze specifiche della loro comunità. Ciò garantisce flessibilità e rilevanza culturale nella consegna del programma.*

## Passo 2: Sviluppo del curriculum

### Progettazione del curriculum

**Adattabilità:** Sviluppare un curriculum flessibile e adattabile che consideri le diverse esigenze e stili di apprendimento all'interno dei gruppi target.

**Obiettivi chiari e misurazioni:** Stabilire benchmark evidenti e obiettivi di apprendimento per tracciare il progresso dei partecipanti. Sviluppare indicatori chiave di prestazione (KPI) chiari e allineati con gli obiettivi del programma.

**Ambito e contenuto dell'apprendimento:** Sviluppare materiali educativi chiari e concisi che delineano e intrecciano i componenti chiave del modello di apprendimento. Dovrebbe coprire argomenti come i benefici del cibo locale, come procurarsi il cibo locale, la pianificazione dei pasti e la cucina sana con il cibo locale, la pianificazione del budget alimentare e le tecniche di sicurezza e conservazione degli alimenti, ecc.

**Metodologia di lavoro:** Identificare e selezionare una metodologia di lavoro adattabile alle specifiche esigenze locali. Incorporare attività interattive, discussioni di gruppo ed esperienze pratiche per aumentare l'engagement.

**Inclusivo e culturalmente sensibile:** Assicurare la sensibilità culturale, l'inclusività e la rilevanza per la vita quotidiana dei partecipanti, affrontando le loro sfide uniche e considerando i diversi background dei gruppi target.

**Materiali interattivi :** Fornire modelli personalizzabili per i materiali del programma, come volantini, moduli di registrazione e piani di lezione. Creare materiali multimediali, inclusi presentazioni, video e fogli di lavoro interattivi, per migliorare l'accessibilità e l'engagement, soddisfacendo diversi stili di apprendimento.

Assicurarsi che i materiali didattici siano disponibili in più lingue se necessario.

### Esperienze di apprendimento pratico

**Attività pratiche:** Integrare attività pratiche e manuali nel curriculum, come dimostrazioni di cucina, giardinaggio comunitario o visite ai mercati alimentari locali.

**Risorse culinarie:** Compilare un insieme di ricette adattabili che incorporino ingredienti disponibili localmente e a prezzi accessibili. Includere tecniche di cucina adatte a vari livelli di abilità.

**Applicazioni nella vita reale :** Collegare i concetti di alfabetizzazione alimentare a situazioni reali, enfatizzando le competenze che i partecipanti possono applicare nella loro vita quotidiana.

### Integrazione di tecnologia inclusiva

**Opportunità di apprendimento virtuale:** Considerare l'integrazione di componenti di apprendimento virtuale per accomodare le preferenze dei partecipanti e superare potenziali barriere come vincoli di trasporto o di programmazione.

**Accessibilità:** Assicurarsi che gli elementi virtuali siano accessibili a tutti i partecipanti, considerando vari livelli di alfabetizzazione tecnologica.

### Supporto olistico per il benessere

**Approcci olistici:** Integrare metodologie olistiche e integrative innovative per il benessere dei partecipanti.

**Considerazioni sulla salute mentale:** Fornire risorse e supporto per la salute mentale, riconoscendo che il benessere va oltre i componenti educativi tradizionali.

### **Modulazione dei piani di lezione**

**Progettazione del piano di lezione:** Sviluppare formati di lezione adattabili che bilancino la conoscenza teorica con attività pratiche e manuali.

**Fornire strutture di lezione flessibili:** Assicurare flessibilità per aggiustamenti basati sull'impegno dei partecipanti e sul ritmo di apprendimento.

### **Rafforzamento - azioni o processi aggiuntivi di consolidamento**

#### **Adattamento del curriculum**

##### **Linee guida e attuazione:**

Rivedere i materiali del curriculum, i piani di lezione e le attività per allinearli con la cultura alimentare della comunità e i livelli di alfabetizzazione.

Adattare i materiali di apprendimento e le attività al contesto culturale, sociale ed economico dei partecipanti.

Incorporare storie locali, tradizioni e pratiche culinarie nell'esperienza di apprendimento.

Fornire esempi reali o casi di studio che mostrano un'implementazione di successo in contesti diversi.

Collaborare con i membri della comunità per co-creare contenuti pertinenti.

#### **Identificazione e selezione della metodologia di lavoro**

##### **Linee guida e attuazione:**

Scegliere metodi efficaci per implementare il curriculum.

Ricerca e selezionare metodologie didattiche dimostrate efficaci con adulti multi-vulnerabili, considerando fattori come l'apprendimento esperienziale, il supporto tra pari e la mentorship.

Consultarsi con esperti in educazione degli adulti, lavoro sociale e alfabetizzazione alimentare per raccogliere intuizioni e raccomandazioni.

Sviluppare piani di lezione adattabili che si allineino con la metodologia scelta e incorporare attività interattive e coinvolgenti, fornendo ai partecipanti competenze e esperienze tangibili.

#### **Promuovere l'apprendimento interattivo ed esperienziale**

##### **Linee guida e attuazione:**

Creare esperienze di apprendimento coinvolgenti e partecipative che vanno oltre i metodi tradizionali d'aula.

Assicurare che la conoscenza teorica sia applicata attraverso attività di apprendimento pratiche e manuali.

Includere sessioni di cucina pratica, gite ai mercati alimentari locali e discussioni di gruppo interattive.

Integrare applicazioni pratiche dei concetti di letteratura alimentare nella vita quotidiana dei partecipanti.

Integrare elementi multimediali come video, podcast e presentazioni interattive per soddisfare vari stili di apprendimento e acquisizione della conoscenza.

#### **Offrire modalità di apprendimento flessibili**

**Linee guida e attuazione:**

Facilitare esperienze di apprendimento interattive e coinvolgenti che risuonano con diversi stili di apprendimento.

Riconoscere e accomodare diverse preferenze di apprendimento e sfide di accessibilità tra i partecipanti.

Fornire un mix di opzioni di apprendimento in presenza e virtuali per soddisfare varie preferenze.

Considerare la disponibilità di tecnologia e accesso a internet nella comunità quando si pianificano componenti virtuali.

Assicurare che gli strumenti digitali siano accessibili e facili da usare per tutti i partecipanti.

**Adattarsi a vari livelli di alfabetizzazione****Linee guida e attuazione:**

Riconoscere e accomodare diversi livelli di alfabetizzazione tra i partecipanti.

Utilizzare aiuti visivi, infografiche e attività pratiche per trasmettere informazioni.

Fornire materiali supplementari in formati accessibili, come registrazioni audio o opuscoli facili da leggere.

**Offrire formazione pratica sulle competenze di vita e supporto al benessere****Linee guida e attuazione:**

Incorporare la formazione sulle competenze di vita nel curriculum per affrontare le sfide più ampie che gli adulti multi-vulnerabili incontrano, includendo sessioni su budgeting, gestione del tempo e riduzione dello stress.

Includere pratiche di mindfulness e benessere nelle sessioni, tecniche di riduzione dello stress, o workshop sul benessere insieme al contenuto educativo tradizionale, promuovendo la salute mentale ed emotiva.

Offrire sessioni sugli aspetti emotivi dell'alimentazione e la relazione tra cibo e salute mentale.

Collaborare con professionisti della salute mentale o consulenti per affrontare il benessere psicologico ed emotivo.

Collaborare con professionisti della salute per incorporare consulenza nutrizionale o componenti di fitness.

Fornire risorse per la gestione dello stress e la costruzione della resilienza.

Collaborare con fornitori di servizi locali per offrire workshop sulla preparazione al lavoro e lo sviluppo di carriera.

Assicurare che la formazione sulle competenze di vita completi e rinforzi i componenti del programma di alfabetizzazione alimentare.

**Includere meccanismi continui di feedback****Linee guida e attuazione:**

Impostare strumenti per un feedback continuo e la riflessione per migliorare il curriculum nel tempo.

Stabilire un solido quadro di monitoraggio e valutazione per valutare l'efficacia del programma.

## Passo 3: Implementazione del programma

### Preparazione dell'ambiente di apprendimento

**Preparazione della struttura:** Organizzare spazi adeguati per le sessioni teoriche e pratiche, garantendo l'accesso a strutture per cucinare e all'attrezzatura necessaria.

**Integrazione tecnologica:** Se applicabile, configurare e testare la tecnologia per i componenti dell'apprendimento virtuale, garantendo l'accessibilità per tutti i partecipanti.

### Reclutamento e orientamento dei partecipanti

Strategia di reclutamento : Sviluppare un piano di reclutamento mirato agli adulti multi-vulnerabili, utilizzando centri comunitari, media locali e partnership per il coinvolgimento.

**Sessione di orientamento:** Condurre una sessione di orientamento per presentare ai partecipanti il programma, chiarire le aspettative e costruire un senso di comunità.

### Personalizzazione delle strategie di comunicazione

**Comunicazione chiara:** Comunicare i dettagli del programma e le aspettative chiaramente, utilizzando un linguaggio e canali che risuonano con il gruppo target.

**Approcci multimediali :** Utilizzare una varietà di metodi di comunicazione, inclusi i multimediali, per soddisfare diversi livelli di alfabetizzazione e preferenze.

### Realizzazione del programma

**Consegna del corso:** Iniziare la consegna del programma, seguendo i piani di lezione adattabili e incorporando attività di apprendimento interattive ed esperienziali.

**Incorporare abilità di vita:** Integrare sessioni di abilità di vita nel curriculum, coprendo la gestione del budget, la gestione del tempo e la riduzione dello stress.

**Sessioni culinarie :** Condurre sessioni culinarie pratiche, enfatizzando ingredienti locali e stagionali, tecniche di cucina e pianificazione dei pasti.

### Costruire una comunità di apprendimento supportiva

**Supporto tra pari:** Favorire un senso di comunità tra i partecipanti attraverso reti di supporto tra pari, attività di gruppo ed esperienze condivise.

**Rinforzo positivo:** Implementare strategie di rinforzo positivo per costruire fiducia e motivazione all'interno del gruppo target.

### Supporto e benessere del personale

Dare priorità al benessere e al supporto del personale per mantenere un ambiente di lavoro positivo ed efficace.

Azioni: Fornire risorse al personale per gestire le potenziali sfide emotive derivanti dal lavoro con popolazioni vulnerabili.

Stabilire meccanismi per controlli regolari e reti di supporto tra il personale.

### Rafforzamento - azioni o processi aggiuntivi di consolidamento

### Coltivare un ambiente di apprendimento supportivo

**Linee guida e attuazione:**

Creare un ambiente di apprendimento supportivo e non giudicante che consideri le esigenze olistiche dei partecipanti.

Favorire un senso di comunità e supporto reciproco tra i partecipanti.

Coltivare un ambiente supportivo dove i partecipanti si sentano a loro agio nel fare domande e cercare chiarimenti.

Creare opportunità per l'interazione sociale e la costruzione di relazioni all'interno dell'ambiente di apprendimento.

Incoraggiare la collaborazione attraverso progetti di gruppo, club di cucina o eventi comunitari.

Facilitare l'apprendimento tra pari e la condivisione di conoscenze tra i partecipanti.

Stabilire sistemi di tutoraggio tra pari dove i partecipanti più esperti supportano quelli più nuovi al programma.

**Facilitare la collaborazione intersettoriale (partnership con entità/istituzioni)****Linee guida e implementazione:**

Stabilire partnership con imprese locali, organizzazioni della comunità e istituzioni educative per migliorare la portata e l'impatto del programma.

Collaborare con agricoltori locali e mercati per gite sul campo e l'approvvigionamento di ingredienti freschi.

Coinvolgere chef locali o nutrizionisti in dimostrazioni di cucina o workshop.

Collaborare con istituzioni educative per offrire certificazioni o riconoscimenti ai partecipanti del programma.

Assicurare una comunicazione aperta e continua con le organizzazioni partner per rafforzare la rete di supporto complessiva.

**Supporto per i professionisti****Linee guida e attuazione:**

Offrire spunti su tecniche, atteggiamenti e pratiche in cambiamento per i professionisti.

Fornire opportunità di sviluppo professionale per gli educatori per migliorare la loro competenza culturale e le abilità di insegnamento.

Incoraggiare uno stile di insegnamento partecipativo e inclusivo che valorizzi le esperienze e le prospettive dei partecipanti.

Favorire la riflessione continua e il miglioramento attraverso cicli regolari di feedback e autovalutazione.

## Passo 4: Conclusione del programma e follow-up

### Valutazione continua e feedback

**Strumenti di valutazione** : Sviluppare valutazioni pre e post-programma per misurare i cambiamenti nella conoscenza, comportamento e atteggiamenti dei partecipanti.

**Valutazione continua e cicli di feedback**: Stabilire sessioni regolari di feedback con i partecipanti per raccogliere informazioni sull'efficacia del programma e sulle aree di miglioramento.

### Monitoraggio e valutazione del progresso

**Meccanismo di follow-up**: Implementare strumenti di valutazione continua per tracciare il progresso dei partecipanti, identificando aree di successo e aree per l'aggiustamento.

**Adattamento continuo**: Adattare continuamente il curriculum basato sul feedback dei partecipanti, sulle esigenze emergenti della comunità e sul contesto in evoluzione.

### Valutazione e riconoscimento

**Sessione finale**: Concludere il programma con una sessione finale che include riflessione, celebrazione e condivisione dei successi.

**Riconoscimento e certificazione**: Offrire certificati o altre forme di riconoscimento per i partecipanti che completano con successo il programma.

### Rafforzamento - azioni o processi aggiuntivi di consolidamento

#### Includere meccanismi di feedback continuo - monitoraggio e adeguamento

##### Linee guida e attuazione:

Creare un ambiente educativo dinamico e reattivo attraverso la valutazione continua.

Sviluppare metodi di valutazione che misurino i cambiamenti nella conoscenza, comportamento e atteggiamenti.

Implementare un quadro di monitoraggio e valutazione per valutare l'impatto del modello di apprendimento.

Condurre valutazioni pre e post-programma per misurare i cambiamenti nella conoscenza, comportamento e atteggiamenti.

Condurre regolari incontri e sessioni di feedback con i partecipanti per raccogliere informazioni sull'efficacia del programma.

Implementare la raccolta e l'analisi regolari dei dati, consentendo aggiustamenti in tempo reale e miglioramento continuo.

Adattare il curriculum in base al feedback dei partecipanti e alle esigenze emergenti della comunità.

Utilizzare i risultati delle valutazioni per rifinire e migliorare il modello di apprendimento per future implementazioni.

Incoraggiare i praticanti a riflettere sui loro metodi di insegnamento e fare aggiustamenti di conseguenza.

## 📌 Passo 5: Misure per garantire la sostenibilità del programma

### Documentazione e rapporto

**Raccolta dati:** Raccogliere sistematicamente dati durante il programma per informare la valutazione e le future iterazioni.

**Generazione di rapporti:** Generare un rapporto completo che evidenzia i risultati del programma, le testimonianze dei partecipanti e le raccomandazioni per future implementazioni.

#### Azioni:

Sviluppare un sistema per documentare le attività e i risultati del programma.

Implementare un sistema di gestione dei dati per tracciare i progressi dei partecipanti, il feedback e le pietre miliari del programma.

Generare rapporti regolari per la leadership organizzativa, i finanziatori e gli stakeholder esterni.

### Apprendimento e miglioramento continui

**Sviluppo professionale:** Investire nello sviluppo professionale continuo di educatori e facilitatori per rimanere informati sulle migliori pratiche e migliorare continuamente la loro erogazione.

**Adattabilità:** Abbracciare una cultura di adattabilità, imparando dalle esperienze di ogni iterazione e apportando gli aggiustamenti necessari per un miglioramento continuo.

### Pianificazione della sostenibilità

**Misure di sostenibilità :** Sviluppare un piano di sostenibilità che includa strategie per il finanziamento continuo, il supporto della comunità e la continuazione del programma, evolvendosi in base al feedback.

**Strategie di follow-up:** Implementare sistemi di follow-up, come reti di ex alunni o opportunità di coinvolgimento continuo, per supportare l'apprendimento continuo e le connessioni comunitarie.

**Trasferimento di conoscenza :** Documentare le lezioni apprese e le migliori pratiche per il trasferimento di conoscenza ad altri praticanti e organizzazioni.

### Coinvolgimento degli stakeholder e advocacy

**Raccomandazioni politiche:** Impegnarsi in dialoghi con i responsabili delle politiche, condividendo intuizioni sull'impatto del modello di apprendimento sugli adulti multi-vulnerabili e facendo raccomandazioni per cambiamenti politici più ampi.

**Iniziative di advocacy :** Sostenere politiche di supporto per migliorare l'impatto e la sostenibilità del programma di apprendimento.

### Rafforzamento - azioni o processi aggiuntivi di consolidamento

#### Fornire raccomandazioni per i professionisti

#### Linee guida e attuazione:

Offrire orientamenti ai professionisti sull'implementazione efficace del modello di apprendimento.

Compilare un insieme di migliori pratiche e consigli pratici per educatori e facilitatori che lavorano con questi gruppi target.

Condurre sessioni di formazione o workshop per familiarizzare i professionisti con il modello di apprendimento e le sue raccomandazioni.

Creare un ciclo di feedback per il miglioramento continuo basato sulle esperienze dei professionisti.

### **Fornire raccomandazioni su come ripetere l'esperienza**

#### **Linee guida e attuazione:**

Consentire la replica del modello di apprendimento in altre regioni o paesi.

Facilitare sessioni di scambio di conoscenze o workshop dove i professionisti possono condividere le loro esperienze nell'implementazione del modello.

Creare una piattaforma o rete per la comunicazione e la collaborazione continua tra i professionisti.

### **Suggerire misure per la sostenibilità**

#### **Linee guida e attuazione:**

Sviluppare una rete di entità di supporto per aumentare la portata e l'impatto del programma.

Esplorare opportunità per integrare il modello di apprendimento in programmi educativi o comunitari esistenti.

Stabilire partnership con imprese locali o sponsor per fornire supporto continuo.

### **Fornire raccomandazioni politiche**

#### **Linee guida e attuazione:**

Condurre ricerche politiche per identificare lacune nel supporto per gli adulti multi-vulnerabili.

Presentare risultati e raccomandazioni ai responsabili politici a livello locale, regionale e nazionale.

Collaborare con i responsabili delle politiche e i gruppi di difesa per sviluppare raccomandazioni per politiche inclusive.

Sviluppare una strategia per coinvolgere i responsabili delle politiche locali, mostrando i risultati del programma e le potenziali implicazioni politiche.

Incoraggiare i partecipanti e i membri della comunità a condividere le loro esperienze con le autorità competenti.

Fornire raccomandazioni basate su prove per cambiamenti politici che supportino la letteratura alimentare, l'inclusione sociale e il benessere degli adulti multi-vulnerabili.

Interagire con le parti interessate, inclusi i responsabili delle politiche, per sostenere l'impatto e l'importanza del programma.

Interagire con i responsabili delle politiche locali e le agenzie governative per aumentare la consapevolezza dell'impatto del modello di apprendimento.

Partecipare attivamente a campagne e iniziative di difesa pertinenti a livello locale e nazionale.

*Una proposta per l'implementazione pratica potrebbe essere di organizzare "discussioni di tavola rotonda sulle politiche" coinvolgendo educatori, responsabili delle politiche e leader comunitari per identificare lacune nelle politiche e proporre raccomandazioni. Questo mira a influenzare le politiche locali a sostegno della letteratura alimentare e del benessere degli adulti multi-vulnerabili.*

Questa metodologia di lavoro enfatizza un approccio centrato sulla comunità, assicurando che il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare Basato sulla Comunità sia adattato alle caratteristiche uniche, ai bisogni e ai punti di forza della comunità locale. La metodologia incoraggia la partecipazione attiva, la sostenibilità e una comprensione olistica della letteratura alimentare.

L'ultimo passo è valutare l'efficacia del modello di apprendimento della letteratura alimentare basato sulla comunità. La valutazione può essere effettuata tramite sondaggi, gruppi di discussione e interviste con i partecipanti al programma e le parti interessate. La valutazione potrebbe valutare l'impatto del programma sulle competenze di letteratura alimentare, conoscenze e competenze relative ai sistemi alimentari locali, abitudini alimentari sane, sicurezza alimentare e risultati generali sulla salute e sul benessere.

Ricorda, le linee guida per l'implementazione dovrebbero essere un documento dinamico che viene aggiornato in base al feedback, alle esigenze della comunità in evoluzione e ai risultati di ogni implementazione. Dovrebbe servire come una risorsa pratica e adattabile per educatori, professionisti e organizzazioni che cercano di implementare il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare Basato sulla Comunità per adulti multi-vulnerabili.

- **Consigli pratici per i professionisti**

- creare un ambiente di apprendimento coinvolgente e di supporto

- ↳ **Riconoscere e affrontare le sfide socioeconomiche**

**Consiglio** : Essere sensibili alle sfide socioeconomiche affrontate dai partecipanti adulti multi-vulnerabili. Offrire soluzioni pratiche e risorse per aiutare a superare le barriere, come fornire informazioni su opzioni alimentari locali a prezzi accessibili.

- ↳ **Creare un programma di apprendimento flessibile**

**Suggerimento** : Riconoscere che i partecipanti adulti multi-vulnerabili possono avere orari e impegni variabili. Progettare un programma di apprendimento flessibile che si adatti a diverse limitazioni di tempo, permettendo a più individui di partecipare attivamente.

- ↳ **Personalizzare i contenuti in base alle esigenze dei partecipanti**

**Suggerimento** : Comprendere le sfide specifiche affrontate dai partecipanti adulti multi-vulnerabili e personalizzare i contenuti del modello di apprendimento per rispondere alle loro esigenze uniche. Considerare fattori come il contesto socio-economico, la diversità culturale e gli stili di apprendimento individuali.

- ↳ **Assicurare spazi accessibili per l'apprendimento**

**Suggerimento** : Creare spazi inclusivi e accessibili per l'apprendimento all'interno della comunità. Identificare luoghi adatti all'interno della comunità, come centri comunitari, scuole o spazi di ritrovo locali. Assicurare la disponibilità delle risorse e delle infrastrutture necessarie per attività pratiche, dimostrazioni di cucina e discussioni di gruppo.

- ↳ **Integrare la narrazione e esempi di vita reale**

**Suggerimento** : Condividere storie ed esempi di vita reale con cui i partecipanti possono identificarsi. Questo personalizza l'esperienza di apprendimento e rende i contenuti più relazionabili, rafforzando

l'applicazione pratica delle conoscenze acquisite. Permettere ai partecipanti di condividere storie di successo, sfide e suggerimenti per il miglioramento.

↳ **Coltivare un ambiente positivo e inclusivo**

**Suggerimento** : Creare un'atmosfera accogliente e priva di giudizi. Favorire un senso di comunità dove i partecipanti si sentano a loro agio nel condividere le proprie esperienze e imparare gli uni dagli altri. Incoraggiare uno stile di insegnamento partecipativo e inclusivo che valorizzi le esperienze e le prospettive dei partecipanti.

↳ **Facilitare una comunicazione aperta**

**Suggerimento** : Stabilire canali chiari per la comunicazione. Incoraggiare i partecipanti a esprimere i loro pensieri, domande e preoccupazioni. Verificare regolarmente con i partecipanti individualmente per affrontare qualsiasi esigenza o sfida specifica.

↳ **Promuovere l'autonomia e la presa di decisioni**

**Suggerimento** : Dare potere ai partecipanti coinvolgendoli nei processi decisionali. Permettere loro di contribuire con idee, preferenze e feedback, promuovendo un senso di appartenenza nel percorso di apprendimento.

↳ **Stabilire partnership con risorse locali**

**Suggerimento** : Creare partnership con organizzazioni locali, imprese e risorse comunitarie che possono fornire supporto aggiuntivo ai partecipanti adulti multi-vulnerabili. Ciò può includere l'accesso a opzioni alimentari a prezzi accessibili, formazione professionale o servizi di salute mentale.

↳ **Fornire esperienze pratiche e dirette esperienze**

**Suggerimento** : Coinvolgere i partecipanti con attività pratiche, come sessioni di cucina, giardinaggio o gite sul campo ai mercati locali. Le esperienze pratiche migliorano l'apprendimento e rendono il contenuto più applicabile alla vita quotidiana.

↳ **Utilizzare esempi culturalmente rilevanti esempi**

**Suggerimento** : Incorporare esempi e attività che risuonano con i contesti culturali dei partecipanti adulti multi-vulnerabili. Fornire esempi reali o casi di studio che mostrano un'implementazione di successo in contesti diversi. Questo favorisce un senso di inclusività e rilevanza nel processo di apprendimento.

↳ **Celebrare la diversità culturale e l'inclusività**

**Suggerimento** : Incorporare cucine diverse nel programma per riflettere il trucco multiculturale della comunità, creando un ambiente inclusivo che rispetta e valorizza diverse preferenze dietetiche e pratiche culturali. Abbracciare e celebrare le diverse culture alimentari all'interno della comunità e organizzare eventi di scambio culturale dove i partecipanti possono condividere ricette tradizionali e tecniche di cottura.

↳ **Incorporare la tecnologia con attenzione**

**Suggerimento** : Riconoscere vari livelli di alfabetizzazione tecnologica. Se si utilizza la tecnologia, assicurarsi che sia facile da usare e accessibile. Fornire supporto e formazione secondo necessità per aiutare i partecipanti a interagire con le risorse online.

↳ **Potenziare i partecipanti per la cooperazione**

**Suggerimento:** Favorire un senso di comunità e supporto reciproco tra i partecipanti. Incoraggiarli a condividere le loro esperienze, sfide e successi, promuovendo un senso di cameratismo e supporto reciproco. Facilitare attività di gruppo, discussioni e sessioni di cucina collaborativa per rafforzare i legami sociali.

↳ **Incoraggiare le reti di supporto tra pari**

**Suggerimento :** Stabilire sistemi di mentorship o di supporto tra pari per fornire incoraggiamento continuo. Facilitare la formazione di reti di supporto tra pari all'interno del gruppo, incoraggiando i partecipanti a condividere ricette, consigli culinari ed esperienze tra loro.

↳ **Celebrare i risultati e i progressi**

**Suggerimento :** Riconoscere e celebrare sia i piccoli che i grandi risultati. Riconoscere gli sforzi e i progressi dei partecipanti, rafforzando un ambiente di apprendimento positivo e aumentando la motivazione.. Onorare i piccoli successi e fornire opportunità per loro di condividere le loro esperienze e sfide.

↳ **Fornire percorsi chiari per ulteriori istruzione o opportunità**

**Suggerimento :** Offrire risorse e orientamento su come mantenere la letteratura alimentare oltre la durata del programma. Delineare percorsi potenziali per i partecipanti per continuare la loro istruzione o perseguire opportunità oltre il programma. Esplorare possibilità per loro di assumere ruoli di leadership nella promozione della letteratura alimentare all'interno della comunità. Ciò può anche comportare il collegamento con ulteriori formazioni, risorse di impiego o iniziative comunitarie.

Incorporando questi consigli pratici, educatori e facilitatori possono creare un ambiente di apprendimento coinvolgente e di supporto che si adatta alle esigenze specifiche dei partecipanti adulti multi-vulnerabili, promuovendo una partecipazione attiva e risultati positivi.

Di seguito è riportato un elenco di alcuni esempi pratici e attività per coinvolgere i partecipanti del gruppo target che possono ispirare i professionisti a includerli nel loro lavoro.

**Esempi pratici e attività** per promuovere la letteratura alimentare nel contesto: riconnettersi con i produttori agricoli, sostenere i venditori locali e ridurre lo spreco di cibo

**Tour dei Mercati degli Agricoltori**

**Obiettivo:** Promuovere la consapevolezza dei prodotti locali e di stagione.

**Attività :** Organizzare visite ai mercati degli agricoltori locali. Discutere i benefici del sostegno agli agricoltori locali, l'impatto ambientale del cibo locale e incoraggiare i partecipanti a esplorare e provare nuovi prodotti coltivati localmente.

**Esperienza dal Campo alla Tavola**

**Obiettivo:** Riconnettere i partecipanti con le origini del loro cibo.

**Attività :** Organizzare visite a fattorie locali dove i partecipanti possono assistere al processo di produzione del cibo. Impegnarsi in conversazioni con gli agricoltori per comprendere le sfide e i benefici dell'agricoltura locale. Collegare l'esperienza all'importanza di sostenere i produttori locali.

**Incontri con il Contadino**

**Obiettivo:** Stabilire una connessione diretta tra i consumatori e gli agricoltori locali.



**Attività:** Organizzare sessioni in cui gli agricoltori locali visitano la comunità per condividere le loro esperienze, discutere pratiche agricole sostenibili e mostrare i loro prodotti. Questa connessione personale favorisce un senso di apprezzamento per le persone che coltivano il cibo.

### Partecipazione al Programma di Agricoltura Supportata dalla Comunità (CSA)

**Obiettivo:** Favorire connessioni continue con gli agricoltori locali.

**Attività:** Facilitare l'iscrizione dei partecipanti a un programma CSA locale. Discutere il concetto di un CSA, dove i membri della comunità ricevono consegne regolari di prodotti freschi direttamente dalle fattorie locali. Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze e ricette con il gruppo.

### Sfida del Mercato degli Agricoltori

**Obiettivo:** Incoraggiare i partecipanti a sostenere i venditori locali e diversificare le loro scelte alimentari.

**Attività :** Organizzare una sfida in cui i partecipanti esplorano un mercato degli agricoltori locale. Si prega di fornire loro un budget e incoraggiarli ad acquistare vari ingredienti freschi e di origine locale. Discutere i benefici nutrizionali e l'impatto economico del sostegno ai venditori locali.

### Iniziative per l'Orto Comunitario

**Obiettivo:** Coinvolgere i partecipanti nella coltivazione del proprio cibo.

**Attività:** Stabilire orti comunitari dove i partecipanti possono partecipare attivamente nella coltivazione di frutta, verdura ed erbe. Questa esperienza pratica non solo promuove il cibo locale, ma rafforza anche il collegamento tra la produzione e il consumo di cibo.

### Diario Alimentare

**Obiettivo:** Promuovere la consapevolezza riguardo le abitudini alimentari.

**Attività:** Incoraggiare i partecipanti a tenere un diario alimentare per una settimana, registrando pasti, spuntini ed emozioni associate al mangiare. Discutere i modelli identificati ed esplorare modi per fare scelte più salutari.

### Sfida di Audit dello Spreco

**Obiettivo:** Aumentare la consapevolezza delle abitudini individuali di spreco alimentare.

**Attività :** Chiedere ai partecipanti di tracciare il loro spreco alimentare per una settimana. Discutere i risultati e brainstorming collaborativo su strategie per minimizzare lo spreco. Condividere consigli su corretta conservazione, controllo delle porzioni e uso creativo degli avanzi.

### Caccia al Tesoro dell'Etichetta Nutrizionale

**Obiettivo :** Familiarizzare i partecipanti con la lettura e la comprensione delle etichette nutrizionali.

**Attività:** Creare una caccia al tesoro dove i partecipanti cercano informazioni nutrizionali specifiche sulle etichette dei cibi. Discutere l'importanza di elementi chiave come la dimensione della porzione, le calorie e il contenuto di nutrienti.

### Laboratori di Pianificazione dei Pasti

**Obiettivo:** Insegnare ai partecipanti come pianificare pasti equilibrati ed economici.





**Attività** : Condurre laboratori dove i partecipanti imparano a creare piani settimanali per i pasti. Enfatizzare l'importanza di incorporare una varietà di gruppi alimentari, considerando le esigenze nutrizionali e minimizzando lo spreco di cibo.

### Escursioni per la Spesa Alimentare

**Obiettivo**: Migliorare la comprensione delle etichette alimentari, della pianificazione del budget e della selezione di ingredienti sani.

**Attività** : Organizzare gite di gruppo in negozi di alimentari locali o mercati. Guidare i partecipanti nella lettura delle etichette nutrizionali, nel confronto dei prezzi e nella scelta informata basata sul loro budget e sulle esigenze nutrizionali.

### Classi di Cucina

**Obiettivo**: Sviluppare abilità pratiche di cucina e conoscenza della preparazione di pasti sani.

**Attività** : Condurre classi di cucina pratiche dove i partecipanti imparano a preparare pasti semplici e nutritivi. Enfatizzare tecniche come il taglio, il soffriggere e l'uso di erbe e spezie.

### Dimostrazioni Culinarie

**Obiettivo**: Mostrare tecniche di cucina e idee per ricette sane.

**Attività**: Invitare chef locali o nutrizionisti a condurre dimostrazioni culinarie. Evidenziare metodi di cottura, controllo delle porzioni e modi creativi per incorporare ingredienti nutritivi nei pasti.

### Sfide di Cucina Locale

**Obiettivo**: Promuovere il consumo di cibo locale e la creatività culinaria.

**Attività** : Organizzare sfide di cucina che si concentrano specificamente sull'uso di ingredienti di origine locale. I partecipanti possono mostrare le loro abilità culinarie supportando al contempo agricoltori e venditori locali. Condividere ricette e tecniche di cucina che evidenziano i sapori dei prodotti regionali.

### Laboratori di Cucina Stagionale

**Obiettivo**: Evidenziare i benefici dell'uso di prodotti stagionali.

**Attività**: Condurre laboratori focalizzati sulla cucina con ingredienti stagionali. Discutere i vantaggi nutrizionali, l'efficacia in termini di costi e l'impatto ambientale dell'incorporazione di cibi stagionali nei pasti quotidiani.

### Laboratorio di Cucina con Avanzi

**Obiettivo**: Ridurre lo spreco alimentare insegnando modi creativi per utilizzare gli scarti di cucina.

**Attività** : Condurre un laboratorio dove i partecipanti imparano a trasformare bucce di verdura, steli e avanzi in pasti o spuntini nutritivi. Enfatizzare l'importanza di utilizzare l'intero ingrediente per minimizzare lo spreco.

### Laboratori di Conservazione e Fermentazione

**Obiettivo**: Insegnare tecniche per estendere la durata di conservazione degli alimenti e ridurre gli sprechi.



**Attività:** Condurre laboratori sui metodi di conservazione degli alimenti come l'inscatolamento, la sottaceti e la fermentazione. I partecipanti possono imparare come conservare i prodotti stagionali e creare articoli per la dispensa che contribuiscono a una cucina sostenibile e senza sprechi.

### Sfide di Cucina Interattive

**Obiettivo:** Rinforzare le abilità culinarie e il lavoro di squadra.

**Attività :** Organizzare sfide o competizioni culinarie dove i partecipanti lavorano in squadre per preparare piatti basati su criteri specifici. Questo promuove la collaborazione e la creatività e rinforza l'applicazione pratica delle abilità culinarie.

### Sfida di Modifica delle Ricette

**Obiettivo:** Incoraggiare la creatività nell'adattare le ricette per alternative più salutari.

**Attività:** Fornire ai partecipanti una ricetta tradizionale e sfidarli a modificarla per renderla più salutare. Discutere l'impatto nutrizionale delle loro modifiche e assaggiare i risultati.

### Scambio di Ricette per Avanzi

**Obiettivo:** Incoraggiare la creatività nell'uso degli avanzi.

**Attività :** Ospitare uno scambio di ricette dove i partecipanti condividono le loro ricette preferite per utilizzare gli avanzi. Discutere come la pianificazione creativa dei pasti può ridurre gli sprechi alimentari e fornire consigli pratici per il riutilizzo degli ingredienti.

### Eventi di Cucina di Comunità

**Obiettivo:** Favorire un senso di comunità mostrando piatti diversi e salutari.

**Attività :** Organizzare eventi potluck dove i partecipanti portano piatti che hanno preparato. Incoraggiarli a condividere gli aspetti nutrizionali delle loro ricette e a impegnarsi in discussioni sull'alimentazione sana.

### Sessioni di Condivisione dei Pasti

**Obiettivo:** Incoraggiare i partecipanti a condividere piatti culturali e tradizionali.

**Attività :** Organizzare sessioni dove i partecipanti portano e condividono piatti che hanno un significato culturale. Discutere gli aspetti nutrizionali di questi piatti e come possono far parte di una dieta equilibrata.

Incorporando questi esempi pratici e attività nel modello di apprendimento, educatori e facilitatori possono promuovere efficacemente la letteratura alimentare fornendo ai partecipanti esperienze pratiche, abilità pratiche e una comprensione più profonda della relazione tra nutrizione e benessere. I partecipanti possono comprendere in modo completo l'interconnessione tra la riduzione dello spreco alimentare, il ricollegamento con i produttori agricoli e il sostegno ai venditori locali. Tale orientamento favorisce un approccio olistico alla letteratura alimentare che considera la sostenibilità ambientale, le relazioni comunitarie e il benessere individuale.

- **Panoramica della metodologia di lavoro - sotto l'esame dei professionisti**

Focus sull'inclusione sociale (vulnerabilità multiple)

*- come motivarli, come facilitare la loro partecipazione e le specificità dell'accesso*

Nel mondo di oggi, dove c'è un crescente focus sull'importanza delle pratiche alimentari sostenibili e del cibo locale, è evidente che aumentare la consapevolezza e l'entusiasmo tra i giovani adulti sta diventando sempre più cruciale. Il futuro del nostro pianeta e della nostra salute dipende in modo considerevole dalle scelte che facciamo e da come ci impegniamo con il cibo.

Il Modello di Apprendimento per Adulti FL4LF, attraverso la metodologia di lavoro descritta e gli esempi e attività inclusi, si sforza di impartire competenze pratiche skills e creare un'esperienza di apprendimento trasformativa, rafforzando i legami comunitari, affrontando in modo olistico le complesse sfide affrontate dagli adulti multi-vulnerabili e potenziando i partecipanti a fare scelte informate. Seguendo le linee guida di implementazione passo dopo passo presentate, i professionisti possono creare un ambiente di apprendimento flessibile e reattivo che affronta le esigenze uniche degli adulti multi-vulnerabili in contesti diversi, promuovendo al contempo l'alfabetizzazione alimentare, l'impegno comunitario e il benessere generale. C'è anche spazio per i professionisti per migliorare l'efficacia e l'adattabilità del modello di apprendimento per adulti FL4LF, assicurando che soddisfi le esigenze diverse degli adulti multi-svantaggiati in contesti differenti.

Per rafforzare questa guida e ancorare le impostazioni del modello di apprendimento della letteratura nelle esperienze altrui, abbiamo intervistato educatori adulti che trattano argomenti rilevanti legati alle questioni pivotali incorporate nel concetto di FL4LF per costruire il suo modello per l'apprendimento degli adulti. Al sondaggio hanno partecipato 20 rispondenti da diversi paesi europei, inclusi Austria, Italia e Serbia (paesi del consorzio del progetto FL4LF), ma anche da Polonia, Spagna, Francia e Slovenia.

Abbiamo raccolto varie opinioni e punti di vista riguardo i giovani adulti e gli aspetti della letteratura alimentare e dell'apprendimento del cibo locale. I rispondenti hanno fornito una gamma diversificata di intuizioni, che spaziano da esperienze pratiche, approcci creativi e soluzioni digitali. Molti enfatizzavano la necessità di coinvolgere attivamente i giovani adulti nella scena alimentare locale, evidenziando i suoi effetti positivi sulla salute, l'ambiente e la comunità.

I tre capitoli seguenti presenteranno le idee principali e le strategie suggerite dai rispondenti. I capitoli esamineranno anche i modi in cui i giovani adulti possono partecipare alla formazione e allo sviluppo della letteratura alimentare per costruire le loro conoscenze e competenze, cercando di mostrare percorsi innovativi per i giovani adulti di diventare attivi nel cibo locale. Consultando le esperienze delle organizzazioni partner coinvolte nel consorzio FL4LF e la letteratura pertinente in questo dominio, abbiamo completato i risultati del sondaggio concludendo tre corpi che consideriamo pertinenti per la costruzione e l'applicazione di questo Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare per adulti. Gli aggiustamenti finiti si riferiscono anche al contesto di supporto per gli adulti multi-vulnerabili presi di mira in questo concetto di FL4LF. Di conseguenza, i tre capitoli successivi sono dedicati ai giovani adulti, sensibilizzando le strategie e i metodi proposti per lavorare con adulti multi-vulnerabili. Seguendoli, i praticanti possono sviluppare e implementare un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità su misura per le specifiche esigenze degli adulti multi-vulnerabili, promuovendo un'esperienza educativa inclusiva ed emancipante per gli adulti multi-vulnerabili.



# Capitolo I



## Capitolo I – Come motivare i giovani adulti a occuparsi di cibo in termini di alfabetizzazione alimentare per il cibo locale?

- **concentrarsi sull'inclusione sociale (vulnerabilità multiple) – come motivare loro**

Motivare i giovani adulti ad impegnarsi con l'alfabetizzazione alimentare, specialmente riguardo al cibo locale, comporta la creazione di un ambiente che sia pertinente, inclusivo ed emancipante.

Alcune strategie efficaci possono essere creare un ambiente di supporto e non giudicante che incoraggi l'esplorazione e l'apprendimento, alimentare la loro motivazione intrinseca (rilevanza e connessione personale), insegnare abilità pratiche (apprendimento esperienziale e sviluppo di abilità pratiche), favorire un senso di comunità (storytelling e narrazioni personali, impegno sociale e comunitario, modelli di ruolo e influencer).

Riguardo ai fattori scatenanti, il primo passo è avvicinare i giovani adulti ai temi del cibo locale. La comunicazione e l'informazione nell'ambiente sociale sono gli strumenti ideali, e anche newsletter, campagne informative, partecipazione a fiere, giorni della città/villaggio e iniziative simili. Attraverso poster e infografiche che pubblicizzano cibo fresco, i giovani adulti possono vedere che la loro scelta può fare una grande differenza, e si possono utilizzare esempi di buone pratiche per illustrare i benefici che i prodotti locali portano. Inoltre, lungo le strade principali potrebbero essere gestiti banchi di cibo locale per dare ai giovani adulti un incontro diretto con il cibo locale. I laboratori e gli eventi di sensibilizzazione potrebbero includere, ad esempio, l'acquisto e la preparazione di cibo che non percorre lunghe distanze o, ancora meglio, proveniente da produttori locali. I giovani adulti possono anche partecipare attivamente a iniziative ed eventi legati al cibo locale per costruire relazioni con i produttori di cibo locale e scoprire il concetto di cibo locale e i suoi benefici. L'impegno nella comunità, come essere coinvolti nei mercati degli agricoltori o nelle cooperative alimentari, favorisce un senso di comunità e appartenenza. Fornendo esperienze e avventure personalmente rilevanti, introducendo i partecipanti agli agricoltori locali e coinvolgendoli nella loro comunità, i giovani adulti potrebbero avere l'opportunità di partecipare a varie attività, come il lavoro agricolo o i festival del cibo che celebrano la cucina locale. Attraverso attività pratiche e opportunità di apprendimento esperienziale interattivo come lezioni di cucina, giardini comunitari, visite in fattoria o laboratori di preparazione del cibo, i giovani adulti potrebbero interagire direttamente con il cibo locale e comprendere meglio il processo dal campo alla tavola.

- **Ecco alcuni punti salienti da considerare:**

- ↳ Comunicazione e marketing personalizzati : Sviluppare strategie di comunicazione mirate per raggiungere i giovani adulti e promuovere efficacemente i programmi di formazione . Utilizzare piattaforme digitali, social media, forum online e canali orientati agli obiettivi per aumentare la consapevolezza delle opportunità di formazione e evidenziare i benefici e la rilevanza rispetto ai loro interessi e aspirazioni. I contenuti interattivi e informativi dovrebbero accentuare l'importanza della letteratura alimentare e mostrare storie locali di cibo e storie di successo. Ad esempio, creando contenuti coinvolgenti e visivamente attraenti che mostrano i benefici del cibo locale; utilizzando brevi video, foto vivaci di cibo o dimostrazioni di ricette; o condividendo storie di successo, consigli e sfide legate alla letteratura alimentare per il cibo locale.

- ↳ **Sottolineare la rilevanza** : Enfatizzare la rilevanza della letteratura alimentare e del cibo locale nella vita quotidiana e negli interessi personali dei giovani adulti. Mostrare come questa conoscenza possa avere un impatto positivo sulla loro salute, sull'ambiente e sulla comunità locale e come sia integrata in questioni più ampie. Enfatizzare il potenziale per un cambiamento positivo attraverso scelte alimentari informate e fornire opportunità ai giovani adulti di acquisire esperienza pratica con il cibo locale.. Condividere storie ispiratrici ed esperienze personali legate al cibo locale e evidenziarne l'impatto positivo sugli individui, comunità e sull'ambiente. Evidenziare come il cibo locale sia collegato al loro patrimonio culturale, promuova la resilienza della comunità o sostenga la giustizia sociale. Creare opportunità per loro di impegnarsi direttamente con il cibo locale per comprendere ragionevolmente i suoi benefici, sviluppando un senso di connessione e responsabilità. Illustrare come le loro scelte alimentari influenzino il loro benessere e anche abbiano un impatto sul mondo intorno a loro. Attività come giardinaggio comunitario, visite in fattoria, laboratori di cucina e volontariato con iniziative locali di cibo consentono loro di sperimentare direttamente i benefici e le gioie del cibo locale.
- ↳ **Appellarsi ai loro valori e aspirazioni** : L'apprendimento della letteratura alimentare offre l'opportunità di insegnare ai giovani adulti sulla storia della loro regione, inclusi gli origini dei cibi locali, tradizioni e ricette tramandate dai loro antenati. Attraverso queste intuizioni, possono ottenere un senso più profondo del loro paese e regione e imparare ad apprezzare e amare la loro patria. Favorire un senso di comunità, offrendo loro opportunità di connettersi con persone affini, cuochi, agricoltori locali o attivisti del cibo che condividono i loro interessi. Incoraggiare nei giovani adulti il desiderio di condividere le loro esperienze, ricette e conoscenze con altri per creare una cultura dell'apprendimento e della collaborazione nel contesto del cibo locale. Coinvolgerli con contenuti visivamente accattivanti, quiz interattivi e sfide che incoraggiano l'esplorazione e la scoperta. Evidenziare l'impatto ambientale e sociale per rendere i giovani adulti consapevoli dei risultati ambientali e comunitari positivi del sostegno ai sistemi alimentari locali, enfatizzando questioni come la riduzione delle emissioni di gas, il sostegno ai piccoli agricoltori e la promozione delle economie locali.
- ↳ **Rendere rilevante per le loro vite** : Utilizzare cibo locale e stagionale può avere un impatto positivo sulla salute e sull'ambiente. L'accento è sulla consapevolezza e la pertinenza, enfatizzando la rilevanza della letteratura alimentare nelle loro vite (ad es., miglioramento della salute, sostenibilità ambientale e sostegno alle comunità locali) affinché i giovani adulti siano motivati a coinvolgersi. È cruciale evidenziare i benefici per la salute e l'impatto positivo sull'economia domestica mensile quando i giovani adulti parlano di cucinare cibo locale e stagionale. A questo proposito, viene evidenziata l'importanza di facilitare discussioni su scelte alimentari economiche e sostenibili. Considerando motivi di salute, se molti giovani adulti hanno problemi di salute o sono in sovrappeso, potrebbero essere il gruppo target. Questo include anche l'empowerment attraverso l'azione (fornendo consigli pratici, risorse e strumenti che possono applicare quotidianamente). Enfatizzando la rilevanza della letteratura alimentare nella vita dei giovani adulti, è chiaramente sottolineato che questa letteratura è un mezzo di influenza positiva sulla loro vita, ma anche un impatto affermativo sul mondo intorno a loro.. Attraverso questo, i giovani adulti possono trovare una motivazione interiore per affrontare il problema.

- ↳ **Influenza dei pari e dei modelli di ruolo:** Giovani adulti di successo che promuovono la letteratura alimentare e le iniziative alimentari locali possono agire come modelli di ruolo e ispirare e motivare i loro coetanei. La narrazione e le testimonianze, condividendo storie di successo, sono strumenti produttivi per innescare la motivazione. Condividi storie di successo individuali di giovani adulti che hanno sperimentato cambiamenti positivi nella loro relazione con il cibo. Usa le testimonianze per ispirare gli altri.

**Alcune proposte concrete su come motivarli ad affrontare il cibo in termini di letteratura alimentare per il cibo locale, includendo un focus sull'inclusione sociale:**

**Rendilo divertente e interattivo :** I giovani adulti sono più propensi a partecipare ad attività legate al cibo se sono divertenti e interattive. Crea un ambiente di apprendimento positivo rendendo l'esperienza di apprendimento divertente, efficace e coinvolgente. Considera organizzare competizioni a tema alimentare, workshop e sfide di cucina che siano coinvolgenti ed emozionanti. Incorpora elementi come quiz, puzzle o sistemi di punteggio per incentivare la partecipazione e incoraggiare la competizione amichevole, rendendo l'apprendimento sul cibo locale divertente e gratificante. Ad esempio, incorpora competizioni culinarie e degustazioni di cibo e crea sfide interattive o esperienze divertenti di gite in fattorie locali e mercati degli agricoltori.

*Cibo e gioco - gamification e sfide :* Rendere il processo di apprendimento divertente e coinvolgente introducendo elementi di gamification e sfide. Quiz, competizioni o sfide possono motivare i partecipanti.

**Collegare il cibo ai loro interessi:** I giovani adulti sono più propensi a partecipare ad attività legate al cibo se riescono a vedere la rilevanza del tema rispetto ai loro interessi e passioni. Questo può essere ottenuto collegando il cibo locale alla cultura popolare, all'arte, alla musica e ad altre forme di intrattenimento che i giovani adulti apprezzano, incoraggiandoli a collaborare ed esprimere la loro creatività in relazione al cibo locale. Ciò consente loro di sperimentare idee innovative e condividere le loro esperienze con gli altri. Un modo potrebbe anche essere quello di combinare aspetti comuni a molte persone, come lo sport. Include anche la comprensione delle loro esigenze e interessi. Condurre valutazioni tramite sondaggi o interviste per comprendere le esigenze, gli interessi e le sfide specifiche riguardo alla letteratura alimentare e al cibo locale.

*Workshop di fotografia culinaria - focus estetico :* Condurre workshop sulla fotografia culinaria. Enfatizzare l'attrattiva estetica dei piatti locali, incoraggiando i giovani adulti a catturare e condividere le loro creazioni culinarie sui social media.

**Fornire opportunità di apprendimento pratico:** I giovani adulti imparano meglio attraverso esperienze pratiche, quindi fornire opportunità per loro di essere coinvolti in giardinaggio, produzione alimentare e cucina. Questo potrebbe includere progetti di giardinaggio comunitario o laboratori sulla conservazione e fermentazione degli alimenti.

*Laboratori interattivi e corsi di cucina - esperienza pratica :* Organizzare laboratori pratici e corsi di cucina dove i partecipanti si impegnano attivamente con ingredienti locali. Fornire opportunità per loro di cucinare, assaggiare e condividere le loro esperienze culinarie.

*Potenziare con competenze pratiche - competizioni di cucina* : Organizzare competizioni di cucina amichevoli che sfidano i partecipanti a usare creativamente ingredienti locali. Questo costruisce fiducia e competenze pratiche nella cucina.

*Iniziativa di giardino comunitario - giardinaggio pratico*: Se fattibile, coinvolgere i partecipanti in iniziative di giardino comunitario. Questo fornisce un collegamento diretto alla fonte di prodotti freschi e locali.

**Evidenziare i benefici del cibo locale** : I giovani adulti sono spesso appassionati di questioni sociali e ambientali, quindi sottolineare i benefici dei sistemi alimentari locali può motivarli efficacemente. Concentrarsi sull'agricoltura sostenibile, riduzione dello spreco alimentare e supporto agli agricoltori e alle imprese locali. Questo include anche mostrare i benefici per la salute e l'educazione sanitaria. Evidenziare i benefici per la salute del consumo di cibi locali e freschi. Collegare le scelte alimentari al benessere generale, enfatizzando come queste scelte contribuiscano a migliori risultati per la salute.

**Coinvolgere ambasciatori - la voce dei giovani adulti** : Identificare giovani adulti appassionati di letteratura alimentare e cibo locale e nominarli come ambasciatori o sostenitori. Ispirarli a condividere le loro esperienze, promuovere l'importanza della letteratura alimentare e incoraggiare i loro coetanei a partecipare a programmi di formazione attraverso varie attività, apparizioni pubbliche o campagne online.

**Benefici del cibo locale - dimostrazione esperienziale** : Coinvolgere i giovani adulti in esperienze immersive che mostrano i benefici e i vantaggi del cibo locale. Questo potrebbe includere organizzare eventi dal campo alla tavola, workshop in ristoranti locali o case con cibo tradizionale, e festival alimentari che celebrano i prodotti locali e le tradizioni culinarie.

*Condividere la storia - contenuti visivamente coinvolgenti*: Creare e utilizzare brevi video o infografiche per evidenziare i benefici del cibo locale, fornendo consigli pratici su come includerlo nella dieta quotidiana.

**Pratiche alimentari sostenibili - messaggi eco-compatibili** : Enfatizzare l'aspetto della sostenibilità del cibo locale. Evidenziare come la scelta di prodotti locali contribuisca alla conservazione dell'ambiente, allineandosi con i valori eco-consapevoli di molti giovani adulti.

**Affrontare le barriere alla partecipazione** : I giovani adulti che affrontano difficoltà socioeconomiche, come basso reddito o disoccupazione, possono incontrare barriere alla partecipazione ai programmi di alfabetizzazione alimentare. Affrontare queste barriere offrendo programmi gratuiti o a basso costo, trasporto o servizi di assistenza all'infanzia.

**Creare un ambiente sicuro e inclusivo** : È fondamentale creare un ambiente sicuro e inclusivo che accoglie tutti i giovani adulti, indipendentemente dal loro background o circostanze. Considerare la partnership con organizzazioni locali che servono popolazioni vulnerabili per garantire che tutti si sentano benvenuti e supportati.

*Creare un senso di comunità e apprendimento collettivo – promuovere connessioni sociali e influenza tra pari*: Favorire un senso di comunità e appartenenza sociale attraverso il coinvolgimento dei pari e creando una rete di supporto ha un effetto motivazionale potenziante. La condivisione della conoscenza, la collaborazione e il supporto reciproco all'interno della comunità di apprendimento possono motivare.

Favorire un senso di comunità : Costruire un senso di comunità e appartenenza potrebbe essere un metodo produttivo per motivare i giovani adulti a partecipare ai programmi di alfabetizzazione alimentare. I giovani adulti sono più propensi a impegnarsi in attività legate al cibo se sentono un senso di comunità e appartenenza. Favorire un ambiente di supporto e inclusivo incoraggiando le attività di gruppo, fornendo opportunità per l'apprendimento tra pari e evidenziando gli aspetti sociali del cibo. Questo può essere raggiunto organizzando eventi comunitari come cene condivise, mercati degli agricoltori e corsi di cucina che li riuniscono e forniscono uno spazio per l'interazione sociale. Fornire opportunità di mentorship per i giovani adulti per connettersi con agricoltori locali, chef e altri professionisti dell'industria alimentare. Ciò può fornire loro preziose opportunità di networking e aiutare a costruire la loro fiducia nelle proprie competenze di alfabetizzazione alimentare.

*Creare una comunità di supporto – supporto tra pari:* Favorire una comunità di supporto incoraggiando i partecipanti a condividere le loro esperienze alimentari, ricette e consigli gli uni con gli altri. Questo senso di comunità può motivare un coinvolgimento continuo.

*Programmi di mentoring tra pari – partecipanti esperti come mentori:* Stabilire programmi di mentoring tra pari dove i partecipanti che hanno eccelso nella letteratura alimentare diventano mentori per i nuovi membri, creando una rete di apprendimento supportiva.

Approccio centrato sulla famiglia – sessioni di cucina familiare : Coinvolgere le famiglie organizzando sessioni di cucina che coinvolgano genitori e figli. Questo promuove un approccio centrato sulla famiglia alla letteratura alimentare.

Celebrare i festival alimentari – eventi culinari : Organizzare eventi alimentari che celebrano la cucina locale. Includere degustazioni, dimostrazioni di cucina e opportunità per i partecipanti di mostrare i loro talenti culinari.

Usare la tecnologia e i social media : I giovani adulti sono spesso esperti di tecnologia, quindi utilizzare la tecnologia e i social media può essere efficace per coinvolgerli nei programmi di letteratura alimentare. Sono molto connessi ai social media e alla tecnologia, quindi utilizzare queste piattaforme può essere pratico per raggiungerli e motivarli. Utilizzare strumenti e tecnologie digitali per aumentare l'accessibilità e il coinvolgimento dei giovani adulti nei programmi di formazione . Piattaforme di apprendimento online, app mobili, esperienze di apprendimento basate sul gioco o simulazioni di realtà virtuale possono rendere la formazione più interattiva e coinvolgente per i giovani adulti. Sviluppare moduli online interattivi che consentano ai partecipanti di imparare al proprio ritmo. Includere quiz, forum di discussione e opportunità di collaborazione virtuale. Creare comunità online dove possono condividere esperienze e idee con persone che la pensano allo stesso modo. Considerare la creazione di campagne sui social media e app che coinvolgano i giovani adulti nella letteratura alimentare per il cibo locale. Ad esempio, creare tutorial di cucina online o sfide sui social media per incoraggiare i giovani adulti a condividere le loro esperienze e connettersi con altri.

*Opportunità di apprendimento mobile - piattaforme digitali :* Utilizzare le piattaforme digitali per l'apprendimento mobile. Condividere brevi video, quiz interattivi e sessioni di cucina virtuale a cui i partecipanti possono accedere secondo la loro convenienza.

Multimedia e coinvolgimento digitale - risorse online : Utilizzare i social media, risorse online e applicazioni mobili per fornire informazioni, ricette e consigli sui supporti alimentari locali per interessare e coinvolgere gli adulti.

*Coinvolgimento online - creazione di contenuti:* Creare contenuti informativi e visivamente accattivanti come video, infografiche e post di blog che educano sul cibo locale e la sua integrazione negli stili di vita.

**Fornire incentivi:** I giovani adulti sono più propensi a partecipare ad attività legate al cibo se ci sono incentivi. Considerare piccoli incentivi o certificati per motivare i giovani adulti a partecipare al programma. Questo può essere realizzato offrendo ricompense, come carte regalo, sconti sugli acquisti di cibo locale, campioni gratuiti o altri vantaggi. Inoltre, offrire incentivi come certificati di completamento o assistenza per il collocamento lavorativo può motivare i giovani adulti a partecipare al programma di formazione.

Incorporando queste proposte, i programmi di alfabetizzazione alimentare per il cibo locale possono essere resi più accessibili, coinvolgenti e inclusivi per i giovani adulti, in particolare quelli che affrontano molteplici vulnerabilità. Attraverso la loro applicazione, i giovani adulti possono essere motivati a sviluppare una comprensione più profonda del cibo, a impegnarsi con l'alfabetizzazione alimentare e a sostenere attivamente i sistemi alimentari locali. Ricorda, la chiave è rendere l'esperienza di apprendimento piacevole, rilevante ed emancipante per loro. Affrontando le loro esigenze specifiche, celebrando i loro successi e promuovendo un senso di comunità, puoi motivarli efficacemente ad abbracciare l'alfabetizzazione alimentare, in particolare nel contesto del cibo locale.

- **Perché la promozione della letteratura alimentare tra i giovani adulti, specialmente in relazione al cibo locale è un obiettivo importante?**

Promuovere la letteratura alimentare tra i giovani adulti aiuta a costruire una generazione più consapevole e responsabile riguardo alla nutrizione e al cibo. Questo ha effetti positivi sulla salute individuale, sull'ambiente e sulla società.

- ↳ **Salute e benessere**

La Letteratura Alimentare fornisce ai giovani adulti una migliore comprensione della nutrizione e del cibo. Imparano come creare pasti equilibrati e nutrienti che contribuiscono alla loro salute e benessere.

- ↳ **Sostenibilità**

La Letteratura Alimentare promuove una consapevolezza dell'impatto che il nostro cibo ha sull'ambiente e dell'importanza delle pratiche sostenibili. Concentrarsi sui cibi locali riduce l'impronta ambientale riducendo la necessità di trasporto e imballaggio.

- ↳ **Supporto per l'agricoltura regionale**

Quando i giovani adulti comprendono l'importanza del cibo locale, saranno più disposti ad acquistarlo e a sostenere l'agricoltura regionale. Ciò aiuta a rafforzare le economie e le comunità locali.

- ↳ **Riduzione dello spreco alimentare**

La Letteratura Alimentare insegna la conoscenza sulla corretta conservazione degli alimenti, sull'utilizzo degli avanzi e sulla gestione degli sprechi alimentari. Questo aiuta a ridurre lo spreco di cibo, che è importante sia dal punto di vista ambientale che economico.

- ↳ **Apprezzamento culturale**

L'esposizione ai cibi locali permette ai giovani adulti di comprendere e apprezzare meglio la propria cultura e tradizioni. Favorisce anche il rispetto per la diversità culinaria di altre culture.

#### ↳ **Indipendenza e autosufficienza**

Attraverso la letteratura alimentare, i giovani adulti imparano a preparare i propri pasti, portando a una maggiore indipendenza e autosufficienza. Diventano meno dipendenti da cibi pronti e fast food e possono sviluppare abitudini alimentari più salutari.

#### ↳ **Prevenzione della salute a lungo termine**

Sviluppando una comprensione della nutrizione e del cibo, i giovani adulti possono adottare abitudini alimentari sane a lungo termine. Questo può aiutare a ridurre problemi di salute come obesità, malattie cardiache e diabete in futuro.

La prossima sezione presenta alcuni aspetti su come motivare i giovani adulti a interagire con il cibo e i prodotti locali.

#### • **Educa e crea consapevolezza**

↳ Eventi informativi, workshop o lezioni possono educare i giovani adulti sui benefici e l'importanza del cibo locale.

- Saranno affrontati argomenti come nutrizione, sostenibilità, spreco alimentare e l'impatto sull'ambiente.

L'educazione e la consapevolezza sono passi importanti per coinvolgere i giovani adulti nel cibo locale e nella letteratura alimentare.

#### **Ecco alcuni modi per affrontare queste questioni in eventi, workshop o lezioni:**

##### ↳ **Presentazioni di esperti**

Esperti in agricoltura, nutrizione, l'ambiente e sostenibilità possono essere invitati a parlare dei benefici e delle sfide del cibo locale. Possono condividere la loro esperienza ed educare i giovani adulti sull'impatto positivo di essere consapevoli riguardo al cibo.

##### ↳ **Workshop pratici**

Workshop che offrono esperienza pratica, come cucinare insieme utilizzando ingredienti regionali, preparare ricette stagionali, o fare cibo come pane o yogurt possono essere avviati. Questo permette ai partecipanti di interagire direttamente con il cibo e aumentare la loro apprezzamento di esso.

##### ↳ **Proiezioni di film e discussioni**

Documentari ispiratori o cortometraggi che affrontano le questioni della nutrizione, dello spreco alimentare e dell'agricoltura sostenibile possono stimolare il pensiero critico. Le discussioni successive possono incoraggiare lo scambio di idee e opinioni.

##### ↳ **Presentazioni interattive**

Possono essere create presentazioni interattive che includono aiuti visivi come grafici, video e immagini per dimostrare chiaramente l'importanza del cibo locale e l'impatto sull'ambiente.

##### ↳ **Storie di produttori locali**

I produttori locali di cibo possono essere invitati a condividere le loro esperienze e storie. Le intuizioni personali sulla coltivazione e la crescita locali possono creare una forte connessione emotiva.

#### ↳ **Degustazioni e assaggi**

Le degustazioni di prodotti locali possono essere offerte per sperimentare il gusto e la qualità. Questo può suscitare l'interesse e la curiosità dei partecipanti e incoraggiarli a ripensare le loro abitudini alimentari.

#### ↳ **Fornire risorse online**

Fornire risorse online dopo eventi o workshop aiuta i partecipanti ad accedere ad articoli informativi e ulteriori materiali così che possano approfondire la loro conoscenza.

La combinazione di contenuti informativi, esperienze pratiche ed elementi interattivi negli eventi educativi promuove la consapevolezza e la motivazione dei giovani adulti per il cibo locale e li trasforma in attivi sostenitori della nutrizione sostenibile.

#### • **Escursioni e visite in fattoria**

↳ Gite ai mercati degli agricoltori locali, fattorie o produttori di cibo sostenibile incoraggiano incontri diretti con le persone dietro i prodotti, questo può rafforzare l'interesse e l'apprezzamento per il cibo locale.

Le gite sul campo e le visite in fattoria offrono un'eccellente opportunità per coinvolgere direttamente i giovani adulti nel mondo della produzione di cibo locale e aumentare il loro apprezzamento per questi prodotti.

**Ecco alcuni consigli su come organizzare con successo tali escursioni:**

#### ↳ **Cooperazione con i produttori locali**

I mercati degli agricoltori locali, le fattorie, gli orti di mercato o i produttori di cibo sostenibile disposti ad ospitare gruppi di giovani adulti aiutano a costruire una relazione di partenariato in modo che i partecipanti possano ottenere intuizioni autentiche sull'economia alimentare locale.

#### ↳ **Escursioni tematiche**

Gite tematiche, a seconda degli interessi e dell'orientamento dei giovani adulti, possono indirizzare specificamente le loro esigenze e interessi. Ad esempio, le gite potrebbero essere in fattorie biologiche, produttori di cibo tradizionale, o fattorie sostenibili di acquaponica.

#### ↳ **Tour interattivi**

I produttori potrebbero offrire tour interattivi delle loro fattorie. Ciò consentirebbe ai partecipanti di sperimentare pratiche e processi agricoli in prima persona e di fare le loro domande.

#### ↳ **Esperienza pratica**

Quando possibile, ai giovani adulti dovrebbe essere data l'opportunità di partecipare attivamente ad alcune attività agricole, come piantare, raccogliere, o prendersi cura degli animali. Ciò promuove una comprensione più profonda del lavoro dei produttori.

#### ↳ **Racconta storie**

I produttori potrebbero condividere le loro storie – come hanno ottenuto cibo locale, quali sfide hanno superato, e come implementano le loro pratiche sostenibili. Le storie toccano le persone e trasmettono una connessione personale.

- **Progetti di Orto Comunitario**

↳ Un orto comunitario dove ai giovani adulti è permesso coltivare il proprio cibo non solo favorisce un collegamento al cibo, ma anche un senso di comunità e autocura. Un progetto di orto comunitario non solo fornisce un'opportunità per i giovani adulti di impegnarsi attivamente con il cibo, ma crea anche una comunità di supporto impegnata nella letteratura alimentare e nella produzione di cibo sostenibile. Sperimentando personalmente il processo di crescita, sviluppano una comprensione più profonda delle sfide e apprezzamento per il cibo locale.

**Ecco alcuni passi per avviare un progetto di giardino comunitario di successo:**

- ↳ **Selezione del sito**

Qui, è importante assicurarsi di trovare una posizione adatta per il giardino comunitario che sia facilmente accessibile ai giovani adulti e che fornisca sufficiente luce solare per la crescita delle piante.

- ↳ **Ricerca di cooperazione e supporto**

Organizzazioni locali, scuole, università o comunità disposte a supportare il progetto e fornire risorse, come terreni, attrezzi e supporto finanziario, possono aumentare notevolmente il successo di tale progetto.

- ↳ **Pianificazione e progettazione**

Sviluppare congiuntamente un piano per il giardino con i partecipanti prende in considerazione le colture desiderate, la dimensione del giardino, la disposizione dei letti e l'infrastruttura come i sistemi di irrigazione.

- ↳ **Workshop e formazioni**

Attraverso workshop e formazioni su argomenti come il design del giardino, la cura delle piante, il compostaggio e le tecniche di coltivazione sostenibile, i giovani adulti sono potenziati a coltivare con successo le colture nel giardino.

- ↳ **Partecipazione della comunità**

Lavorare insieme favorisce un senso di comunità e collaborazione.

- ↳ **Raccolta e condivisione**

Quando le piante sono mature, i partecipanti raccolgono insieme i propri prodotti. Possono anche condividere i raccolti in eccesso o donarli a enti di beneficenza locali.

- ↳ **Scambio e apprendimento**

I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a condividere esperienze e consigli l'uno con l'altro. Ciò crea una comunità di apprendimento dove conoscenze e competenze vengono condivise.

- ↳ **Eventi e celebrazioni**

Eventi speciali nel giardino, come pasti comuni, barbecue o laboratori di cucina con i prodotti raccolti, rafforzano un senso di autosufficienza e promuovono l'apprezzamento dei frutti del loro lavoro.

### ↳ **Sostenibilità a lungo termine**

È importante in tali progetti che il progetto del giardino sia sostenibile a lungo termine, in modo che la manutenzione del giardino possa essere garantita negli anni a venire.

#### • **Classi di cucina e pasti condivisi**

↳ che utilizzano ingredienti locali incoraggiano le persone a preparare e godere i pasti insieme. Nel processo, i giovani adulti possono imparare quanto possono essere diversi e gustosi i cibi locali.

Attraverso le classi di cucina e i pasti condivisi, i giovani adulti possono non solo imparare quanto possono essere diversi e deliziosi i cibi locali, ma anche sperimentare la componente sociale del mangiare in comunità. Promuove la consapevolezza dell'importanza del cibo prodotto localmente e motiva i partecipanti a fare scelte alimentari più consapevoli.

#### **Ecco alcuni passi per rendere tali eventi un successo:**

##### ↳ **Pianificazione della classe di cucina**

Nella selezione delle classi di cucina, considerare l'enfasi sull'uso di ingredienti locali e prodotti stagionali, incorporando anche diverse tradizioni culinarie per evidenziare la diversità degli alimenti locali.

##### ↳ **Coinvolgere esperti**

Cuochi o esperti di nutrizione possono essere invitati a guidare le classi di cucina e fornire ai partecipanti conoscenze sulla preparazione e il valore degli alimenti locali.

##### ↳ **Approvvigionamento degli ingredienti**

Per le classi di cucina dovrebbero essere forniti solo ingredienti freschi, locali e stagionali e ai partecipanti dovrebbe essere spiegato perché il cibo locale è una scelta sostenibile e rispettosa dell'ambiente.

##### ↳ **Esperienze di cucina interattiva**

Le classi di cucina dovrebbero essere interattive in modo che i partecipanti possano partecipare attivamente alla preparazione dei piatti. Questo promuove l'apprendimento pratico e la partecipazione.

##### ↳ **Pasti comuni**

I pasti condivisi, dove i partecipanti possono godere insieme dei piatti preparati, creano un'atmosfera piacevole e conviviale.

##### ↳ **Assaggi**

I partecipanti dovrebbero assaggiare i piatti preparati e condividere le loro impressioni su di essi, commentando le differenze di gusto e la qualità degli ingredienti utilizzati.

##### ↳ **Libri di ricette e volantini**

Dopo le lezioni di cucina, i partecipanti dovrebbero avere libri di ricette o dispense che elenchino i piatti preparati e gli ingredienti utilizzati. Questo consentirà loro di ricreare i piatti a casa.

##### ↳ **Enfatizzare la sostenibilità**

È importante incoraggiare conversazioni sulla sostenibilità, lo spreco alimentare o le questioni ecologiche nella produzione alimentare durante le lezioni di cucina. Questo sensibilizza i partecipanti all'importanza delle loro scelte alimentari.

##### ↳ **Documentazione fotografica**

I partecipanti potrebbero compilare foto dei pasti preparati e dei momenti condivisi per creare bei ricordi e anche condividerli sui social media per ispirare altri.

- **Concorsi e sfide possono essere divertenti ed educativi**

Concorsi e sfide sono un modo creativo e motivante per entusiasmare i giovani adulti riguardo al cibo locale e al mangiare sostenibile. Premi, certificati o riconoscimenti possono servire come incentivi per la partecipazione ai concorsi. La combinazione di divertimento, creatività ed elementi educativi in tali concorsi può motivare i giovani adulti a diventare più coinvolti con la letteratura alimentare e i cibi locali. Ecco alcune idee per concorsi divertenti ed educativi:

- ↳ **Competizioni culinarie con ingredienti regionali**

Una competizione culinaria in cui i partecipanti devono preparare un piatto gustoso utilizzando ingredienti locali e stagionali può essere giudicata da una giuria che considera aspetti come il gusto, creatività e l'uso di prodotti regionali.

- ↳ **Sfida della Sostenibilità**

Una sfida che chiede ai partecipanti di rendere le loro abitudini alimentari più sostenibili potrebbe coinvolgere i partecipanti nel tentativo di utilizzare solo cibi locali o ridurre lo spreco alimentare per una settimana.

- ↳ **Concorso di fotografia alimentare**

Potrebbe essere avviato un concorso fotografico in cui i partecipanti inviano le loro immagini più creative di cibi e pasti locali. Questo può promuovere un'apprezzamento visivo per i prodotti regionali.

- ↳ **Concorso di Sviluppo Ricette**

I partecipanti potrebbero sviluppare e inviare le proprie ricette utilizzando ingredienti locali. Le migliori ricette potrebbero essere pubblicate in un libro di ricette o su un sito web per ispirare altri.

- ↳ **Quiz e sfida della conoscenza**

Quiz divertenti o una sfida della conoscenza riguardo il cibo locale, la nutrizione, sostenibilità e le pratiche agricole possono incoraggiare i partecipanti ad ampliare la loro conoscenza attraverso il gioco.

- ↳ **Concorso di votazione**

I partecipanti possono votare i loro piatti o idee preferiti per una nutrizione sostenibile. Ciò consente loro di partecipare attivamente al processo decisionale e condividere le loro opinioni.

- **Campagne sui social media**

- ↳ per condividere contenuti che costruiscono consapevolezza e suscitano l'interesse dei giovani adulti, incoraggiandoli a impegnarsi con la letteratura alimentare e i cibi locali.

Utilizzare le piattaforme di social media è un modo estremamente efficace per entusiasmare i giovani adulti riguardo la letteratura alimentare e il cibo locale, poiché questo gruppo di età è spesso attivamente presente sui social media. Attraverso campagne sui social media mirate e creative, i giovani adulti possono essere motivati a impegnarsi con la letteratura alimentare e i cibi locali e diventare appassionati di un'alimentazione sostenibile. L'utilizzo delle piattaforme di social media consente ai messaggi di raggiungere un vasto pubblico e aumentare la consapevolezza su queste importanti questioni. Ecco alcuni

consigli su come progettare campagne sui social media per aumentare la consapevolezza e generare interesse:

#### ↳ **Contenuto visivamente accattivante**

È importante condividere grafiche, immagini o video accattivanti e ben progettati che suscitino l'interesse del gruppo target e li rendano curiosi. Ad esempio: elementi visivi di alta qualità per attirare l'attenzione sui temi della letteratura alimentare e del cibo locale.

#### ↳ **Contenuto divertente**

Il contenuto sulle piattaforme di social media dovrebbe essere breve, conciso e facile da comprendere, con messaggi chiari e testi non troppo lunghi per non sopraffare gli utenti.

#### ↳ **Usa hashtag**

Gli hashtag pertinenti aiutano a rendere i post accessibili a una comunità più ampia e aumentano la portata di questa campagna. Gli hashtag popolari riguardanti nutrizione, sostenibilità e prodotti regionali possono migliorare la visibilità del contenuto.

Come descritto per altre attività, punti focali come il racconto, interattivi, la condivisione di consigli e informazioni, e simili possono essere utilizzati sui social media.

#### ↳ **Contenuto generato dagli utenti**

Gli utenti possono creare il proprio contenuto e condividerlo con hashtag pertinenti ed essere di ispirazione per altri.

#### ↳ **Collaborazione con influencer**

Le collaborazioni con influencer o celebrità locali che promuovono la sostenibilità e la letteratura alimentare aiutano ad aumentare la portata e rendere la campagna accessibile a un pubblico più ampio.

#### ↳ **Eventi online e sessioni dal vivo**

Le sessioni dal vivo, i giri di Q&A o gli eventi virtuali intorno alla letteratura alimentare aumentano le interazioni in tempo reale così come l'engagement degli utenti.

#### • **Collaborazioni e partnership**

↳ con scuole, università, organizzazioni della comunità locale o imprese possono promuovere programmi di letteratura alimentare e aumentare la portata e l'efficacia dello sforzo

Le collaborazioni e le partnership sono fondamentali per aumentare la consapevolezza sulla letteratura alimentare e sui cibi locali tra i giovani. Collaborando con scuole, college, organizzazioni della comunità locale, e imprese, si possono sfruttare risorse e competenze diverse per massimizzare l'efficacia e la portata dei programmi educativi. Ecco alcuni modi in cui tali collaborazioni possono essere progettate:

#### ↳ **Scuole e università**

Le collaborazioni con scuole e collegi per integrare programmi di alfabetizzazione alimentare nel curriculum o come attività extracurricolari forniscono un ambiente ideale per sensibilizzare i giovani sull'importanza della nutrizione e del cibo sostenibile fin dalla tenera età.

#### ↳ **Coinvolgere insegnanti e professori**

Dovrebbero essere offerti corsi di formazione o workshop per insegnanti e professori per aumentare le loro competenze nell'incorporare argomenti di alfabetizzazione alimentare nel loro insegnamento e per stimolare l'interesse degli studenti.

#### ↳ **Organizzazioni Comunitarie**

Collaborare con organizzazioni no-profit locali che lavorano su nutrizione, sostenibilità o giustizia alimentare può unire risorse ed espandere la rete.

#### ↳ **Aziende e ristoranti**

Le cooperazioni con aziende che supportano il cibo locale e offrono prodotti regionali nelle loro mense o ristoranti potrebbero suscitare l'interesse di dipendenti e clienti attraverso eventi congiunti o campagne.

#### ↳ **Eventi congiunti**

Lavorare con partner per organizzare eventi, come workshop sulla nutrizione, lezioni di cucina, conferenze o mercati degli agricoltori, aiuta a diffondere i messaggi di alfabetizzazione alimentare e cibo locale a un vasto pubblico.

#### ↳ **Promozione dell'attivismo**

Supportare i giovani adulti ad agire attivamente per la letteratura alimentare e la nutrizione sostenibile nella loro comunità, come ad esempio, giardini comunitari o eventi di recupero alimentare, può rafforzare l'impegno.

#### • **Enfatizzando la sostenibilità**

↳ come il consumo di cibo locale aiuta a sostenere le economie locali e riduce gli impatti ambientali

Enfatizzare la sostenibilità è un fattore importante per coinvolgere i giovani adulti nei cibi locali e aumentare il loro interesse nella letteratura alimentare. Ecco alcuni modi per enfatizzare le questioni di sostenibilità:

#### ↳ **Impatto ambientale**

I giovani adulti dovrebbero essere educati sull'impatto ambientale positivo del consumo di cibo locale rispetto ai prodotti importati. Ad esempio: Perché il trasporto di cibo su lunghe distanze comporta maggiori emissioni di carbonio e perché i prodotti regionali riducono l'impatto ambientale.

#### ↳ **Supporto per l'economia locale**

Educare su come l'acquisto locale aiuta a sostenere gli agricoltori e i produttori locali. I giovani adulti possono sentirsi come cittadini attivi della loro comunità promuovendo l'economia locale.

#### ↳ **Biodiversità**

Ai giovani adulti dovrebbe essere detto come l'acquisto e il sostegno ai prodotti locali possa aiutare a preservare la biodiversità nella regione. Varietà e specie tradizionali o rare possono essere mantenute attraverso la domanda di prodotti regionali.

#### ↳ **Conservazione delle risorse**

Si dovrebbe insegnare ai giovani adulti come i metodi di agricoltura sostenibile, spesso praticati per gli alimenti locali, possono conservare le risorse idriche e ridurre l'uso di pesticidi e fertilizzanti.

#### ↳ **Spreco alimentare**

Si dovrebbe insegnare ai giovani adulti come concentrarsi sui prodotti locali può ridurre lo spreco alimentare, poiché tende ad essere più fresco e ha una durata di conservazione più lunga a causa delle distanze di trasporto più corte.

#### ↳ Esempi positivi

Storie ispiratrici di individui o aziende che promuovono attivamente il cibo locale e l'alimentazione sostenibile possono incoraggiare i giovani adulti a fare scelte sostenibili per sé stessi.

#### • Piattaforme Digitali Interattive

↳ Sviluppare app o siti web dove i giovani adulti possono trovare informazioni sui cibi locali, ricette e il nuovo sistema di shopping, che permette agli utenti di trovare opportunità di acquisto, utilizza l'interattività e la gamification per aumentare la fedeltà degli utenti.

Le piattaforme digitali interattive sono un modo moderno e coinvolgente per entusiasmare i giovani adulti riguardo alla letteratura alimentare e al cibo locale.

**Ecco alcune idee su come tali piattaforme possono essere progettate:**

#### ↳ Risorse ricche di informazioni

Informazioni complete sui cibi locali, l'alimentazione stagionale, le pratiche sostenibili e i loro impatti dovrebbero essere fornite su un sito web o app chiaro e facilmente accessibile.

Offerte di ricette con ingredienti locali specificamente incentrate sull'uso di prodotti regionali. Le ricette potrebbero essere ordinate per ingrediente o stagione per mostrare la diversità della cucina regionale.

Guida agli acquisti che mostra agli utenti dove trovare cibo locale vicino a loro, sia che si tratti di mercati agricoli, negozi di fattoria o negozi di alimentari sostenibili.

Mappa interattiva dove gli utenti possono scoprire produttori di cibo locali, giardini, mercati agricoli e ristoranti sostenibili nella loro area.

Blog e post di esperti che informano sulla letteratura alimentare, cibo locale e sostenibilità per costruire credibilità per la piattaforma.

#### • Rinforzo positivo

↳ premiando e onorando l'impegno dei giovani adulti nella letteratura alimentare e nell'uso di cibi locali attraverso riconoscimenti, certificati o sistemi di ricompensa

Il rinforzo positivo della letteratura alimentare e dell'impegno e attivismo per il cibo locale può ulteriormente motivare i giovani adulti e incoraggiarli a rimanere coinvolti nel cibo sostenibile. Riconoscendo i loro sforzi può ispirarli a rimanere attivi nella comunità e incoraggiare altri a coinvolgersi anch'essi.. Ecco alcuni modi in cui il rinforzo positivo può essere utilizzato:

#### ↳ Riconoscimento e apprezzamento

Riconoscere l'impegno e la partecipazione dei giovani adulti in attività, eventi o progetti di letteratura alimentare può avvenire attraverso riconoscimenti pubblici, ringraziamenti o riconoscimenti personali.

#### ↳ Certificati e premi

Dare certificati o premi a giovani adulti che hanno dimostrato un impegno speciale verso la letteratura alimentare e i cibi locali può servire come simbolo di apprezzamento e incentivo per altri.

### ↳ Sistemi di ricompensa

Sistemi di ricompensa nei quali i giovani adulti ricevono punti, badge o altre ricompense virtuali per la partecipazione ad attività e il contributo alla letteratura alimentare possono motivare una partecipazione attiva continuata.

### ↳ Volontariato e coinvolgimento

I giovani adulti che si offrono volontari per progetti o iniziative riguardanti la letteratura alimentare e la nutrizione sostenibile possono essere ricompensati per il loro lavoro sotto forma di biglietti di ringraziamento, regali o un ringraziamento speciale.

### ↳ Eventi Comunitari

Gli eventi comunitari, dove i giovani adulti possono riunirsi ed essere onorati per il loro coinvolgimento nella comunità della letteratura alimentare, sono particolarmente di alto profilo.

### • Quale contesto concettuale può essere applicato per motivare i giovani adulti a impegnarsi con la letteratura alimentare e i cibi locali?

Il contesto concettuale che emerge è un approccio olistico per sensibilizzare e coinvolgere i giovani adulti nella letteratura alimentare e nei cibi locali. È un approccio integrativo che affronta molteplici dimensioni per favorire una comprensione e connessione più profonda con il cibo e la sostenibilità.

#### Di seguito alcuni aspetti chiave del contesto concettuale:

##### ↳ Educazione e consapevolezza

L'obiettivo è educare i giovani adulti sui benefici e l'importanza del cibo locale attraverso eventi informativi, workshop e lezioni. L'obiettivo è fornire loro le conoscenze per poter prendere decisioni consapevoli riguardo alla nutrizione e al cibo.

##### ↳ Esperienza pratica

Attraverso gite sul campo, visite alle fattorie e progetti di giardini comunitari, i giovani adulti entreranno in contatto diretto con la produzione alimentare e le persone dietro ai prodotti. Attraverso queste esperienze, possono sviluppare un maggiore apprezzamento per il cibo locale e l'agricoltura regionale.

##### ↳ Comunità e interazione

Incorporare lezioni di cucina, pasti condivisi e competizioni favorisce un senso di comunità e permette lo scambio di idee ed esperienze. Questo può aiutare i giovani adulti a impegnarsi insieme nell'alfabetizzazione alimentare e a imparare gli uni dagli altri.

##### ↳ Tecnologia e social media

L'uso di campagne sui social media e piattaforme digitali interattive mira a raggiungere i giovani adulti nel loro ambiente di comunicazione preferito. Integrare la gamification può aumentare la loro motivazione e partecipazione.

##### ↳ Sostenibilità ed economia locale

L'enfasi sulla sostenibilità e su come il consumo di cibo locale aiuti a sostenere le economie locali e a ridurre gli impatti ambientali parla della crescente consapevolezza dei giovani adulti riguardo alle pratiche sostenibili.

##### ↳ Rinforzo positivo

Ricompense e riconoscimenti incoraggiano l'impegno nella letteratura alimentare e l'uso di cibi locali. Questo può aiutare a creare un interesse sostenuto e un cambiamento comportamentale a lungo termine. Il contesto concettuale è progettato per supportare i giovani adulti nella loro curiosità e comprensione del cibo e della sostenibilità. Collegando educazione, esperienze pratiche, tecnologia e interazione sociale, si crea un approccio comprensivo che può promuovere un atteggiamento positivo e un cambiamento comportamentale.



# Capitolo II



## Capitolo II - Come facilitare i giovani adulti a partecipare a tale ulteriore formazione?

- **concentrarsi sull'inclusione sociale (vulnerabilità multiple) - come facilitare la loro partecipazione**

Facilitare i giovani adulti a partecipare attivamente in attività di apprendimento legate alla letteratura alimentare, specialmente nel contesto del cibo locale, richiede un approccio riflessivo e inclusivo.

- **Alcune misure specifiche e considerazioni critiche includono:**

- ↳ **Fornire formazione gratuita o a basso costo** : Molti giovani adulti che affrontano difficoltà socioeconomiche potrebbero non avere le risorse finanziarie per partecipare a programmi di formazione a pagamento. Offrire opzioni gratuite, sovvenzionate o a basso costo può rimuovere questa barriera e rendere il programma più accessibile a loro.
- ↳ **Aiuto finanziario** : Offrire supporto finanziario o borse di studio a giovani adulti che non possono partecipare a programmi di formazione a causa di vincoli finanziari. La collaborazione con agenzie di finanziamento, sponsor o iniziative del governo locale può fornire supporto finanziario per le tasse di formazione, i materiali o i costi di trasporto.
- ↳ **Offrire opzioni di apprendimento flessibili**: I giovani adulti che sono genitori o hanno altre responsabilità potrebbero non essere in grado di partecipare ai programmi di formazione tradizionali in presenza. Offrire opzioni di apprendimento online o miste può aiutarli a partecipare al programma secondo il loro programma.
- ↳ **Creare un ambiente di apprendimento supportivo** : I giovani adulti che affrontano molteplici vulnerabilità potrebbero aver sperimentato discriminazione o marginalizzazione in passato. Creare un ambiente di apprendimento sicuro e supportivo può aiutarli a sentirsi a proprio agio e coinvolti nel programma di formazione. Ciò può includere avere istruttori diversificati, incorporare la formazione sulla sensibilità culturale e fornire alloggi per i partecipanti con disabilità o barriere linguistiche.
- ↳ **Collaborare con organizzazioni o centri della comunità**: Collaborare con organizzazioni locali della comunità che lavorano con giovani adulti che affrontano molteplici vulnerabilità può aiutare a reclutare e aumentare la partecipazione al programma. Queste organizzazioni hanno relazioni in corso con giovani adulti e possono promuovere opportunità di formazione appositamente adattate ai giovani adulti ai loro membri e potenzialmente fornire supporto e risorse aggiuntivi ai partecipanti.
- ↳ **Programmi personalizzati** : Sviluppare programmi di formazione specificamente personalizzati per i giovani adulti tenendo conto del loro contesto culturale, sociale ed economico, abbinando i loro interessi, stili di apprendimento e preferenze.

**Ecco alcune strategie pratiche per incoraggiare e coinvolgere efficacemente i giovani adulti:**

**Coinvolgimento della comunità – incontri comunitari** : Organizzare li per presentare il programma di apprendimento. Spiegare i benefici della partecipazione e raccogliere input per personalizzare il programma secondo le specifiche esigenze e interessi dei giovani adulti.

**Rilevanza culturale – incorporare elementi culturali** : Enfatizzare l'importanza culturale del cibo locale. Integrare tecniche di cucina tradizionali, celebrazioni e storie nel processo di apprendimento per creare un senso di orgoglio e connessione.

**Materiali didattici culturalmente rilevanti – risorse personalizzate** : Sviluppare materiali didattici che risuonino con il background culturale e le preferenze dei giovani adulti. Usare linguaggio, esempi e immagini a cui i partecipanti possono relazionarsi. Includere esempi locali, ricette e storie di successo per rendere il contenuto relatabile.

**Linguaggio inclusivo – comunicazione accessibile** : Utilizzare un linguaggio chiaro e accessibile in tutte le comunicazioni. Assicurarsi che istruzioni, materiali e discussioni siano inclusivi e facili da comprendere.

**Progettazione del programma collaborativa – laboratori di co-creazione**: Coinvolgere i giovani adulti nella fase di progettazione attraverso laboratori di co-creazione. Cercare il loro contributo su temi, attività e formati per garantire rilevanza e inclusività. Includere i giovani adulti nel processo decisionale e co-creare iniziative riguardanti la letteratura alimentare e il cibo locale. Questo può rafforzare il loro coinvolgimento e identificazione con il problema.

**Spazi collaborativi – luoghi basati sulla comunità** : Utilizzare centri comunitari, mercati agricoli locali e altri spazi comunitari come luoghi di formazione. Questo può creare un senso di comunità e appartenenza per i giovani adulti e rendere il programma più accessibile.

**Formati di apprendimento flessibili e accessibili – orari adattabili** : Offrire orari di apprendimento flessibili per accomodare le varie limitazioni di tempo che i giovani adulti affrontano, inclusi coloro che possono avere impegni lavorativi o familiari. Considerare sessioni di laboratorio serali o nel fine settimana in loco o opzioni online (corsi online, webinar o moduli di autoapprendimento) per migliorare l'accessibilità. Questa flessibilità accomoda diversi orari e preferenze di apprendimento e permette ai giovani adulti di impegnarsi quando più gli conviene.

**Coinvolgimento familiare - eventi focalizzati sulla famiglia**: Incoraggiare il coinvolgimento familiare incorporando attività in cui le famiglie partecipano insieme. Questo rafforza i legami comunitari ed estende l'impatto oltre i singoli partecipanti.

**Sessioni di piccoli gruppi - ambienti intimi** : Facilitare sessioni di piccoli gruppi per creare un ambiente di apprendimento stretto e di supporto. Questo permette un'interazione e una discussione più personalizzate

**Incentivare la partecipazione - riconoscimento e incentivi** : Offrire certificati, distintivi o piccoli incentivi per la partecipazione costante. Riconoscere gli sforzi aumenta l'impegno mentre certificare i giovani adulti che completano con successo i programmi di formazione può migliorare il loro CV, aumentare la loro occupabilità nell'industria alimentare e dimostrare il loro impegno verso la letteratura alimentare e il cibo locale.. Considerare incentivi che possono aiutare ad affrontare alcune delle barriere finanziarie che i giovani adulti possono avere, come carte regalo o prodotti gratuiti.

**Reti di supporto tra pari - sistema di compagni**: Stabilire un sistema di compagni dove i partecipanti più esperti supportano i nuovi arrivati. Questo promuove un senso di cameratismo e riduce i sentimenti di isolamento.

**Sessioni di narrazione - narrazioni personali** : Organizzare sessioni di narrazione dove i partecipanti possono condividere le loro connessioni personali con il cibo locale. Questo favorisce un senso di comunità ed esperienze condivise.

**Laboratori interattivi – discussioni di gruppo**: Facilitare discussioni di gruppo sull'importanza del cibo locale. Incoraggiare i partecipanti a condividere le proprie esperienze e tradizioni legate al cibo.

**Networking e partnership – empowerment attraverso la cooperazione** : Incoraggiare la partecipazione in azioni o eventi di networking per favorire un crescente interesse e relazioni, promuovendo connessioni e partnership con organizzazioni locali del cibo , associazioni agricole, iniziative agricole o progetti alimentari. Questo consente agli adulti di includere in programmi di formazione , stage, apprendistati o volontariato e alimenta esperienza pratica e costruzione di reti.

**Collaborazioni con agricoltori locali – partnership con agricoltori** : Collaborare con gli agricoltori locali per coinvolgerli nel processo di apprendimento. Organizzare sessioni in presenza o virtuali dove i partecipanti possono interagire con gli agricoltori e imparare sui prodotti locali.

**Visite a fattorie comunitarie – connessione diretta** : Organizzare visite a fattorie locali per connettere direttamente i giovani adulti con i produttori di cibo. Ciò favorisce un apprezzamento per il viaggio del cibo dalla fattoria alla tavola.

**Tour guidati del mercato – promozione dei mercati alimentari locali** : Organizzare tour guidati ai mercati alimentari locali, educando i partecipanti su dove trovare prodotti locali e come fare scelte informate.

**Relatori ospiti - con la partecipazione di chef locali ed esperti**: Invitare chef locali, nutrizionisti o esperti di alimentazione a condividere le loro conoscenze ed esperienze. La loro presenza può ispirare e fornire preziose intuizioni.

**Assaggi di cibo locale - sessioni di degustazione** : Organizzare sessioni di degustazione di cibo locale per fornire un'esperienza pratica. Degustazioni ed eventi che mostrano diversi sapori e possibilità culinarie del cibo locale incoraggiano i giovani adulti a provare nuovi frutti, verdure e ingredienti locali. Permettere ai partecipanti di esplorare e apprezzare i sapori dei prodotti locali.

**Corsi di cucina pratica - cucina pratica** : Enfatizzare ricette facili ed economiche e condurre corsi di cucina pratica dove i giovani adulti possono sperimentare attivamente la preparazione di piatti locali.

**Sfide culinarie locali - sfide di cucina** : Organizzare sfide di cucina amichevoli centrate sugli ingredienti locali. Questo aggiunge un elemento di divertimento e competizione amichevole.

**Eventi culinari inclusivi - festival del cibo** : Organizzare festival del cibo inclusivi che mostrano la diversità delle cucine locali. Fornire opportunità ai partecipanti di contribuire con le loro creazioni culinarie.

**Sviluppare competenze di vita – oltre la cucina**: Evidenziare come le competenze di alfabetizzazione alimentare, come la pianificazione del budget per la spesa, la pianificazione dei pasti e la comprensione delle etichette alimentari, contribuiscano a competenze di vita più ampie.

**Incorporare la tecnologia – applicazioni mobili** : Utilizzare applicazioni mobili che offrono funzionalità di apprendimento interattivo, promemoria e risorse aggiuntive. Rendere la tecnologia uno strumento che migliora l'esperienza di apprendimento.

**Opportunità di apprendimento digitale – piattaforme online**: Fornire opzioni di apprendimento digitale per coloro che preferiscono o richiedono la partecipazione a distanza. Questo potrebbe includere webinar, moduli online e discussioni virtuali.

**Eventi di celebrazione – riconoscimento del successo** : Organizzare eventi per celebrare le pietre miliari e i successi dei partecipanti. Riconoscere e celebrare i successi per motivare un coinvolgimento continuo, sia che si tratti di padroneggiare una nuova ricetta o di fare costantemente scelte alimentari sane.

**Meccanismi di feedback – feedback continuo e miglioramento**: Stabilire canali per un feedback continuo per comprendere quali aspetti del programma funzionano bene e dove possono essere migliorati. Cercare regolarmente input sul programma e utilizzare il feedback per apportare affinamenti e aggiustamenti continui che soddisfino le esigenze in evoluzione dei giovani adulti.

**Apprendimento continuo – iniziazione di nuove opportunità** : Promuovere una cultura dell'apprendimento continuo fornendo opportunità continue per sviluppare abilità ed espandere la conoscenza. Offrire programmi di formazione avanzati o specializzati per coloro che desiderano approfondire la loro competenza in aree specifiche della letteratura alimentare o della pratica alimentare locale.

Implementando queste strategie, si crea un ambiente che incoraggia la partecipazione attiva e garantisce che i giovani adulti si sentano valorizzati, supportati e motivati durante il percorso di apprendimento della letteratura alimentare. Esperienze di apprendimento coinvolgenti e interattive con attività pratiche, discussioni di gruppo e applicazione pratica dei concetti di letteratura alimentare possono incoraggiare la loro partecipazione. Possono essere ispirati ed empowermentati a partecipare attivamente all'ulteriore educazione sulla letteratura alimentare e sul cibo locale, migliorando così conoscenze, abilità e impegno verso pratiche alimentari sostenibili e salutari. La chiave per facilitare la partecipazione dei giovani adulti al programma di Letteratura Alimentare per il Cibo Locale è un focus sull'inclusione sociale e l'accesso per creare un programma che sia accessibile, coinvolgente e rilevante per le loro esigenze e interessi. Utilizzando un approccio partecipativo, i media digitali e la programmazione basata sulla comunità, i giovani adulti possono essere empowermentati a prendere un ruolo attivo nella loro letteratura alimentare e contribuire alla costruzione di sistemi alimentari locali più sostenibili.



# Capitolo III



## Capitolo III – Quale approccio/metodo si adotta per conquistare i giovani adulti al tema della "Letteratura Alimentare per il Cibo Locale"?

- **concentrarsi sull'inclusione sociale (vulnerabilità multiple) – le specifiche dell'accesso**

Conquistare i giovani adulti al tema della "Letteratura Alimentare per il Cibo Locale" comporta l'adozione di un approccio coinvolgente e pertinente che si allinea ai loro interessi, preferenze e stili di vita.

Per coinvolgere i giovani adulti nel tema della Letteratura Alimentare per il Cibo Locale, è desiderabile adottare un approccio multiforme che combina educazione, coinvolgimento e pertinenza.

- **Ecco alcuni percorsi che possono contribuire a questo:**

- ↳ **Utilizzare un approccio partecipativo:** Coinvolgere i giovani adulti nello sviluppo e nella progettazione del programma di formazione. Questo può essere fatto attraverso gruppi di discussione, sondaggi o interviste. Il loro contributo può essere utilizzato per adattare il programma alle loro specifiche esigenze e interessi.
- ↳ **Educazione e sensibilizzazione:** Un approccio diretto e pratico completato da spiegazioni e dati per fornire una solida base di conoscenza. Un'educazione e sensibilizzazione completa dovrebbero evidenziare l'essenza della letteratura alimentare e i benefici del consumo di cibo di origine locale, inclusi i vantaggi ambientali, sanitari e socio-economici del sostegno agli agricoltori locali e ai sistemi alimentari sostenibili per introdurre i giovani adulti al concetto di cibo locale e ai suoi vantaggi.
- ↳ **Approcci di apprendimento interattivi:** Utilizzare metodi di apprendimento interattivi e partecipativi che vanno oltre l'insegnamento tradizionale. Discussioni di gruppo, simulazioni, studi di caso e giochi di ruolo incoraggiano il pensiero critico e l'interazione con aspetti sociali, ambientali e sanitari del cibo locale.
- ↳ **Utilizzare i media digitali e la tecnologia:** Utilizzare piattaforme di social media, video e webinar per raggiungere i giovani adulti dove si trovano. Le piattaforme online possono essere accessibili in qualsiasi momento e ovunque, rendendo più facile per i giovani adulti partecipare al programma.
- ↳ **Apprendimento esperienziale (lasciarli partecipare attivamente e imparare facendo):** Coinvolgere i giovani adulti in esperienze di apprendimento pratico e attivo, come laboratori di cucina e giardinaggio, visite a fattorie locali e progetti di giardinaggio comunitario. Questo approccio permette ai giovani adulti di vedere i benefici del cibo locale e della letteratura alimentare in azione.
- ↳ **Social media e coinvolgimento digitale :** Utilizzare i social media e altre piattaforme digitali per coinvolgere i giovani adulti in conversazioni sul cibo locale e sulla letteratura alimentare. Creare contenuti coinvolgenti e interattivi, come video, podcast o blog, che evidenziano i benefici del cibo locale e forniscono consigli pratici sulla letteratura alimentare.
- ↳ **Collaborazione e partnership :** Collaborare con organizzazioni locali e imprese, come centri comunitari o ristoranti, per promuovere la letteratura alimentare e il cibo locale. La cooperazione può ampliare gli ambiti di sforzo e sfruttare le sinergie, specialmente scegliendo e lavorando con organizzazioni già interessate alla sostenibilità o agli stili di vita salutari. Questo approccio permette ai giovani adulti di vedere i benefici del cibo locale e della letteratura alimentare nelle loro comunità e offre opportunità per loro di coinvolgersi.

- ↳ **Apprendimento tra pari:** Incoraggiare l'apprendimento tra pari creando opportunità per i giovani adulti di condividere le loro esperienze e conoscenze sul cibo locale e sulla letteratura alimentare. Questo approccio permette ai giovani adulti di imparare gli uni dagli altri e vedere la rilevanza del cibo locale e della letteratura alimentare nelle loro vite.
- ↳ **Attivismo e advocacy:** Incoraggiare i giovani adulti a sostenere il cibo locale e la letteratura alimentare e fornire loro piattaforme per alzare la voce e portare cambiamenti nelle loro comunità.

Combinare diversi approcci e adattarli agli interessi e bisogni specifici dei giovani adulti può essere molto efficace. Rendendo l'esperienza di apprendimento interattiva, rilevante e divertente, è possibile suscitare la loro curiosità e incoraggiare il loro coinvolgimento nella Letteratura Alimentare per il Cibo Locale. Una strategia vincente è trovare impalcature per approcci di apprendimento che siano attraenti, interessanti e utili per i giovani adulti.

Ad esempio, l'attenzione potrebbe essere posta sull'importanza di imparare a cucinare. Molti di loro lasciano il loro paese d'origine per studiare all'estero e non sanno cucinare bene. Un modo per introdurli al cibo locale sarebbe quello di organizzare un corso di cucina o un training specializzato nel cibo locale.

**Ecco alcune strategie concrete per approcci/metodi per catturare l'attenzione e l'interesse dei giovani adulti:**

**Coinvolgimento sui social media – creazione di contenuti :** Sviluppare contenuti informativi, visivamente accattivanti e condivisibili per piattaforme come Instagram, TikTok e Pinterest. Evidenziare gli aspetti visivi del cibo locale, condividere ricette rapide e mostrare il viaggio dal campo al piatto.

**Sfide digitali e hashtag – sfide online:** Creare sfide legate al cibo con specifici hashtag per incoraggiare i giovani adulti a condividere le loro esperienze, ricette o tentativi di cucina. Questo favorisce un senso di comunità e partecipazione.

**Classi di cucina virtuali – live streaming:** Condurre classi di cucina virtuali dal vivo con chef locali o influencer. Questo formato interattivo permette ai giovani adulti di fare domande, condividere le loro esperienze culinarie e imparare in tempo reale.

**App mobili interattive – apprendimento gamificato:** Sviluppa un'app mobile che gamifica la letteratura alimentare. Includi sfide, quiz e premi virtuali per rendere l'apprendimento sul cibo locale divertente e interattivo.

**Collaborazione con influencer e modelli di ruolo – partnership con influencer:** Collabora con influencer del cibo locale o personalità popolari dei social media per creare contenuti coinvolgenti. Il loro endorsement può avere un impatto significativo sull'interesse dei giovani adulti. Mostra storie di successo nella letteratura alimentare e modelli di ruolo positivi. I giovani adulti, già attivi nelle loro comunità, possono ispirare altri a coinvolgersi.

**Eventi alimentari pop-up – festival del cibo di strada :** Organizza eventi alimentari pop-up o festival del cibo di strada che mostrano una varietà di cucine locali. L'approccio orientato all'esperienza attrae il desiderio dei giovani adulti per esperienze nuove e immersive.

**Comunità di cucina online – forum digitali:** Crea comunità online o forum dove i giovani adulti possono condividere ricette, consigli di cucina ed esperienze relative al cibo locale. Facilita le discussioni e incoraggia l'apprendimento tra pari.

**Tour del cibo locale – trekking virtuali :** Offri tour virtuali che mostrano le storie dietro i diversi piatti e le persone che li producono. Questo fornisce un contesto culturale che risuona con i giovani adulti.

**Kit di cucina fai-da-te – servizi di abbonamento:** Introdurre servizi di abbonamento per kit di cucina fai-da-te che consegnano ingredienti locali insieme a ricette direttamente a casa dei giovani adulti. Questo combina la comodità con l'eccitazione di provare nuove ricette.

**Podcast e webinar – discussioni informative:** Ospitare podcast o webinar con esperti che discutono i benefici del cibo locale, il suo impatto sulla salute e le pratiche sostenibili. I giovani adulti possono ascoltare durante il tragitto per il lavoro o mentre si allenano.

**Piattaforme di blogging culinario – contenuto generato dagli utenti:** Creare una piattaforma per i giovani adulti per condividere le loro esperienze di cibo locale attraverso blog o vlog. Incoraggiarli a documentare il loro viaggio nell'esplorazione e nell'abbracciare le cucine locali.

**Competizioni di arte culinaria – espressione creativa :** Organizzare competizioni di arte culinaria che sfidano i partecipanti a presentare visivamente piatti locali in modi innovativi. Questo attinge al lato creativo dei giovani adulti.

**Workshop interattivi con produttori locali – collaborazioni con i produttori:** Organizzare workshop interattivi che collegano direttamente i giovani adulti con agricoltori locali o produttori di cibo. Questa esperienza diretta crea una connessione personale con la fonte del cibo locale.

**Collaborazioni tra cibo e musica - eventi di cibo e musica:** Collaborare con musicisti o bande locali per creare eventi in cui il cibo e la musica si intrecciano. Questo approccio multisensoriale migliora l'esperienza complessiva.

**Integrazione salute e fitness - partnership per il benessere:** Integrare il tema del cibo locale nei programmi di salute e fitness. Mostrare come i cibi locali e nutritivi completino uno stile di vita sano, attraendo giovani adulti attenti alla salute.

**Piattaforme di apprendimento collaborativo - corsi online:** Offrire corsi online tramite piattaforme di apprendimento collaborativo. I giovani adulti possono interagire con i materiali del corso al proprio ritmo mentre interagiscono con i coetanei in un ambiente virtuale.

**Sfide comunitarie - ricette condivise:** Lanciare sfide comunitarie per raccogliere ricette che utilizzano ingredienti locali. Incoraggiare i partecipanti a sperimentare e condividere le loro creazioni culinarie uniche.

**Collaborazioni con artigiani locali - partnership artigianali:** Collaborare con artigiani locali per creare confezioni visivamente accattivanti per i prodotti alimentari locali. Evidenziare l'aspetto artistico può attrarre giovani adulti che apprezzano l'estetica.

Incorporando queste strategie, si crea un approccio dinamico e accattivante che si allinea con le preferenze e gli interessi dei giovani adulti, rendendo il tema della "Letteratura Alimentare per il Cibo Locale" sia

attraente che accessibile. Possono essere ispirati e motivati a impegnarsi e prendere iniziative sulla questione della Letteratura Alimentare per il Cibo Locale. È essenziale adottare un approccio centrato sull'apprendente che corrisponda agli interessi e ai valori dei giovani adulti e riconosca le loro prospettive ed esperienze uniche. Questo approccio dovrebbe essere anche adattabile e considerare le diverse aspirazioni, sfondi e stili di apprendimento per creare un ambiente di alfabetizzazione alimentare inclusivo e coinvolgente per il cibo locale. Coinvolgendo i giovani adulti in esperienze di apprendimento pratiche, digitali, collaborative e tra pari, possiamo aiutarli a vedere i benefici del cibo locale e dell'alfabetizzazione alimentare e diventare partecipanti attivi nel movimento del cibo locale.



# Specifiche

– approccio in termini di gruppi target



## Specifiche – Approccio in termini di gruppi target

### *Panoramica dei gruppi target: adulti con meno opportunità*

I gruppi target (TG1) per il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità comprendono adulti con meno opportunità, in particolare coloro che sono a rischio di povertà o esclusione sociale.

#### • **Caratteristiche e Sfide**

Comprendere le caratteristiche e le sfide affrontate da questi individui è cruciale per adattare interventi educativi efficaci. L'attenzione principale è sui seguenti sottogruppi:

**Genitori giovani adulti (età 18 a 30) o coloro che si stanno preparando alla genitorialità, prevalentemente madri o giovani donne adulte**

#### **Caratteristiche:**

- Individui nel gruppo di età associato alla prima età adulta e alla genitorialità (spesso nella prima età adulta, affrontando le sfide della genitorialità).
- Bilanciare le responsabilità genitoriali con potenziali percorsi educativi o lavorativi.
- Potrebbero avere accesso limitato a risorse e reti di supporto.

#### **Sfide:**

- Bilanciare le responsabilità genitoriali, tempo limitato per la preparazione dei pasti e la necessità di competenze pratiche di letteratura alimentare per sé e per i propri figli.
- Bilanciare le responsabilità di cura dei bambini con lo sviluppo personale e l'educazione.
- Potenziale tensione economica a causa dei costi associati all'allevamento dei bambini.
- Tempo limitato per l'auto-miglioramento e lo sviluppo delle competenze.

### **Persone che affrontano difficoltà socioeconomiche**

#### **Caratteristiche:**

- Individui a basso reddito, disoccupati o NEET (Non in Educazione, Occupazione o Formazione), e coloro che hanno accesso limitato alle risorse economiche.
- Gruppi di età vari, che riflettono una gamma diversificata di esperienze.
- Lotterie economiche, potenzialmente manifestate in basso reddito o disoccupazione.
- Accesso limitato all'istruzione superiore o alla formazione professionale.

#### **Sfide:**

- Vincoli finanziari che influenzano le scelte alimentari.
- Accesso limitato a opportunità di qualità per l'educazione e lo sviluppo delle competenze.
- Potenziali sentimenti di esclusione sociale a causa delle disparità economiche.

### **Poco qualificati**

#### **Caratteristiche:**

- Adulti con un livello di istruzione e competenze più basso.

**Sfide:**

- Conoscenza limitata su nutrizione, pianificazione dei pasti e competenze culinarie, che contribuisce a abitudini alimentari non salutari.
- Instabilità finanziaria che influisce sul benessere generale.

**Persone delle aree rurali****Caratteristiche:**

- Individui che risiedono in comunità rurali con dinamiche sociali ed economiche distinte.
- Spesso hanno un forte legame con le pratiche agricole e la produzione alimentare locale.
- Accesso limitato alle risorse e alle opportunità urbane.

**Sfide:**

- Accesso limitato a opzioni alimentari diverse, potenziale distanza dalle risorse educative e dipendenza dai prodotti agricoli locali.
- L'isolamento geografico porta a un accesso ridotto alle opportunità educative e lavorative.
- Dipendenza dall'agricoltura, con potenziale vulnerabilità alle fluttuazioni economiche.
- Esposizione limitata a esperienze educative e culturali diverse.

**Persone di origine migrante****Caratteristiche:**

- Individui che sono migrati o appartengono a comunità di migranti. "Persone di origine migrante" si riferisce a individui che sono migrati da un luogo all'altro, tipicamente attraverso confini nazionali o tra regioni all'interno di un paese. Questo termine comprende un gruppo diversificato di persone con differenti sfondi, esperienze e motivi per la migrazione. Include migranti di prima generazione che si sono trasferiti in un nuovo paese, così come seconda o successive generazioni nate nel paese di destinazione.
- C'è una notevole diversità all'interno della categoria di persone di origine migrante (diversità all'interno del gruppo)
- Spesso portano con sé sfondi culturali, linguistici ed etnici diversi (diversità culturale)
- Portano nuove prospettive, competenze ed elementi culturali nel tessuto sociale.

**Sfide:**

- Adattamenti culturali, potenziali barriere linguistiche e familiarità limitata con le fonti alimentari locali, portando a sfide nella letteratura alimentare.
- A seconda di fattori come la competenza linguistica, lo stato socio-economico e l'accettazione sociale, possono incontrare difficoltà nell'integrarsi nelle loro nuove comunità.

**Sfide condivise identificate tra i gruppi di adulti targettizzati**

- **Esclusione sociale** : esperienze condivise di sentirsi marginalizzati o esclusi dalle opportunità e risorse principali.

- **Opportunità educative limitate:** sfide nell'accesso a un'istruzione di qualità e programmi di sviluppo delle competenze.
- **Vulnerabilità economica:** instabilità finanziaria e l'impatto associato sul benessere generale.

Comprendere queste caratteristiche e sfide è essenziale per progettare un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità che affronti le esigenze uniche di questi adulti multi-vulnerabili. Il modello mira a potenziarli attraverso esperienze educative inclusive e coinvolgenti, promuovendo l'inclusione sociale e favorendo lo sviluppo di preziose competenze personali e professionali.

Osservando queste caratteristiche e sfide e partendo dai cinque aspetti delineati di seguito, questa guida è progettata per essere un manuale ombrello per comprendere e praticare il modello di apprendimento per adulti sviluppato attraverso il progetto FL4LF. Gli altri due risultati tangibili del progetto (PR2: Tavola delle Competenze FL4LF – Quadro delle Competenze sulla Letteratura Alimentare per Adulti e PR3: Toolkit – una raccolta di scenari di workshop) seguono e si basano su questa guida, fornendo strumenti pratici per un'implementazione di successo e completando il modello di apprendimento come un sistema applicabile e completo.

### • **Cibo - alfabetizzazione alimentare e cibo locale nel contesto del gruppo target di adulti**

- ↳ **Accessibilità alimentare:** Risorse finanziarie limitate possono influenzare la capacità di accedere a una gamma diversificata di alimenti nutritivi. Il modello di apprendimento affronta strategie per rendere economicamente fattibili le opzioni alimentari sane per questi gruppi.
- ↳ **Promozione dell'alfabetizzazione alimentare:** Il modello di apprendimento si concentra sul potenziamento dell'alfabetizzazione alimentare, coprendo aspetti come la comprensione delle etichette nutrizionali, la pianificazione dei pasti e la scelta informata delle fonti alimentari. Questo è particolarmente cruciale per i giovani genitori adulti e coloro con abilità culinarie limitate.
- ↳ **Consumo di cibo locale :** Riconoscendo le sfide affrontate dagli individui nelle aree rurali, il modello di apprendimento incoraggia l'utilizzo di prodotti locali e stagionali. Esso enfatizza i benefici del supporto ai contadini e ai mercati locali.
- ↳ **Considerazioni culturali:** Riconoscendo la diversità culturale all'interno del gruppo target, inclusi le persone di origine migrante, il modello di apprendimento incorpora contenuti orientati culturalmente. Affronta preferenze alimentari uniche e pratiche, promuovendo l'inclusività e la consapevolezza culturale.
- ↳ **Abilità pratiche di cucina:** Dato i vincoli di tempo e la potenziale mancanza di abilità culinarie tra i giovani genitori adulti e altri nel gruppo target, il modello di apprendimento include sessioni di cucina pratica. Queste sessioni mirano a migliorare la capacità dei partecipanti di preparare pasti nutritivi ed economici.

Comprendendo le caratteristiche specifiche e le sfide affrontate dal gruppo target nel contesto del cibo, del cibo locale e della letteratura alimentare, il modello di apprendimento adatta il suo approccio per soddisfare le diverse esigenze di questo gruppo target. L'obiettivo è di dare potere agli individui all'interno del gruppo target di fare scelte alimentari informate e consapevoli della salute, affrontando le circostanze uniche che possono incontrare.

## Alcuni dettagli riguardanti la letteratura alimentare e i sistemi alimentari locali per tali gruppi includono:

- **Accesso a cibo più salutare e promozione di abitudini alimentari sane:** attraverso informazioni sul valore nutrizionale di diversi alimenti e apprendimento sui sistemi alimentari locali e opzioni salutari. Inoltre, ciò può aiutare gli adulti multi-vulnerabili e i giovani genitori a prendere decisioni informate riguardo alla dieta delle loro famiglie, inclusa la preparazione di pasti sani e nutrienti utilizzando ingredienti locali, anche con un budget limitato. Questo può contribuire a ridurre il rischio di malattie croniche e promuovere la salute generale e il benessere degli individui e delle comunità.
- **Miglioramento delle competenze genitoriali :** l'educazione alla letteratura alimentare può dotare i giovani genitori adulti delle competenze e delle conoscenze necessarie per modellare comportamenti alimentari sani per i loro figli, promuovendo abitudini alimentari sane fin dalla tenera età.
- **Cogliere i benefici dei sistemi alimentari locali:** l'educazione alla letteratura alimentare può aiutare gli adulti multi-vulnerabili a comprendere i benefici dei sistemi alimentari locali, come il sostegno agli agricoltori locali, la promozione della sicurezza alimentare e la riduzione degli impatti ambientali associati al trasporto di cibo a lunga distanza.
- **Risparmio sui costi:** imparando come fare la spesa e preparare pasti sani, gli adulti multi-vulnerabili, inclusi i giovani genitori adulti, possono risparmiare denaro sulle bollette della spesa, riducendo lo stress finanziario e liberando risorse per altre necessità.
- **Inclusione sociale e integrazione nella comunità locale:** imparare sui sistemi alimentari locali può aiutare a promuovere l'inclusione sociale fornendo opportunità per le persone di connettersi con altri che condividono i loro interessi e valori. Può favorire opportunità di interazione sociale e impegno nella comunità ed emancipare gli adulti multi-vulnerabili, inclusi le persone di origine migrante, a sentirsi più connessi alla loro comunità locale.
- **Impegno comunitario e costruzione di connessioni :** l'educazione alla letteratura alimentare può aiutare a costruire relazioni riunendo individui attorno a obiettivi condivisi come la promozione di una sana alimentazione e sistemi alimentari locali. Può fornire opportunità per le persone di impegnarsi con la loro comunità locale attraverso la partecipazione a giardini comunitari, mercati degli agricoltori e altre iniziative alimentari locali.
- **Sviluppo delle competenze:** la letteratura alimentare può fornire agli adulti multi-vulnerabili competenze preziose, come cucinare, pianificare i pasti e fare giardinaggio, che possono essere applicate ad altre aree della loro vita e possono persino portare a nuove opportunità di carriera.
- **Opportunità economiche:** imparando sui sistemi alimentari locali, le persone con minori opportunità, inclusi coloro che affrontano difficoltà socioeconomiche o hanno background migratori, possono essere in grado di identificare nuove opzioni economiche, come avviare le proprie imprese o partecipare a programmi di agricoltura sostenuta dalla comunità.
- **Supporto allo sviluppo economico :** l'educazione alla letteratura alimentare può supportare lo sviluppo dei sistemi alimentari locali e promuovere opportunità economiche per gli adulti multi-vulnerabili nelle aree rurali. Partecipando ai sistemi alimentari locali, questi adulti potrebbero creare e accedere a nuove opportunità economiche, come vendere prodotti coltivati localmente o sviluppare imprese legate al cibo.

- **Avanzamento di carriera:** l'educazione alla letteratura alimentare può fornire alle persone le competenze e le conoscenze necessarie per perseguire carriere nell'industria alimentare, come le arti culinarie o l'agricoltura.
- **Promuovere la sostenibilità ambientale:** aumentando la consapevolezza degli impatti ambientali associati alla produzione e al trasporto alimentare e incoraggiando gli individui a consumare cibi di origine locale, stagionali e sostenibili e ad adottare pratiche più sostenibili, come ridurre lo spreco alimentare o sostenere pratiche agricole rigenerative.
- **Preservazione culturale:** l'educazione alla letteratura alimentare può aiutare a preservare le tradizioni alimentari culturali promuovendo l'uso di ingredienti tradizionali e metodi di cottura, che possono aiutare a mantenere un senso di identità culturale e appartenenza.

## Oltre gli individui: una lente sistemica sul Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità

Il modello estende il suo ambito oltre gli individui sostenendo politiche che supportano le popolazioni vulnerabili. Identificando le lacune e formulando raccomandazioni politiche, il modello mira a creare un impatto più ampio e sistemico.

Mentre ci addentriamo nel regno delle raccomandazioni, è cruciale riconoscere che l'impatto del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità si estende oltre le trasformazioni individuali. Questa sezione illustra la posizione proattiva del modello nel sostenere politiche che sollevano e supportano le popolazioni vulnerabili, specialmente nei contesti della letteratura alimentare e delle iniziative alimentari locali. Identificando meticolosamente le lacune e formulando raccomandazioni politiche, il modello cerca di indicare la necessità di cambiamenti sistemici significativi. Un approccio così olistico sottolinea l'impegno di questa guida all'empowerment individuale e anche, attraverso la difesa delle politiche, il suo impegno a promuovere un ambiente inclusivo e di supporto, specificamente all'interno del regno della letteratura alimentare, del cibo locale e delle iniziative basate sulla comunità. Inoltre, questa sezione fornirà raccomandazioni mirate per i professionisti nel campo dell'educazione degli adulti, dotandoli di intuizioni praticabili per migliorare il loro ruolo nel guidare un cambiamento positivo all'interno della comunità e impegnarsi più facilmente nell'implementazione del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità progettato.

Le raccomandazioni si riferiscono specificamente ai gruppi target di adulti identificati con minori opportunità, fornendo considerazioni aggiuntive riguardo le persone di origine migrante e le aree rurali in generale. Dando priorità all'educazione alla letteratura alimentare nelle aree rurali, i responsabili delle politiche e i fornitori di educazione per adulti possono aiutare a affrontare problemi legati all'insicurezza alimentare, all'esclusione sociale e alle opportunità economiche in queste comunità.

Questa sezione sottolinea il ruolo del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità concentrandosi su cambiamenti sistemici e raccomandazioni politiche, con l'obiettivo di creare un ambiente più inclusivo e di supporto, particolarmente all'interno della sfera della letteratura alimentare e delle iniziative alimentari locali. L'impegno nel colmare le lacune e influenzare le politiche riflette un approccio olistico all'empowerment della comunità e alla resilienza. Man mano che procediamo, la guida

non solo fornisce ai praticanti raccomandazioni praticabili, ma li posiziona anche come catalizzatori di cambiamento positivo all'interno del regno dell'educazione per adulti e della difesa dell'alimentazione locale.

Infine, questa sezione funge da ponte tra teoria e implementazione pratica, enfatizzando il potenziale trasformativo degli sforzi collaborativi per creare una comunità più sana ed empowerata.



# Raccomandazioni

– per i responsabili delle politiche



## Raccomandazioni per i decisori (responsabili delle politiche)

Identificare le lacune e formulare raccomandazioni politiche è un passo chiave per garantire l'efficacia e la fattibilità del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare Basato sulla Comunità. Identificando le lacune e raccomandando politiche attraverso una difesa strategica, l'obiettivo è creare un ambiente favorevole per il successo sostenuto di questo modello di apprendimento, assicurando che affronti efficacemente le diverse esigenze degli adulti multi-vulnerabili.

Di seguito sono riportate le potenziali lacune e le corrispondenti raccomandazioni politiche.

### • Potenziali lacune:

#### ↳ Accessibilità limitata a cibi freschi e locali

**Osservazione** : Alcune comunità possono incontrare sfide nell'accesso a cibi freschi e prodotti localmente, ostacolando l'adozione di abitudini alimentari sostenibili e salutari.

**Raccomandazione** : Sostenere politiche che incentivino i mercati degli agricoltori, i giardini comunitari e le partnership tra produttori locali e negozi di alimentari. Esplorare sovvenzioni o finanziamenti per supportare l'accesso conveniente a prodotti freschi e locali.

*Incentivi per i produttori di cibo locali* – Implementare incentivi o sovvenzioni per gli agricoltori e i produttori locali, incoraggiando la produzione di cibi locali freschi e accessibili. Questo sostiene sia la salute della comunità che l'economia locale.

#### ↳ Supporto insufficiente per gli individui socialmente esclusi

**Osservazione**: Certi individui socialmente esclusi, specialmente quelli nelle aree rurali, possono mancare di sistemi di supporto adeguati per partecipare ai programmi di alfabetizzazione alimentare.

**Raccomandazione** : Proporre politiche che allocano risorse per assistenza nei trasporti, servizi di custodia dei bambini, o orari flessibili per accomodare le necessità degli individui socialmente esclusi. Collaborare con le organizzazioni locali per creare reti di supporto.

*Quadri politici per la programmazione inclusiva* – Sviluppare quadri politici che indirizzano esplicitamente le necessità dei gruppi multi-vulnerabili, inclusi giovani genitori e individui dalle aree rurali. Assicurare che le politiche promuovano inclusività e adattabilità a contesti diversi.

*Soluzioni di trasporto accessibili* – Affrontare le barriere di trasporto incontrate dagli adulti multi-vulnerabili investendo in soluzioni accessibili e convenienti. Questo assicura che gli individui possano partecipare ai programmi basati sulla comunità senza ostacoli.

#### ↳ Integrazione limitata della letteratura alimentare nei curricula educativi

**Osservazione**: L'integrazione dell'educazione alla letteratura alimentare nei curricula educativi formali può essere limitata, lasciando lacune nel raggiungere un pubblico più ampio.

**Raccomandazione**: Sostenere politiche che integrano la letteratura alimentare nei curricula scolastici a vari livelli o come attività extracurricolari. Incoraggiare partnership tra istituzioni educative, programmi di formazione professionale e organizzazioni comunitarie per facilitare opportunità di apprendimento esperienziale.

*Integrazione della letteratura alimentare nelle politiche educative* – Sostenere l'integrazione nei curricula educativi formali e conseguire così un impatto a lungo termine. La cooperazione con le istituzioni educative

consente l'integrazione di argomenti e attività pertinenti per promuovere la letteratura alimentare e l'apprezzamento del cibo locale nel curriculum, garantendo che gli studenti siano dotati delle conoscenze e delle competenze essenziali relative al cibo.

*Investimento nello sviluppo professionale* – Allocare risorse per lo sviluppo professionale dei fornitori di educazione per adulti e dei mediatori coinvolti nell'implementazione del modello di apprendimento. I programmi di formazione dovrebbero concentrarsi su metodologie innovative e inclusive.

*Supporto per le piattaforme di apprendimento digitale* – Investire e promuovere piattaforme di apprendimento digitale che facilitino la diffusione dei contenuti di letteratura alimentare, in particolare mirando ai giovani adulti. Questo include il supporto allo sviluppo di app coinvolgenti, corsi online e risorse interattive.

#### ↳ **Supporto finanziario inadeguato per i programmi basati sulla comunità**

**Osservazione:** I programmi basati sulla comunità possono affrontare vincoli finanziari, influenzando la loro capacità di fornire risorse, incentivi e un coinvolgimento sostenuto.

**Raccomandazione:** Sollecitare politiche che allocano fondi a sostegno dei programmi di letteratura alimentare basati sulla comunità - ad esempio, possono essere stabiliti programmi di sovvenzioni, incentivi fiscali o partenariati pubblico-privato per garantire un supporto finanziario continuo per tali iniziative.

*Supporto finanziario per i programmi comunitari* – Allocare fondi per supportare i programmi di alfabetizzazione alimentare basati sulla comunità che mirano agli adulti multi-vulnerabili. Stabilire sovvenzioni o sussidi per facilitare l'implementazione di modelli di apprendimento che promuovono il consumo di cibo locale.

#### ↳ **Mancanza di coordinamento tra le parti interessate**

**Osservazione :** Potrebbe esserci una mancanza di coordinamento tra vari stakeholder, come agenzie governative, imprese locali e organizzazioni comunitarie , portando a sforzi frammentati.

**Raccomandazione :** Proporre politiche che favoriscano la collaborazione inter-agenzia e incentivino le partnership pubblico-private. Sviluppare quadri per le riunioni degli stakeholder per migliorare la comunicazione e il coordinamento.

**Partnership con organizzazioni locali** – Incoraggiare le partnership tra agenzie governative e organizzazioni comunitarie locali per implementare il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare Basato sulla Comunità. Queste partnership migliorano l'outreach e assicurano l'allineamento del programma con le necessità della comunità.

**Partnership pubblico-private** – Incoraggiare le partnership pubblico-private per migliorare la sostenibilità dei programmi di alfabetizzazione alimentare. La collaborazione con imprese, industrie locali e organizzazioni filantropiche può fornire risorse e supporto aggiuntivi.

Promuovere partnership tra sistemi alimentari locali, organizzazioni basate sulla comunità e fornitori di apprendimento per adulti per migliorare l'educazione e la formazione sulla letteratura alimentare per adulti multi-vulnerabili. I responsabili delle politiche dovrebbero sostenere queste partnership fornendo finanziamenti, assistenza tecnica e opportunità di formazione e prioritizzare gli sforzi per coinvolgerli nei sistemi alimentari comunitari, come sostenere organizzazioni che promuovono cibo locale e alimentazione sana. Dovrebbero anche lavorare con le parti interessate pertinenti, come i fornitori di servizi sociali, i leader comunitari, le organizzazioni locali , i sistemi alimentari locali (produttori, distributori

e rivenditori di cibo) e i servizi di estensione agricola per promuovere la disponibilità di opzioni alimentari sane e locali e sviluppare programmi culturalmente appropriati che affrontino le esigenze specifiche della comunità.

#### ↳ Riconoscimento insufficiente dell'intersezionalità delle vulnerabilità

**Osservazione:** Le politiche potrebbero non affrontare adeguatamente le vulnerabilità intersezionali, come le sfide uniche affrontate dai giovani genitori o dagli individui con molteplici vulnerabilità.

**Raccomandazione :** Sostenere politiche che considerino l'intersezionalità delle vulnerabilità. Sviluppare linee guida per la progettazione di programmi inclusivi e criteri di finanziamento che affrontino le esigenze dei diversi gruppi specifici.

#### ↳ Attenzione limitata al benessere mentale ed emotivo

**Osservazione:** Le politiche potrebbero non affrontare esplicitamente gli aspetti del benessere mentale ed emotivo degli individui in gruppi multi-vulnerabili.

**Raccomandazione :** Proporre politiche che riconoscano e supportino l'integrazione dei componenti del benessere mentale ed emotivo nei programmi di alfabetizzazione alimentare. Sostenere flussi di finanziamento dedicati al supporto della salute mentale all'interno delle iniziative basate sulla comunità.

#### • Elementi di rinforzo per la difesa delle politiche

##### Riconoscimento dell'alfabetizzazione alimentare come priorità di salute pubblica

**Raccomandazione :** Posizionare l'alfabetizzazione alimentare come una priorità di salute pubblica. Enfatizzare i benefici per la salute a lungo termine delle scelte alimentari informate e sostenere politiche che riconoscano il ruolo dell'alfabetizzazione alimentare nella prevenzione dei problemi di salute.

##### Incorporazione del supporto alla salute mentale

**Raccomandazione :** Riconoscere le dimensioni della salute mentale degli adulti multi-vulnerabili e integrare componenti di supporto alla salute mentale nei programmi di alfabetizzazione alimentare. Sostenere politiche che allocano risorse per affrontare il benessere mentale ed emotivo.

##### Integrazione con i servizi di supporto sociale

**Raccomandazione:** Assicurare che i programmi di alfabetizzazione alimentare siano integrati con i servizi di supporto sociale esistenti. Collaborare con le agenzie di assistenza sociale per affrontare le esigenze più ampie degli adulti multi-vulnerabili e fornire un supporto olistico.

##### Riconoscimento della diversità culturale

**Raccomandazione:** Riconoscere e celebrare la diversità culturale nelle pratiche alimentari. Le politiche dovrebbero sostenere iniziative che promuovono il consumo di cibo locale rispettando e valorizzando il significato culturale delle varie cucine.

##### Advocacy per le politiche alimentari nazionali

**Raccomandazione :** Sostenere politiche alimentari nazionali che prioritizzino l'alfabetizzazione alimentare e supportino i sistemi alimentari locali. Interagire con i decisori nazionali per enfatizzare l'importanza di approcci sostenibili e basati sulla comunità per l'educazione alimentare.

#### • Strategie di advocacy per le politiche

##### ↳ Advocacy basata sui dati

Raccogliere e presentare dati sull'impatto dei programmi di alfabetizzazione alimentare, enfatizzando le lacune e le possibili soluzioni politiche. Utilizzare storie di successo e testimonianze per illustrare gli esiti positivi.

Ricerca e raccolta dati basata sulla comunità – Sostenere iniziative di ricerca basate sulla comunità per raccogliere dati sull'efficacia dei programmi di alfabetizzazione alimentare. Utilizzare questi dati per informare decisioni politiche basate sull'evidenza e allocare risorse dove sono più necessarie.

#### ↳ **Interagire con i gruppi di advocacy**

Collaborare con gruppi di advocacy che si concentrano su nutrizione, educazione e inclusione sociale per amplificare il messaggio e ottenere supporto.

#### ↳ **Mobilizzazione della comunità**

Mobilizzare la comunità per sostenere il cambiamento delle politiche. Incoraggiare i membri della comunità a condividere le loro storie ed esperienze con i responsabili delle politiche, rafforzando l'impatto reale delle politiche proposte.

#### ↳ **Incontri e laboratori con gli stakeholder**

Organizzare incontri, riunioni, laboratori o webinar con gli stakeholder per discutere le lacune identificate e le raccomandazioni politiche. Invitare i responsabili delle politiche, i leader della comunità e gli esperti a partecipare a queste discussioni.

#### ↳ **Costruire supporto trasversale**

Interagire con i responsabili delle politiche di diversi partiti politici per costruire un supporto trasversale per le politiche proposte. Enfatizzare la natura non partitica dell'alfabetizzazione alimentare e delle iniziative di inclusione sociale.

#### ↳ **Petizioni pubbliche e campagne**

Avviare petizioni pubbliche e campagne di sensibilizzazione per dimostrare il sostegno di base per i cambiamenti delle politiche. Incoraggiare i membri della comunità a partecipare attivamente a queste campagne.

#### ↳ **Campagne mediatiche**

Utilizzare le piattaforme mediatiche per aumentare la consapevolezza sulle lacune identificate e sulle raccomandazioni politiche. Presentare storie di successo, testimonianze e opinioni di esperti per costruire il sostegno pubblico per le politiche proposte.

*Campagne di sensibilizzazione pubblica* – Lanciare campagne di sensibilizzazione pubblica per promuovere l'importanza dell'alfabetizzazione alimentare e del consumo di cibo locale. Utilizzare vari canali mediatici per raggiungere un vasto pubblico e creare una narrazione positiva attorno a queste iniziative.

#### ↳ **Brief politici e documenti bianchi**

Sviluppare brief politici e documenti bianchi concisi che delineano le lacune identificate, le soluzioni politiche raccomandate e i potenziali risultati positivi. Distribuire questi documenti a responsabili politici, influencer e comitati pertinenti.

#### ↳ **Sostenere programmi pilota**

Proporre programmi pilota per testare l'efficacia di specifiche raccomandazioni politiche. Utilizzare i risultati e le lezioni apprese da questi piloti per rafforzare il caso per una più ampia adozione delle politiche.

*Supporto per programmi pilota* – Allocare fondi per programmi pilota per testare la fattibilità e l'efficacia del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità in diversi contesti. Utilizzare le intuizioni dai programmi pilota per rifinire e ampliare gli approcci di successo.

#### ↳ **Monitoraggio e valutazione continui**

Sostenere politiche che includano disposizioni per il monitoraggio e la valutazione continui dei programmi implementati. Valutare l'efficacia dei programmi di educazione e formazione sulla letteratura alimentare per adulti multi-vulnerabili per garantire che soddisfino le esigenze della comunità e abbiano un impatto positivo sulla letteratura alimentare, sulle abitudini alimentari sane e sul benessere generale. Utilizzare intuizioni basate sui dati per rifinire le politiche e affrontare le sfide emergenti.

*Quadri di monitoraggio e valutazione* – Sviluppare quadri di monitoraggio e valutazione robusti per valutare l'impatto dei programmi di letteratura alimentare. Le valutazioni regolari informeranno i miglioramenti continui e guideranno gli aggiustamenti delle politiche basati sui risultati del programma.

I responsabili delle politiche potrebbero utilizzare i dati di valutazione per informare le future decisioni politiche e programmatiche.

Queste raccomandazioni affrontano sfide sistemiche e forniscono una base per iniziative sostenibili, inclusive e di impatto. Il loro obiettivo è creare un ambiente politico di supporto che favorisca l'implementazione di successo del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare Basato sulla Comunità, in particolare per il gruppo target di adulti multi-vulnerabili.

In generale, i responsabili delle politiche a livello europeo, nazionale, regionale e locale dovrebbero riconoscere l'importanza dell'educazione e della formazione alla letteratura alimentare per gli adulti multi-vulnerabili e le sfide uniche che affrontano e prioritizzare lo sviluppo e l'attuazione di programmi di letteratura alimentare che soddisfino le esigenze specifiche della comunità. Facendo ciò, possono supportare la salute e il benessere complessivi di individui e comunità, promuovere i sistemi alimentari locali, ridurre lo spreco alimentare e affrontare questioni legate all'insicurezza alimentare e all'esclusione sociale.

#### • **Conclusioni o raccomandazioni**

– *destinato ai responsabili delle politiche europei, nazionali, regionali e locali per dimostrare approcci a queste questioni nell'apprendimento degli adulti*

Sulla base delle linee guida pratiche proposte per migliorare la letteratura alimentare locale tra gli adulti multi-vulnerabili, si possono formulare le seguenti conclusioni e raccomandazioni per i responsabili delle politiche europee, nazionali, regionali e locali:

→ Riconoscere l'importanza della letteratura alimentare e il suo ruolo nel migliorare il benessere generale degli individui e delle comunità.

→ Riconoscere le sfide che affrontano gli adulti multi-vulnerabili, inclusi l'accesso limitato a opzioni di cibo salutare, livelli di reddito inferiori e ostacoli geografici.

→ Sviluppare politiche e iniziative che prioritizzino l'educazione e la formazione sulla letteratura alimentare per queste popolazioni (adulti multi-vulnerabili, inclusi giovani genitori adulti, persone provenienti da aree rurali, che sono a rischio di povertà o esclusione sociale, che affrontano difficoltà

socioeconomiche e sono poco qualificati), concentrandosi sul miglioramento dell'accesso al cibo salutare e sul sostegno ai sistemi alimentari locali.

→ Incoraggiare lo sviluppo di sistemi alimentari locali che supportino abitudini alimentari sane e offrano opportunità economiche per gli adulti multi-vulnerabili.

→ Allocare risorse e finanziamenti per sostenere lo sviluppo e l'attuazione di iniziative pratiche per migliorare la letteratura alimentare per il cibo locale tra gli adulti multi-vulnerabili.

→ Assicurare che le aree rurali abbiano accesso a finanziamenti e risorse per sostenere lo sviluppo e l'attuazione di programmi di educazione e formazione sulla letteratura alimentare.

→ Progettare politiche che consentano flessibilità nell'attuazione del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità. Riconoscere le diverse esigenze delle diverse comunità e fornire linee guida piuttosto che regolamenti rigidi.

L'educazione alla letteratura alimentare può giocare un ruolo significativo nel promuovere la sicurezza alimentare e migliorare la salute e il benessere delle persone di origine migrante ed essere particolarmente importante per coloro che possono affrontare sfide uniche nell'accesso a cibo sano e culturalmente appropriato. I fornitori di educazione per adulti possono essere attori essenziali nella promozione della letteratura alimentare, mentre i responsabili delle politiche possono aiutare ad affrontare questioni legate all'esclusione sociale, alle opportunità economiche e alla salute pubblica per questa popolazione, dando priorità all'educazione alla letteratura alimentare e supportando l'accesso a cibi sani e culturalmente appropriati. Offrendo educazione alla letteratura alimentare, inclusi materiali didattici culturalmente adatti e accessibili, supporto linguistico e opportunità di coinvolgimento della comunità, i fornitori di educazione per adulti possono aiutare a promuovere l'inclusione sociale e garantire che tutti gli individui abbiano accesso alle conoscenze e alle competenze necessarie per fare scelte alimentari sane e partecipare ai sistemi alimentari locali.

Alcune conclusioni e raccomandazioni per i responsabili delle politiche europee, nazionali, regionali e locali e l'educazione locale riguardo all'educazione alla letteratura alimentare per le persone di origine migrante includono:

- ↳ Comprendere la diversità culturale: i responsabili delle politiche e i fornitori di educazione per adulti dovrebbero riconoscere la diversità delle culture e delle tradizioni alimentari rappresentate dalle persone di origine migrante e garantire che i programmi di educazione alla letteratura alimentare siano adattati per soddisfare le esigenze dei diversi gruppi culturali.
- ↳ **Fornire accesso a cibo sano e culturalmente appropriato** : i responsabili delle politiche dovrebbero prioritizzare gli sforzi per garantire che le persone di origine migrante abbiano accesso a cibo sano e culturalmente appropriato, ad esempio sostenendo giardini comunitari o mercati degli agricoltori che offrono cibi culturalmente appropriati. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero garantire che i materiali didattici siano culturalmente appropriati e accessibili alle persone di origine migrante.
- ↳ **Supportare l'acquisizione della lingua** : i responsabili delle politiche e i fornitori di educazione per adulti dovrebbero riconoscere che le barriere linguistiche possono essere un ostacolo notevole per accedere alle informazioni su una sana alimentazione e sui sistemi alimentari locali. Gli sforzi per supportare l'acquisizione della lingua possono migliorare l'accesso all'educazione alla letteratura alimentare e promuovere una maggiore sicurezza alimentare per le persone di origine migrante. I

fornitori di educazione per adulti dovrebbero offrire supporto linguistico, come servizi di traduzione o classi di lingua, includendo materiali in lingue diverse dalla lingua dominante della regione, per garantire che queste persone abbiano accesso alle informazioni su una sana alimentazione e sui sistemi alimentari locali.

- ↳ Promuovere l'impegno della comunità : i responsabili delle politiche e i fornitori di educazione per adulti dovrebbero prioritizzare gli sforzi per coinvolgere le persone di origine migrante nei sistemi alimentari comunitari e nei programmi di sana alimentazione, ad esempio collaborando con organizzazioni comunitarie o ospitando eventi comunitari che promuovono una sana alimentazione.
- ↳ **Affrontare le barriere socioeconomiche** : i responsabili delle politiche e i fornitori di educazione per adulti dovrebbero riconoscere che le persone di origine migrante possono incontrare barriere socioeconomiche aggiuntive nell'accesso al cibo sano e all'educazione alla letteratura alimentare, come redditi più bassi o accesso limitato ai trasporti. Gli sforzi per affrontare queste barriere, come offrire sussidi per alimenti sani o fornire supporto per il trasporto (voucher), possono aiutare a garantire che tutte le persone abbiano accesso all'educazione alla letteratura alimentare.



# Raccomandazioni

– per altre istituzioni e professionisti



### **Raccomandazioni per i professionisti (fornitori di educazione per adulti)**

I fornitori di educazione per adulti a livello europeo, nazionale, regionale e locale dovrebbero prioritizzare lo sviluppo e l'attuazione di programmi di educazione e formazione sulla letteratura alimentare che rispondano ai bisogni, utilizzando un approccio partecipativo e integrando lo sviluppo di competenze pratiche. Facendo ciò, possono promuovere l'apprendimento permanente, sostenere la salute generale e il benessere degli individui e delle comunità, contribuire ai sistemi alimentari locali sostenibili e affrontare questioni legate all'insicurezza alimentare e all'esclusione sociale. Devono riconoscere l'importanza dell'educazione e della formazione sulla letteratura alimentare per gli adulti multi-vulnerabili, inclusi i giovani genitori adulti, che sono a rischio di povertà o esclusione sociale, affrontano difficoltà socioeconomiche e hanno basse competenze. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero offrire programmi di letteratura alimentare accessibili, pertinenti e culturalmente appropriati per la comunità. Ciò include lo sviluppo e l'attuazione di programmi di educazione e formazione sulla letteratura alimentare che rispondano alle esigenze uniche degli adulti multi-vulnerabili. I programmi dovrebbero essere culturalmente appropriati, affrontare questioni legate all'insicurezza alimentare e all'esclusione sociale, e concentrarsi sul miglioramento dell'accesso al cibo sano e sul sostegno ai sistemi alimentari locali.

Sulla base delle linee guida pratiche proposte per migliorare la letteratura alimentare locale tra gli adulti multi-vulnerabili, si possono trarre le seguenti conclusioni e raccomandazioni per i fornitori di educazione per adulti europei, nazionali, regionali e locali:

#### ↳ **Valutazione delle necessità e comprensione del contesto locale**

**Raccomandazione :** Condurre una valutazione approfondita delle necessità per comprendere le specifiche sfide e le sfumature culturali degli adulti multi-vulnerabili targettizzati nel contesto locale. Adattare il modello di apprendimento di conseguenza per affrontare le loro esigenze uniche. Il curriculum dovrebbe essere culturalmente sensibile, inclusivo e facile da comprendere.

#### ↳ **Coinvolgimento della comunità e co-creazione**

**Raccomandazione :** Coinvolgere la comunità nella progettazione e nell'implementazione del programma di apprendimento. Co-creare programmi con la partecipazione attiva degli adulti multi-vulnerabili targettizzati per garantire la rilevanza e la sensibilità culturale. Utilizzare un approccio partecipativo per coinvolgere gli adulti multi-vulnerabili nella progettazione, implementazione e valutazione dei programmi di educazione e formazione sulla letteratura alimentare. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero lavorare con organizzazioni basate sulla comunità, sistemi alimentari locali e altri stakeholder per garantire che i programmi rispondano alle esigenze e agli interessi della comunità.

#### ↳ **Materiali didattici culturalmente rilevanti**

**Raccomandazione:** Creare materiali didattici che riflettano la diversità culturale degli adulti multi-vulnerabili targettizzati. Incorporare lingue locali, tradizioni ed esempi per rendere il contenuto relazionabile e coinvolgente.

#### ↳ **Empowerment e focus sulle competenze di vita**

**Raccomandazione:** Progettare un programma di apprendimento che, migliorando la letteratura alimentare, dia potere agli adulti multi-vulnerabili targettizzati con competenze di vita essenziali. Includere moduli su budgeting, pianificazione dei pasti e competenze pratiche di cucina.

#### ↳ **Strategie di outreach inclusive**

**Raccomandazione:** Sviluppare strategie di outreach inclusive per raggiungere efficacemente gli adulti multi-vulnerabili. Collaborare con leader della comunità locale, assistenti sociali e influencer per migliorare la visibilità del programma all'interno della comunità target.

↳ **Approccio centrato sulla famiglia**

**Raccomandazione:** Adottare un approccio centrato sulla famiglia incorporando attività che coinvolgano i membri della famiglia. Ciò promuove un'esperienza di apprendimento olistica e rafforza i legami familiari.

↳ **Formati di apprendimento flessibili**

**Raccomandazione :** Offrire formati di apprendimento flessibili per accomodare le varie agende con preferenze degli adulti multi-vulnerabili targetizzati. Considerare l'apprendimento misto, combinando vari metodi e forme di consegna per raggiungere gli adulti multi-vulnerabili, inclusi sessioni in persona, risorse digitali, apprendimento online e mobile learning per una maggiore accessibilità. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero considerare le sfide uniche delle aree rurali, come gli ostacoli geografici, e utilizzare approcci innovativi per fornire educazione e formazione.

↳ **Formazione sulla alfabetizzazione digitale**

**Raccomandazione** Fornire formazione sull'alfabetizzazione digitale per le persone che possono incontrare barriere nell'accesso alle risorse online. Assicurare che tutti i partecipanti possano beneficiare delle componenti digitali del modello di apprendimento.

↳ **Misure di accessibilità**

**Raccomandazione :** Attuare misure per migliorare l'accessibilità, considerando fattori come il trasporto, la cura dei bambini o l'accessibilità fisica. Assicurare che questi fattori non agiscano come barriere alla partecipazione.

↳ **Sviluppo delle capacità per i professionisti**

**Raccomandazione :** Investire nello sviluppo professionale dei professionisti ed educatori coinvolti nell'implementazione del modello di apprendimento. Offrire spunti su tecniche di insegnamento, atteggiamenti e pratiche, fornendo opportunità di crescita professionale per gli educatori per migliorare le loro competenze didattiche e la formazione in competenza culturale, pratiche informate dal trauma e comunicazione efficace con adulti multi-vulnerabili.

↳ **Partnership locali**

**Raccomandazione :** Collaborare con le imprese locali, specialmente quelle coinvolte nella produzione e distribuzione alimentare, per creare sinergie. Favorire partnership con i sistemi alimentari locali, organizzazioni basate sulla comunità, servizi di estensione agricola e altri portatori di interesse rilevanti per migliorare la consegna dei programmi di alfabetizzazione alimentare e fornire accesso a cibo locale e altre risorse che supportano abitudini alimentari sane. Stabilire partnership che giovino sia al modello di apprendimento che alle entità locali. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero anche lavorare con portatori di interesse rilevanti per identificare opportunità per gli apprendisti di praticare le loro competenze e impegnarsi in servizi comunitari significativi. Dovrebbero lavorare collaborativamente con questi partner per assicurare che i programmi siano accessibili e soddisfino le necessità della comunità.

↳ **Integrazione con i servizi esistenti**

**Raccomandazione:** Collaborare con i servizi sociali esistenti, i fornitori di assistenza sanitaria e le istituzioni educative per creare una rete di supporto per gli adulti multi-vulnerabili mirati. Assicurare un'integrazione senza soluzione di continuità con i servizi comunitari più ampi.

#### ↳ Coinvolgimento del mercato alimentare locale

**Raccomandazione :** Facilitare le visite ai mercati alimentari locali e coinvolgere i partecipanti nella comprensione delle fonti di prodotti locali. Incoraggiare le interazioni dirette con agricoltori e venditori per aumentare l'apprezzamento per i cibi locali. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero lavorare con i produttori alimentari locali, distributori e rivenditori per favorire la disponibilità di opzioni alimentari sane e locali. Ciò supporta lo sviluppo di sistemi alimentari locali che promuovono abitudini alimentari sane e forniscono opportunità economiche per gli adulti multi-vulnerabili.

#### ↳ Promozione di pratiche sostenibili

**Raccomandazione:** Integrare discussioni sulle pratiche alimentari sostenibili nel modello di apprendimento. Incoraggiare i partecipanti ad adottare abitudini eco-compatibili e fare scelte informate che contribuiscano alla sostenibilità.

#### ↳ Attività pratiche

**Raccomandazione:** Integrare lo sviluppo di competenze pratiche nell'educazione e nei programmi di formazione sulla letteratura alimentare per garantire che gli adulti multi-vulnerabili abbiano le competenze e la conoscenza per accedere e preparare cibo locale, sano e conveniente. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero utilizzare diversi metodi di insegnamento, inclusi l'apprendimento pratico e tra pari, per promuovere un coinvolgimento attivo e l'apprendimento.

#### ↳ Programmi di mentorship e reti di supporto tra pari

**Raccomandazione:** Implementare programmi di mentorship all'interno della comunità. Connettere i partecipanti esperti con i nuovi arrivati per fornire orientamento, supporto e un senso di appartenenza. Favorire reti di supporto tra pari all'interno della comunità. Incoraggiare i partecipanti a condividere esperienze, scambiare consigli e formare connessioni che vanno oltre l'ambiente di apprendimento.

#### ↳ Celebrazione dei successi

**Raccomandazione:** Celebrare regolarmente i successi individuali e collettivi. Il riconoscimento può essere un potente motivatore e favorisce un ambiente di apprendimento positivo.

#### ↳ Meccanismi di feedback regolari

**Raccomandazione:** Stabilire meccanismi di feedback continui per raccogliere le percezioni dei partecipanti. Favorire la riflessione continua e il miglioramento attraverso cicli regolari di feedback e autovalutazione. Utilizzare il feedback per apportare aggiustamenti in tempo reale al modello di apprendimento e affrontare le esigenze emergenti. Valutare l'efficacia dei programmi di educazione e formazione sulla letteratura alimentare per garantire che soddisfino le esigenze della comunità e abbiano un impatto positivo sulla letteratura alimentare, sulle abitudini alimentari sane e sul benessere generale. I fornitori di educazione per adulti dovrebbero utilizzare i dati di valutazione per informare le decisioni programmatiche future e per migliorare la qualità e l'efficacia dei programmi di educazione e formazione sulla letteratura alimentare.

#### ↳ Documentazione e condivisione delle migliori pratiche

**Raccomandazione** : Documentare e condividere le migliori pratiche nell'applicare un modello di apprendimento all'interno della comunità. Creare una piattaforma di condivisione della conoscenza per facilitare la collaborazione e la replicazione dei suoi successi.

↳ **Iniziative di potenziamento della comunità**

**Raccomandazione:** Progettare politiche che consentano alle comunità di assumersi la proprietà delle iniziative di alfabetizzazione alimentare. Sostenere gli sforzi dal basso e i progetti guidati dalla comunità che si allineano con gli obiettivi generali di migliorare l'alfabetizzazione alimentare per gli adulti multi-vulnerabili.

↳ **Advocacy per le necessità della comunità**

**Raccomandazione:** Fare advocacy per le necessità della comunità a un livello più ampio. Interagire con le autorità locali, i responsabili politici e le istituzioni per garantire che le necessità della comunità siano rappresentate nei processi decisionali.

L'implementazione di queste raccomandazioni contribuirà all'efficacia e alla sostenibilità del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per gli adulti multi-vulnerabili targettizzati. Si concentrano sulla creazione di un ambiente di apprendimento inclusivo, culturalmente sensibile e potenziante che soddisfi le esigenze diverse degli adulti multi-vulnerabili.

## CONCLUSIONE

L'importanza di promuovere l'alfabetizzazione alimentare, il consumo di cibo locale e il supporto agli adulti multi-vulnerabili risiede nel favorire l'empowerment individuale, abilitare l'impegno della comunità e creare un ambiente sostenibile e inclusivo. Affrontando queste aree chiave, il modello di apprendimento mira a portare cambiamenti positivi e duraturi che vanno oltre il contesto educativo immediato.

Questa guida si pone come uno strumento completo progettato per potenziare educatori, organizzazioni e decisori politici nello sviluppo e nell'implementazione di un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità. Con un focus primario sugli adulti multi-vulnerabili, in particolare quelli a rischio di povertà o esclusione sociale, la guida affronta le complesse sfide degli individui che affrontano difficoltà socioeconomiche. Attraverso un approccio mirato che comprende giovani genitori adulti, individui in aree rurali e coloro con molteplici vulnerabilità (come individui a basso reddito, disoccupati o con bassa qualificazione), la guida mira a fare un impatto sostanziale sulla vita di questi adulti.

In tale ottica, la guida, come risorsa ombrello del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità ideato dal progetto FL4LF, fornisce assistenza pratica nell'applicare questo modello per migliorare le competenze e il benessere degli adulti multi-vulnerabili e supporta educatori, organizzazioni e decisori politici nei loro sforzi per rispondere alle esigenze uniche degli adulti multi-vulnerabili, promuovendo l'inclusione sociale, la letteratura alimentare e incoraggiando il consumo di cibo locale.

**Importanza nell'indirizzare i bisogni** : L'importanza della guida risiede nella sua attenzione focalizzata sul Gruppo Target 1 (TG1), riconoscendo la sua suscettibilità alla povertà e all'esclusione sociale. Puntando sui giovani genitori adulti, specialmente le madri, gli individui in contesti rurali e coloro che affrontano molteplici vulnerabilità, la guida riconosce e affronta attivamente le sfide specifiche che questi gruppi incontrano.

**Integrazione sociale** : Facendo propria e impiegando un Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità , la guida mira a facilitare l'integrazione sociale degli adulti multi-vulnerabili. Oltre al suo ruolo nel promuovere la letteratura alimentare, questo modello agisce come un potente veicolo per l'inclusione sociale e l'empowerment. Si pone come testimonianza dell'impegno della guida nell'indirizzare i bisogni olistici dei gruppi target, riconoscendo che, oltre all'acquisizione di conoscenza, il vero benessere coinvolge l'integrazione sociale e l'empowerment.

**Approccio innovativo all'apprendimento** : L'enfasi su un approccio innovativo che trascende i metodi di apprendimento tradizionali è una caratteristica distintiva della guida. Incorporando strategie basate sulla comunità, la guida assicura che l'educazione diventi non solo più accessibile ma anche più efficace. Questo approccio migliora la letteratura alimentare contribuendo al benessere generale dei partecipanti, allineandosi con una visione olistica dell'educazione degli adulti.

**Trasferibilità e sostenibilità** : L'impatto della guida si estende oltre la sua applicazione immediata, poiché riconosce il potenziale di trasferibilità dei metodi e degli strumenti sviluppati all'interno del progetto. Facilitando la diffusione di queste risorse ad altre entità e professionisti in tutta Europa, la guida aspira ad elevare la qualità del lavoro svolto da varie organizzazioni che servono adulti multi-vulnerabili. Attraverso questa trasferibilità, la guida sostiene benefici sostenibili a lungo termine, mirando a creare un impatto duraturo e positivo sulla vita di coloro che cerca di potenziare.

In sostanza, questa guida può fungere da pioniere e supporto per coloro che lavorano instancabilmente per migliorare la vita degli adulti multi-vulnerabili. Il suo approccio multifaccettato affronta le sfide immediate, ma anche apre la strada per una comunità più inclusiva, potenziata e ben informata in tutta Europa.

## LETTERATURA

- [1] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Esaminando l'Associazione tra Letteratura Alimentare e Insicurezza Alimentare. *Nutrients*, 11(2), 445. <https://doi.org/10.3390/nu11020445>
- [2] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L., Bobongie, V., & Dhaliwal, S. S. (2020). Identificazione di chi migliora o mantiene i propri comportamenti di letteratura alimentare dopo aver completato un programma per adulti. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124462>
- [3] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Efficacia di un programma di letteratura alimentare per adulti. *Nutrients*, 11(4), 797. <https://doi.org/10.3390/nu11040797>
- [4] Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. A. (2021). Esaminare le correlazioni della conoscenza alimentare e nutrizionale degli adolescenti. *Nutrients*, 13(6), 2044. <https://doi.org/10.3390/nu13062044>
- [5] Boedt, T., Steenackers, N., Verbeke, J., Vermeulen, A., De Backer, C., Yiga, P., & Matthys, C. (2022). Un Approccio Misto per Sviluppare e Validare uno Strumento Integrato di Letteratura Alimentare per la Guida Personalizzata alla Letteratura Alimentare. *Frontiers in nutrition*, 8, 760493. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.760493>
- [6] Butcher, L. M., Platts, J. R., Le, N., McIntosh, M. M., Celenza, C. A., & Foulkes-Taylor, F. (2021). È possibile migliorare la salute delle popolazioni vulnerabili affrontando la letteratura alimentare attraverso il ciclo di vita? Un approccio di studio di caso. *Health promotion journal of Australia: rivista ufficiale dell'Associazione Australiana dei Professionisti della Promozione della Salute*, 32 Suppl 1, 5–16. <https://doi.org/10.1002/hpja.414>
- [7] Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrizione e alfabetizzazione sanitaria: una revisione sistematica per informare la ricerca e la pratica nutrizionale. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.042>

- [8] Champlin, S., Hoover, D. S., & Mackert, M. (2019). La salute familiare nell'educazione degli adulti: Un pezzo mancante del puzzle dell'alfabetizzazione sanitaria. *Health literacy research and practice*, 3(3 Suppl), S75–S78. <https://doi.org/10.3928/24748307-20190624-03>
- [9] Indicatori principali dello stato nutrizionale per popolazioni difficili da campionare. (1990). *The Journal of nutrition*, 120 Suppl 11, 1559–1600. [https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl\\_11.1555](https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl_11.1555)
- [10] Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Letteratura Alimentare: Definizione e Quadro per l'Azione. *Canadian journal of dietetic practice and research: una pubblicazione dei Dietisti del Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique : une publication des Diététistes du Canada*, 76(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdr-2015-010>
- [11] Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Solo una sottile differenza? Risultati da una revisione sistematica sulle definizioni di alfabetizzazione nutrizionale e alfabetizzazione alimentare. *Health promotion international*, 33(3), 378–389. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
- [12] Lee, Y., Kim, T., & Jung, H. (2022). Le Relazioni tra Letteratura Alimentare, Letteratura sulla Promozione della Salute e Abitudini Alimentari Sane tra i Giovani Adulti in Corea del Sud. *Foods (Basilea, Svizzera)*, 11(16), 2467. <https://doi.org/10.3390/foods11162467>
- [13] Monteiro, M., Fontes, T., & Ferreira-Pêgo, C. (2021). Alfabetizzazione Nutrizionale degli Adulti Portoghesi - Uno Studio Pilota. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3177. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063177>
- [14] MOORE H. B. (1957). Il significato del cibo. *The American journal of clinical nutrition*, 5(1), 77–82. <https://doi.org/10.1093/ajcn/5.1.77>
- [15] Park, D., Shin, M. J., & Song, S. (2019). La Letteratura Alimentare in Corea del Sud: Definizione Operativa e Problemi di Misurazione. *Ricerca clinica sulla nutrizione*, 8(2), 79–90. <https://doi.org/10.7762/cnr.2019.8.2.79>
- [16] Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Le prospettive degli adolescenti sulla letteratura alimentare e il suo impatto sui loro comportamenti alimentari. *Appetite*, 107, 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006>
- [17] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2019). FOODLIT-PRO: Domini della Letteratura Alimentare, Fattori Influenti e Determinanti - Uno Studio Qualitativo. *Nutrienti*, 12(1), 88. <https://doi.org/10.3390/nu12010088>
- [18] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2021). FOODLIT-PRO: sviluppo concettuale ed empirico della ruota della letteratura alimentare. *International journal of food sciences and nutrition*, 72(1), 99–111. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1762547>
- [19] Smith, K., Wells, R., & Hawkes, C. (2022). Come i Curricoli delle Scuole Primarie in 11 Paesi del Mondo Forniscono Educazione Alimentare e Affrontano la Letteratura Alimentare: Un'Analisi delle Politiche. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042019>
- [20] Speirs, K. E., Messina, L. A., Munger, A. L., & Grutzmacher, S. K. (2012). Alfabetizzazione sanitaria e comportamenti nutrizionali tra adulti a basso reddito. *Journal of health care for the poor and underserved*, 23(3), 1082–1091. <https://doi.org/10.1353/hpu.2012.0113>
- [21] Sponselee, H., Kamphuis, C. B. M., Battjes-Fries, M. C. E., Gillebaart, M., & Seidell, J. C. (2018). Verso la misurazione della letteratura alimentare rispetto all'alimentazione sana: lo sviluppo e la validazione della scala di auto percezione della letteratura alimentare tra un campione di adulti nei Paesi Bassi. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0687-z>
- [22] Tartaglia, J., McIntosh, M., Jancey, J., Scott, J., & Begley, A. (2021). Esplorazione delle pratiche alimentari e della letteratura alimentare nei genitori con bambini piccoli provenienti da aree svantaggiate. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1496. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041496>
- [23] Thompson, C., Adams, J., & Vidgen, H. A. (2021). Progressi nello sviluppo di un questionario sulla letteratura alimentare utilizzando interviste cognitive. *Public health nutrition*, 25(7), 1–11. Pubblicazione online anticipata. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004560>
- [24] Thomas, H., Azevedo Perry, E., Slack, J., Samra, H. R., Manowicz, E., Petermann, L., Manafò, E., & Kirkpatrick, S. I. (2019). Complessità nella Concettualizzazione e Misurazione della Letteratura Alimentare. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(4), 563–573. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.10.015>
- [25] Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Definizione della letteratura alimentare: Una revisione di ambito. *Appetite*, 116, 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007>
- [26] Truman, E., & Elliott, C. (2019). Barriere alla Letteratura Alimentare: Un Modello Concettuale per Esplorare i Fattori che Inibiscono la Competenza. *Journal of nutrition education and behavior*, 51(1), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.008>

- [27] Velardo S. (2017). Alfabetizzazione Nutrizionale per l'Alfabetizzato Sanitario. *Journal of nutrition education and behavior*, 49(2), 183. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.07.018>
- [28] Velardo S. (2015). Le Sfumature dell'Alfabetizzazione Sanitaria, Alfabetizzazione Nutrizionale e Alfabetizzazione Alimentare. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385–9.e 1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
- [29] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Definizione della letteratura alimentare e delle sue componenti. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- [30] West, E. G., Lindberg, R., Ball, K., & McNaughton, S. A. (2020). Il Ruolo di un Intervento di Letteratura Alimentare nel Promuovere la Sicurezza Alimentare e la Letteratura Alimentare - Il Programma NEST di OzHarvest. *Nutrients*, 12(8), 2197. <https://doi.org/10.3390/nu12082197>



