

Toolkit

– 20 Proposte di Workshop –

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



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia quelli dell'autore/i solamente e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Educazione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



Contenuti



- Prefazione 4
- Sezione 1: Materiali e Attrezzature Essenziali 6



- Sezione 2:
- Ristabilire il contatto con i produttori che ci nutrono (agricoltori locali) 8
- Sezione 3:
- Sostenere i fornitori locali (agricoltori locali)..... 23
- Sezione 4:
- Riduzione degli sprechi (zero sprechi alimentari) 41
- Sezione 5:
- Proposte per rompere il ghiaccio..... 56



- Allegato I: Materiali di accompagnamento e di apprendimento / Riferimenti..... 65
- Allegato II: Letteratura di Riferimento 70



Toolkit – 20 Scenari di Workshop – rappresenta un risultato concreto del progetto come output intellettuale sviluppato all'interno del progetto "Alfabetizzazione Alimentare per il Cibo Locale" (FL4LF).

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

DISCLAIMER: "Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia quelli dell'autore/i solamente e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Educazione e la Cultura Europea (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi."

EDUFONS – Centar za celoživotno obrazovanje dalla Serbia è il coordinatore del progetto e l'organizzazione leader nell'ambito del lavoro 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:

Toolkit – 20 Scenari di Workshop – è il risultato del lavoro collettivo dei partner di FL4LF, che ha avuto luogo sotto il coordinamento di Gramigna OdV dall'Italia, dove ogni partner ha fornito informazioni significative dal punto di vista del proprio contesto locale e/o nazionale, dei propri 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.

PARTNERS DEL PROGETTO



Progettato da
Gramigna OdV



Toolkit – 20 Scenari d Workshop –

– una collezione di scenari di workshop che delineano il percorso del Modello di Apprendimento dell'Alfabetizzazione Alimentare e includono il processo di integrazione sociale.

Il toolkit è sviluppato per lavorare con gruppi di adulti multi-vulnerabili (TG1)

→ per contribuire al loro empowerment e educazione nel campo dell'alfabetizzazione alimentare e dei concetti di cibo locale e applicazione di conoscenze e competenze in situazioni reali.

Il toolkit è progettato per educatori/organizzazioni che lavorano nell'educazione degli adulti e si rivolge a un pubblico ampio, specificamente:

→ operatori che lavorano direttamente con gli adulti, che comprendono il concetto e possono applicare la metodologia.

EDUCATORI ADULTI (TG2-4) che avranno contatti diretti con TG1, specialmente coloro che si occupano di consumo responsabile, alfabetizzazione alimentare e questioni simili:

- TG2: educatori adulti (personale/membri delle organizzazioni partecipanti)
- TG3: educatori/insegnanti/altro personale che supporta gli apprendisti adulti
- TG4: organizzazioni e fornitori di educazione per adulti

→ a livelli locali, nazionali ed europei (tramite disseminazione)

→ con 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

Questo toolkit 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.

Il toolkit è aperto e disponibile tramite la piattaforma online del progetto – www.fl4lf.eu/resources per tutte le persone interessate.

Commenti e suggerimenti sulle questioni sollevate in questa guida sono benvenuti e possono essere indirizzati ai partner di FL4LF sul sito web del progetto www.fl4lf.eu.

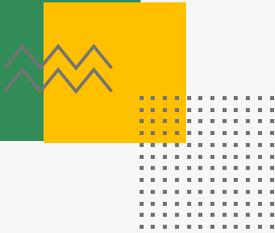
Tutti i materiali visivi sono stati accessibili liberamente da piattaforme online di immagini di stock gratuite e applicando le leggi sull'uso equo senza l'intenzione di violare alcun diritto d'autore. Se riteni che i diritti d'autore siano stati violati, ti preghiamo di contattarci su www.fl4lf.eu per risolvere la questione in modo giustizia riparativa.

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





Questo Toolkit è una raccolta di 20 scenari di workshop per educatori adulti, progettati per contribuire a completare il Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti attraverso idee per l'applicazione pratica.



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





PREFAZIONE

Benvenuti nel Toolkit per Educatori Adulti!

All'interno di queste pagine, troverete una raccolta di 20 Scenari di Workshop progettati per potenziare e ispirare gli educatori adulti nella loro missione di facilitare esperienze di apprendimento coinvolgenti e di impatto. Unitevi a noi in questo viaggio interattivo e informativo, dove l'apprendimento è sia divertente che significativo! Che siate educatori esperti o alle prime armi, il toolkit è stato creato per soddisfare le vostre esigenze e arricchire il vostro arsenale didattico.

Gli scenari di workshop offrono un quadro flessibile che può essere adattato per soddisfare le esigenze e gli obiettivi unici dei vostri discenti. Ogni scenario all'interno del toolkit è stato meticolosamente elaborato per affrontare vari stili di apprendimento, preferenze e livelli di abilità, garantendo di avere risorse diverse a portata di mano. Dalle attività di gruppo interattive alle discussioni stimolanti, questi scenari coprono vari argomenti rilevanti per l'educazione degli adulti.

Tuffatevi, esplorate e scoprite gli strumenti necessari per creare esperienze di apprendimento dinamiche e coinvolgenti che potenziano e ispirano i vostri studenti.



Il toolkit è una parte integrante del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità, che comprende i seguenti componenti:

1. Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili
2. Tabella delle Competenze FL4LF - Quadro delle Competenze di Letteratura Alimentare per Adulti
3. Toolkit – una raccolta di 20 scenari di workshop



Il toolkit deriva dalla Guida - Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili, che è la base di questo modello di apprendimento per adulti.



Il toolkit utilizza la Tabella delle Competenze FL4LF - Quadro delle Competenze di Letteratura Alimentare per Adulti per valutare i risultati dell'apprendimento (valutazione pre e post) e affronta gli aspetti di competenza coperti da questo quadro.



Invitiamo tutti gli utenti di questo toolkit a cercare gli altri componenti del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità sul sito www.fl4lf.eu, e raccomandiamo di utilizzarli in combinazione per ottenere un insieme completo e armonioso.

Gli scenari dei workshop seguono una matrice basata su tre pilastri incorporati nelle iniziative del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità:

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





Sezione 1:
Materiali e Attrezzature
Essenziali

Prima di immergervi negli scenari specifici dei workshop, dovrete iniziare con una base solida. Questa prima sezione delinea tutti i materiali e le attrezzature essenziali di cui avrete bisogno per allestire uno qualsiasi dei workshop descritti in questo toolkit. Pensate a questo come alla vostra "lista principale" degli ingredienti critici per cucinare un'esperienza di workshop di successo.



Perché è importante: Avere un ambiente ben preparato è fondamentale per facilitare workshop fluidi ed efficaci. Gli strumenti e i materiali giusti migliorano l'esperienza di apprendimento e aiutano a mantenere il flusso del workshop, garantendo che i partecipanti rimangano coinvolti e concentrati.

Cosa troverete qui: Questa sezione fornisce un elenco completo di risorse fisiche e digitali richieste. Che stiate allestendo una sessione di brainstorming creativo, un workshop di sviluppo di competenze tecniche o un esercizio di team building, questi sono gli essenziali per mantenere il vostro workshop funzionante senza intoppi.

- **Attrezzature Fisiche:** tavoli, sedie, lavagna bianca o flipchart, pennarelli, proiettore o schermi (opzionali)
- **Strumenti Digitali:** piattaforme che utilizzerete per presentazioni, collaborazione e comunicazione
- **Forniture:** cancelleria, post-it, penne e altri materiali di consumo
- **Moduli di valutazione per il feedback**
- **Rinfreschi per la pausa** (opzionali)

Assicurandovi che questi elementi siano pronti, state preparando il palcoscenico per un workshop di successo e produttivo. Nelle sezioni seguenti, esploreremo i materiali specifici adattati a ogni tipo di workshop e scopriremo tecniche innovative per rompere il ghiaccio e avviare le vostre sessioni.

Cominciamo!





**Sezione 2:
Riconnettersi con i
produttori che ci nutrono
(agricoltori locali)**

1 - Partecipazione al Programma di Agricoltura Sostenuta dalla Comunità (CSA)

RIASSUNTO:

Partecipazione al Programma di Agricoltura Sostenuta 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 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.

Questo workshop introduce i partecipanti al concetto di programmi CSA, enfatizzando l'importanza di sostenere gli agricoltori locali. Attraverso discussioni, attività di iscrizione e condivisione di ricette, i partecipanti acquisiscono intuizioni pratiche sui benefici della partecipazione a un CSA e contribuiscono a rafforzare la connessione con la loro comunità agricola locale.

OBIETTIVO PRINCIPALE: favorire connessioni continue con gli agricoltori locali attraverso la partecipazione al programma CSA

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- comprendere il concetto e i benefici dell'Agricoltura Sostenuta dalla Comunità (CSA)
- iscrivere i partecipanti a un programma CSA locale
- discutere esperienze e aspettative relative alla partecipazione al CSA

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Al termine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- articolare l'importanza dei programmi CSA nel sostenere gli agricoltori locali
- iscriversi con successo a un programma CSA locale
- condividere esperienze personali, ricette e aspettative riguardo la partecipazione al CSA.

GRUPPO TARGET → adulti multi-vulnerabili, con un focus su coloro che affrontano difficoltà socioeconomiche, inclusi giovani genitori adulti e individui provenienti da aree rurali

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppo (ottimale: 10-15 partecipanti)

DURATA STIMATA → almeno 2,5 ore

FORMATO → attività pratica, discussione di gruppo, dimostrazione di iscrizione, riflessione principalmente in presenza con potenziale per elementi online



Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del processo

→ Introduzione ai programmi CSA (Presentazione - 10 minuti):

Utilizzare un proiettore per presentare i concetti chiave dei programmi CSA.

Enfatizzare i benefici della partecipazione a un CSA, come il sostegno agli agricoltori locali, la ricezione di prodotti freschi e la costruzione di connessioni comunitarie.

→ Dimostrazione di Iscrizione (Dimostrazione Interattiva - 30 minuti):

Distribuire informazioni stampate sui programmi CSA locali.

Spiegare il processo di iscrizione passo dopo passo (compilazione dei moduli, selezione di un piano di abbonamento, opzioni di pagamento).

→ Partecipazione al Programma CSA (Attività Pratica - 60 minuti):

Distribuire i moduli di iscrizione e penne.

I partecipanti compilano i moduli, indicando le loro preferenze e scelte di abbonamento. L'educatore fornisce assistenza e risponde alle domande.

→ Riflessione e Discussione (Discussione di Gruppo - 15 minuti):

Facilitare una discussione sull'importanza di sostenere gli agricoltori locali.

Chiedere ai partecipanti di condividere le loro aspettative e preoccupazioni riguardo l'adesione a un programma CSA. Discutere l'impatto della partecipazione al CSA sul benessere personale e comunitario.

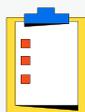
→ Osservazioni Finali e Condivisione delle Ricette (Chiusura - 10 minuti):

Riassumere i punti chiave del workshop.

Incoraggiare i partecipanti a condividere ricette o idee per pasti usando i prodotti del CSA. Fornire informazioni sulla ricezione della prima consegna CSA.

Prima del workshop:

- Ricerca per comprendere gli aspetti chiave legati al concetto di CSA e compilare informazioni sui programmi CSA locali.
- Preparare i moduli di iscrizione e altri materiali supplementari per i partecipanti.
- Promuovere il workshop enfatizzando i benefici della partecipazione a un programma CSA.



Ingredienti aggiuntivi per il workshop:

- **Informazioni stampate sui programmi CSA locali**
- **Moduli di iscrizione per i programmi CSA**
- **Schede-ricetta o quaderni per i partecipanti**

Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considera di invitare un agricoltore locale o un rappresentante del CSA per una breve sessione di domande e risposte.
- Per i workshop virtuali, utilizza moduli di iscrizione online
- Considera di organizzare una gita in una fattoria locale che partecipa al programma CSA.



2 - Iniziative di Orti Comunitari

RIASSUNTO:

Iniziative di Orti Comunitari | Obiettivo: Coinvolgere i partecipanti nella coltivazione del proprio cibo. | Attività: Creare orti comunitari dove i partecipanti possono partecipare attivamente nella coltivazione di frutta, verdura ed erbe aromatiche. Questa esperienza pratica promuove il cibo locale e rafforza il legame tra la produzione e il consumo di cibo.

In questa sessione interattiva, i partecipanti intraprenderanno un viaggio di apprendimento per riconnettersi con le origini del loro cibo, promuovendo una comprensione più profonda del Modello di Apprendimento dell'Alfabetizzazione Alimentare basato sulla Comunità. Lo scopo è quello di abilitare i partecipanti a impegnarsi attivamente nella coltivazione del proprio cibo, promuovendo un approccio sostenibile e locale alla produzione alimentare. Questo workshop rappresenta un passo fondamentale nel favorire un legame tra i consumatori e gli agricoltori locali, in linea con il principio di "ricollegarsi ai produttori che ci nutrono".

OBIETTIVO PRINCIPALE: abilitare i partecipanti a impegnarsi attivamente nella coltivazione del proprio cibo tramite gli orti comunitari.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- comprendere l'importanza degli orti comunitari nel sostegno agli agricoltori locali
- imparare le basi della coltivazione di frutta, verdure ed erbe
- stabilire un collegamento diretto tra i partecipanti e il cibo che coltivano

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- dimostrare competenza nelle competenze di giardinaggio di base
- identificare i benefici degli orti comunitari per gli agricoltori locali e la comunità
- coltivare un senso di responsabilità per il loro ruolo nella produzione alimentare sostenibile.

GRUPPO TARGET → adulti multi-vulnerabili, con un focus particolare su giovani genitori adulti o coloro che si stanno preparando alla genitorialità, prevalentemente madri, persone provenienti da aree rurali e persone di origine migrante

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppo (ottimale: 15-20 partecipanti)

DURATA STIMATA → almeno 2,5 ore

FORMATO → attività pratica, potenzialmente combinata con risorse online per il supporto

Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del processo

→ Introduzione agli Orti Comunitari (10 minuti):

L'importanza degli orti comunitari nel favorire un senso di connessione con le fonti alimentari. Sottolineare concetti chiave come la collaborazione comunitaria, le pratiche sostenibili e i benefici della coltivazione di prodotti locali. Discutere il ruolo degli orti comunitari nel promuovere l'alfabetizzazione alimentare e i pilastri del Modello di Apprendimento dell'Alfabetizzazione Alimentare basato sulla Comunità.

→ Dimostrazione delle Basi dell'Orticoltura (30 minuti):

Fornire una panoramica degli strumenti di giardinaggio comuni e dei loro usi. Enfatizzare le precauzioni di sicurezza. Dimostrare tecniche adeguate di preparazione del terreno, inclusi test di qualità del suolo. Illustrare il processo di semina, discutendo tipi di semi, spaziatura e profondità. Coprire le pratiche essenziali di irrigazione, enfatizzando l'importanza dell'umidità costante. Discutere la cura e la manutenzione continue delle piante.

→ Attività Pratica di Giardinaggio (60 minuti):

Dividere i partecipanti in piccoli gruppi e assegnare a ciascun gruppo uno spazio di giardinaggio designato. I partecipanti si impegnano nella semina seguendo le tecniche dimostrate. I facilitatori forniscono orientamento e supporto. Incoraggiare la collaborazione all'interno dei gruppi. Discutere i benefici del lavoro di squadra, della condivisione delle responsabilità e del fomento di un senso di comunità.

→ Sessione di Domande (Q) e Risposte (A): Fare una pausa per una breve sessione di Q&A per affrontare eventuali sfide o domande che i partecipanti potrebbero aver incontrato durante l'attività pratica.

→ Osservazioni Finali e Assegnazione dei Compiti (10 minuti):

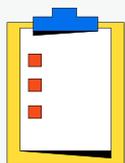
Riassumere i concetti chiave discussi durante il workshop, enfatizzando l'importanza degli orti comunitari. Assegnare un compito riflessivo affinché i partecipanti documentino le loro esperienze continue con i semi piantati. Questo potrebbe includere osservazioni regolari, sfide affrontate e il progresso della crescita delle loro piante.

→ Descrizione della Metodologia/Processo:

Questo workshop impiega un approccio partecipativo, mescolando conoscenze teoriche con esperienza pratica. I facilitatori coinvolgono i partecipanti attraverso discussioni, dimostrazioni e attività pratiche di giardinaggio. L'enfasi è sulla creazione di un ambiente di apprendimento collaborativo e inclusivo, promuovendo il coinvolgimento attivo e la connessione comunitaria durante tutto il workshop.

Prima del workshop:

- Personalizzare i contenuti del workshop basandosi sulla comprensione delle possibili lacune nella conoscenza dei partecipanti [Condurre una valutazione preliminare o un sondaggio per valutare le conoscenze esistenti dei partecipanti, le loro preferenze e le eventuali sfide specifiche che potrebbero incontrare partecipando all'orticoltura comunitaria. Gli adulti multi-vulnerabili possono avere livelli di familiarità variabili con i concetti di giardinaggio e questa comprensione aiuterà a personalizzare il workshop in base alle loro esigenze specifiche]
- Preparare gli strumenti e l'equipaggiamento necessario in anticipo
- Verificare le condizioni meteorologiche



Ingredienti aggiuntivi per il workshop:

strumenti da giardinaggio

- semi
- terra
- annaffiatori
- materiali educativi sulle basi dell'orticoltura



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare le capacità fisiche dei partecipanti e apportare le necessarie modifiche alle attività di giardinaggio.
- Fornire materiali didattici alternativi per i partecipanti con barriere linguistiche.



3 - Caccia al Tesoro dell'Etichetta Nutrizionale

RIASSUNTO:

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 in cui i partecipanti cercano informazioni nutrizionali sulle etichette alimentari. Discutere l'importanza di elementi chiave come la dimensione della porzione, le calorie e il contenuto di nutrienti.

Come componente del Modello di Apprendimento dell'Alfabetizzazione Alimentare basato sulla Comunità per adulti, questo workshop si concentra su competenze pratiche essenziali per la vita quotidiana. Comprendere le etichette nutrizionali significa prendere decisioni informate che influiscono sulla salute e sul benessere. In questo workshop, i partecipanti entreranno nel mondo delle informazioni nutrizionali, imparando a decifrarle e ad usarle efficacemente. Questa esperienza di apprendimento è anche un passo verso una vita più sana per loro e le loro famiglie.

OBIETTIVO PRINCIPALE: migliorare la competenza dei partecipanti nell'interpretare le etichette nutrizionali per scelte alimentari più sane

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- aumentare la consapevolezza delle informazioni sulle etichette alimentari come la dimensione della porzione, le calorie e il contenuto di nutrienti
- sviluppare competenze nell'identificare e confrontare opzioni alimentari salutari in base alle informazioni dell'etichetta
- promuovere la comprensione della relazione tra etichette nutrizionali e salute personale

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- leggere e interpretare le informazioni sulle etichette nutrizionali, compresa la comprensione di componenti chiave come le dimensioni delle porzioni, il conteggio delle calorie e le percentuali dei nutrienti
- confrontare e valutare diversi prodotti alimentari, consentendo loro di fare scelte alimentari più sane basandosi sulle informazioni dell'etichetta.



GRUPPO TARGET → adulti multi-vulnerabili, con un'attenzione particolare a giovani adulti genitori, individui provenienti da aree rurali e persone di origine migrante
DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppo (ottimale: 8-10 partecipanti)
DURATA STIMATA → almeno 2,5 ore
FORMAT → di persona, potenzialmente combinato con risorse online per supporto

Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del processo

→ Introduzione alle etichette nutrizionali e ai prodotti locali (20 minuti):

Inizia con un'introduzione coinvolgente che intreccia l'importanza di comprendere le etichette nutrizionali con i benefici del supportare agricoltori e venditori locali. Sottolinea come i prodotti locali possano essere più freschi, nutrienti e sostenibili. Discute concetti chiave come dimensione della porzione, contenuto calorico e ripartizione dei nutrienti, evidenziando in particolare come i prodotti locali differiscano spesso in questi aspetti rispetto a quelli prodotti in massa.

→ Dimostrazione - Confronto delle etichette nutrizionali (30 minuti):

Dimostra il processo di confronto delle etichette nutrizionali tra alimenti di origine locale e prodotti disponibili commercialmente. Usa confezioni di cibo reali o ausili visivi per questa dimostrazione.

→ Caccia al tesoro dell'etichetta nutrizionale (60 minuti):

Dividi i partecipanti in piccoli gruppi per una caccia al tesoro pratica. Ogni gruppo riceve un elenco di elementi nutrizionali da trovare e confrontare sulle etichette di prodotti alimentari locali rispetto a quelli non locali. Incoraggia i partecipanti a discutere all'interno dei loro gruppi su come il contenuto nutrizionale si riferisce alla qualità e all'origine del cibo

→ Riflessione e discussione sul cibo locale (20 minuti):

Facilita una discussione di gruppo post-attività. Incoraggia la condivisione delle scoperte e delle intuizioni, concentrandoti sull'impatto della scelta di prodotti locali sulla salute e sulla comunità.

Poni domande riflessive come: "Come influenzano le etichette nutrizionali la tua percezione del cibo locale?" e "Quali sono i benefici della scelta di prodotti locali in base al loro contenuto nutrizionale?"

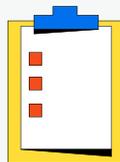
→ Considerazioni finali e compito a casa (10 minuti):

Riassumi gli apprendimenti chiave, sottolineando il ruolo delle scelte consapevoli nel supportare venditori e agricoltori locali.

Assegna un compito pratico a casa: i partecipanti dovrebbero provare a integrare almeno un alimento di origine locale nella loro dieta basandosi sulla sua etichetta nutrizionale e condividere le loro esperienze nella prossima sessione.

Ingredienti extra per il workshop:

- Assortimento di prodotti alimentari confezionati con etichette nutrizionali
- Dispense con i punti chiave sulla lettura delle etichette nutrizionali

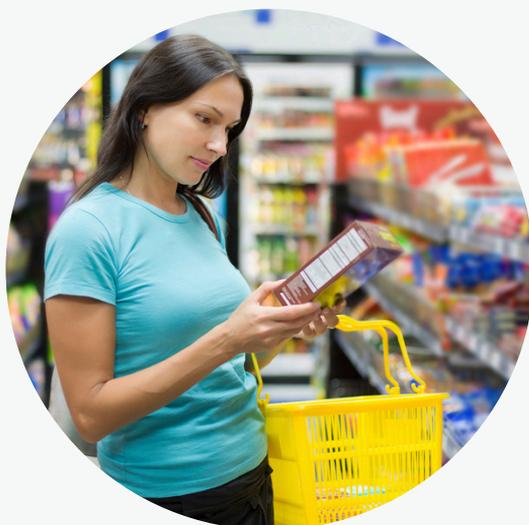


Prima del workshop:

- Raccogli una varietà di prodotti alimentari confezionati con diverse etichette nutrizionali
- Familiarizzati con le nozioni di base delle etichette nutrizionali e con la loro importanza

Adattamento, ulteriori consigli:

- Adatta il livello di complessità in base al grado di alfabetizzazione dei partecipanti e alla loro familiarità con le etichette nutrizionali.
- Usa supporti visivi per i partecipanti con competenze di lettura limitate.
- Incoraggia le discussioni di gruppo per favorire l'apprendimento tra pari.
- Per sessioni estese, organizza una visita a un mercato locale per esercitarsi nella lettura delle etichette direttamente sul posto.



4 - Sfide di cucina con cibo locale

RIASSUNTO:

Sfide di cucina con cibo locale | Obiettivo: Promuovere il consumo di cibi locali e la creatività culinaria. | Attività: Organizza sfide culinarie focalizzate sull'utilizzo di ingredienti locali. I partecipanti possono mostrare le loro abilità culinarie supportando allo stesso tempo agricoltori e venditori locali. Condividi ricette e tecniche di cucina che mettano in risalto i sapori dei prodotti regionali.

Questo workshop mira a migliorare la creatività culinaria dei partecipanti utilizzando ingredienti locali. È un'opportunità per imparare e sviluppare competenze culinarie, comprendere e apprezzare il valore dei prodotti locali. Il workshop sottolinea l'importanza del collegamento con agricoltori e venditori locali, contribuendo alla sostenibilità della comunità. Attraverso sfide culinarie pratiche, i partecipanti esploreranno la ricca diversità dei sapori regionali, sviluppando una connessione più profonda con il cibo che consumano e la comunità in cui vivono.

OBIETTIVO PRINCIPALE: migliorare la creatività culinaria e promuovere il consumo di cibo locale

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- sviluppare competenze culinarie utilizzando ingredienti locali
- aumentare la conoscenza dei benefici nutrizionali e ambientali dei prodotti locali
- promuovere i legami comunitari supportando agricoltori e venditori locali

RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- preparare piatti utilizzando ingredienti locali
- comprendere i benefici del consumo di cibo locale
- sostenere l'agricoltura locale attraverso scelte alimentari consapevoli

GRUPPO TARGET → adulti multi-vulnerabili, con un'attenzione particolare ai giovani genitori, persone delle zone rurali e migranti

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppo (ottimale: 10-15 partecipanti)

DURATA STIMATA → circa 2,5 ore

FORMATO → in presenza, con possibilità di adattamento per la partecipazione online tramite video



Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del processo

→ Introduzione al cibo locale e alla sfida culinaria (20 minuti):

L'educatore presenta una panoramica dei benefici del cibo locale, tra cui freschezza, valore nutrizionale e supporto all'economia locale. Successivamente, introduce la sfida culinaria, sottolineando l'uso di ingredienti locali per creare piatti che riflettano le tradizioni culinarie regionali.

→ Istruzioni per la sfida culinaria e formazione dei team (30 minuti):

Spiega le regole e gli obiettivi della sfida, concentrandosi sul lavoro di squadra, la creatività e l'uso di ingredienti locali. Forma squadre, assicurando una varietà di competenze ed esperienze tra i partecipanti.

→ Introduzione/Round di prova - Dimostrazione attività principale:

Dimostra una ricetta semplice utilizzando ingredienti locali per familiarizzare i partecipanti con il processo di cucina e la gestione degli ingredienti.

→ Attività principale: Sfida culinaria (60 minuti):

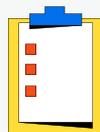
I partecipanti, nelle loro squadre, preparano le ricette selezionate utilizzando gli ingredienti locali forniti. Gli educatori si spostano tra i gruppi offrendo guida e consigli culinari.

→ Riflessione e discussione / Autoriflessione (15 minuti):

Facilita una discussione di gruppo sulle esperienze e le lezioni apprese dalla sfida culinaria. Incoraggia la condivisione di come gli ingredienti locali abbiano influenzato il processo di cucina e i sapori dei piatti.

→ Osservazioni conclusive e sfida futura (10 minuti):

Riepiloga i concetti chiave appresi e incoraggia i partecipanti a continuare a utilizzare ingredienti locali. Introduci un'attività successiva in cui i partecipanti preparano a casa un piatto a base di ingredienti locali e condividono le loro esperienze.



Ingredienti extra per il workshop:

- Cucina attrezzata con stazioni di cottura
- Vari ingredienti di origine locale
- Utensili e attrezzature da cucina
- Schede delle ricette incentrate sui prodotti regionali

Prima del workshop:

- Preparare un elenco di ricette semplici ma diversificate che mettano in risalto i prodotti locali
- Allestire le stazioni di cottura e assicurarsi che tutti gli utensili e le attrezzature necessarie siano disponibili
- Creare una breve presentazione sui benefici dell'uso di ingredienti locali

Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Per gruppi più grandi o strutture limitate, considerare una sessione basata su dimostrazioni con partecipazione limitata ad alcuni aspetti della cucina
- Evidenziare la disponibilità stagionale e suggerire alternative per diverse regioni o stagioni
- Raccogliere opuscoli con ricette di piatti a base di ingredienti locali
- Preparare opuscoli informativi sugli agricoltori e fornitori locali, oltre che sui benefici del consumo di cibo locale



5 - Eventi di Potluck Comunitari

RIASSUNTO:

Eventi di Potluck Comunitari | Obiettivo: Favorire un senso di comunità, mettendo in mostra piatti vari e salutari. | Attività: Organizzare eventi potluck in cui i partecipanti portano piatti che hanno preparato. Incoraggiarli a condividere gli aspetti nutrizionali delle loro ricette e a partecipare a discussioni su un'alimentazione sana.

Questo laboratorio incoraggia i partecipanti a portare piatti preparati con ingredienti locali, promuovendo la consapevolezza e il supporto ai produttori agricoli locali. I partecipanti imparano i benefici dell'utilizzo di prodotti freschi e locali nelle loro ricette, contribuendo a una dieta più salutare e sostenendo anche la comunità agricola locale. Lo scopo è creare uno spazio comune dove celebrare la diversità culinaria e culturale attraverso un evento potluck. Offre l'opportunità unica di mostrare le proprie abilità culinarie e condividere le storie dietro ai piatti, promuovendo la comprensione e l'apprezzamento culturale. Il laboratorio enfatizza inoltre l'importanza della nutrizione, incoraggiando a discutere e a imparare sui benefici per la salute degli ingredienti e dei metodi di cottura. Grazie a questa esperienza culinaria collettiva, i partecipanti gusteranno una varietà di piatti deliziosi e salutari, rafforzando i legami all'interno della comunità.

OBIETTIVO PRINCIPALE: rafforzare la coesione comunitaria e la consapevolezza nutrizionale attraverso un'esperienza culinaria condivisa

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- Celebrare la diversità culinaria e lo scambio culturale attraverso il cibo
- Aumentare la consapevolezza del valore nutrizionale di diverse cucine e ingredienti
- Promuovere discussioni su un'alimentazione sana e sulle pratiche di cucina sostenibili

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo laboratorio, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Apprezzare il significato culturale e gli aspetti nutrizionali di una varietà di piatti e dei loro ingredienti
- Condividere e acquisire conoscenze su ingredienti salutari e tecniche di cottura
- Rafforzare i legami della comunità attraverso esperienze alimentari condivise

GRUPPO TARGET → Adulti multi-vulnerabili, inclusi individui provenienti da diversi contesti culturali

DIMENSIONI DEL GRUPPO → Gruppo (ottimale: 10-15 partecipanti)

DURATA STIMATA → Almeno 2,5 ore

FORMAT → Una combinazione di discussioni interattive e attività pratiche

Organizzazione del workshop: Metodologia / Descrizione del processo

→ Introduzione (10 minuti):

L'educatore introduce brevemente il concetto del community potluck, sottolineando gli obiettivi: rafforzare i legami comunitari, celebrare la diversità culturale attraverso il cibo e migliorare la consapevolezza nutrizionale. Spiega la struttura dell'evento, assicurando che tutti comprendano le fasi delle attività.

→ Sessione interattiva sui principi di una dieta sana (10 minuti):

Discutere l'importanza di una dieta equilibrata, comprendere le etichette nutrizionali e fare scelte alimentari più salutari. Usare esempi pratici per mostrare come semplici cambiamenti nelle ricette possano portare a pasti più sani e deliziosi.

→ Attività principale: Evento (90 minuti):

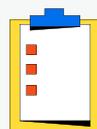
I partecipanti presentano i piatti che hanno portato al potluck. Ciascun partecipante spiega il proprio piatto, concentrandosi sugli ingredienti utilizzati, sul metodo di preparazione e sul valore nutrizionale. Incoraggiare il gruppo ad assaggiare ogni piatto e a discutere sui sapori, gli ingredienti e i potenziali benefici per la salute.

→ Discussione interattiva per riflettere sull'esperienza dell'evento (30 minuti):

Incoraggiare i partecipanti a condividere ciò che hanno imparato sulle diverse cucine, sulle scelte nutrizionali e su come potrebbero incorporare queste idee nella loro cucina. Porre domande per stimolare la discussione, come “Come possiamo rendere più salutari i piatti tradizionali senza perdere la loro essenza?” o “Quale nuovo ingrediente o piatto hai scoperto oggi?”

→ Riflessione e considerazioni finali (10 minuti):

Concludere con un riepilogo delle lezioni apprese durante la giornata e ringraziare i partecipanti per i loro contributi e la loro apertura. Come compito a casa, incoraggiare i partecipanti a provare a modificare una ricetta a casa per renderla più salutare e a condividere le loro esperienze in una sessione successiva o in un forum comunitario online.



Ingredienti extra per il workshop:

- Etichette e pennarelli per permettere ai partecipanti di scrivere il nome e gli ingredienti del loro piatto.
- Un grande spazio comunitario o una sala adatta per ospitare un potluck.

Prima del workshop:

- Coordinate con i membri della comunità o i partecipanti per pianificare e organizzare l'evento.
- Assicuratevi che i partecipanti siano informati sull'enfasi del potluck su piatti sani e diversificati.
- Assisti nell'organizzazione della disposizione dello spazio per facilitare l'accesso al cibo e una cena confortevole.
- Prepara brevi materiali educativi o domande per guidare le discussioni sulla nutrizione e sull'alimentazione sana.
- Promuovi l'evento nella comunità per incoraggiare una gamma diversificata di partecipanti e piatti.



Adattamenti e consigli aggiuntivi:

- Per gruppi più grandi, considerate la possibilità di organizzare tavoli tematici (ad esempio, vegetariani, senza glutine) per soddisfare le diverse preferenze e necessità dietetiche.
- In caso di restrizioni dietetiche o allergie, assicuratevi che i piatti siano etichettati correttamente.
- Preparate opuscoli sugli agricoltori locali, i venditori e i vantaggi del consumo di prodotti locali.





Sezione 3:
Sostenere i Venditori
Locali (Agricoltori Locali)

6 - Tour dei mercati contadini

RIASSUNTO:

Tour dei Mercati Contadini | Obiettivo: Promuovere la consapevolezza dei prodotti locali e stagionali. | **Attività:** Organizzare visite ai mercati contadini locali. Discutere i benefici del sostegno agli agricoltori locali e l'impatto ambientale del cibo locale, incoraggiando i partecipanti a esplorare e provare nuovi prodotti coltivati localmente.

Questo scenario di workshop mira a immergere i partecipanti nel mondo dei prodotti locali e stagionali attraverso coinvolgenti tour nei mercati contadini. Esplorando i vantaggi di sostenere gli agricoltori locali, comprendendo l'impatto ambientale del cibo locale e incoraggiando i partecipanti a scoprire nuovi prodotti coltivati localmente, lo scenario del workshop si propone di promuovere la consapevolezza e l'apprezzamento delle scelte alimentari sostenibili.

OBIETTIVO SPECIFICO: promuovere la consapevolezza e l'apprezzamento dei prodotti locali e stagionali.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- capire l'importanza di sostenere gli agricoltori locali
- riconoscere l'impatto ambientale della scelta di cibi locali
- incoraggiare i partecipanti a esplorare e provare nuovi prodotti coltivati localmente

RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI →

Al termine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- dimostrare una maggiore conoscenza dei benefici dei prodotti locali e stagionali
- mostrare una maggiore consapevolezza dell'impatto ambientale delle scelte alimentari
- esprimere una maggiore volontà di sostenere gli agricoltori locali ed esplorare cibi diversificati e coltivati localmente

GRUPPO TARGET → adulti multi-vulnerabili / alternativamente: giovani adulti, giovani genitori o coloro che si stanno preparando alla genitorialità, prevalentemente madri o giovani donne adulte

NUMERO PARTECIPANTI → ideale per gruppi da 15 a 25 partecipanti

DURATA STIMATA → circa 2,5 ore

FORMATO → combinazione di discussioni guidate, esplorazione pratica al mercato contadino e attività di gruppo riflessive



Organizzazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Attività di riscaldamento (10 minuti):

[Descrizione: Brevi presentazioni condividendo i prodotti locali preferiti]

→ Introduzione ai tour del mercato contadino (10 minuti):

[Concetti chiave: Importanza del cibo locale, impatto ambientale, connessione con la comunità]

→ Introduzione/Giro di prova – Dimostrazione dell'attività principale (30 minuti):

[Passaggi: Introduzione su come navigare il mercato contadino, l'importanza di interagire con i venditori locali e provare nuovi prodotti]

→ Pausa (15 minuti): Rinfreschi e discussione informale

→ Attività principale (60 minuti):

[Descrizione: Tour guidato del mercato contadino, coinvolgendo i venditori locali e provando nuovi prodotti]

→ Riflessione e discussione / Autoriflessione (15 minuti):

[Domande per la riflessione: Quali nuovi prodotti hai scoperto? Come ha influenzato la tua prospettiva l'interazione con i venditori locali?]

→ Conclusioni e compiti a casa (10 minuti):

[Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze e intuizioni nella prossima sessione. Assegnare compiti opzionali: Provare una nuova ricetta usando ingredienti locali.]



Prima del workshop:

- Confermare la disponibilità e l'accessibilità dei mercati contadini locali
- Preparare materiali informativi sui vantaggi del supporto ai contadini locali
- Organizzare eventuali permessi o autorizzazioni per il tour
- Comunicare con i contadini locali per eventuali campioni o discussioni

Extra "ingredienti" per il workshop:

- Mappe o indicazioni per raggiungere i mercati contadini locali
- Blocchi note e penne per i partecipanti
- Campioni di prodotti locali (opzionale)



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Tenere conto delle restrizioni dietetiche dei partecipanti nella selezione dei campioni.
- Fornire alternative per coloro che hanno sfide di mobilità durante il tour del mercato.

7 - Esperienza dall'azienda agricola alla tavola

RIASSUNTO:

Esperienza dall'azienda alla tavola | Obiettivo: Riconnettere i partecipanti con le origini del loro cibo. | Attività: Organizzare visite presso aziende agricole locali dove i partecipanti possono assistere al processo di produzione alimentare. Coinvolgersi in conversazioni con i contadini per comprendere le sfide e i vantaggi dell'agricoltura locale. Collegare l'esperienza all'importanza del supporto ai produttori locali.

Attraverso visite alle aziende agricole locali, coinvolgenti conversazioni con i contadini e la comprensione delle complessità della produzione alimentare, questo scenario di workshop si configura come pietra angolare per favorire un legame più profondo con l'agricoltura locale. Come componente vitale del Modello di Apprendimento sulla Alfabetizzazione Alimentare Basata sulla Comunità, mira a instillare un'apprezzamento profondo per il viaggio che il cibo compie dall'azienda alla tavola, arricchendo la comprensione dei partecipanti sulle pratiche alimentari sostenibili.

OBIETTIVO PRINCIPALE: riconnettere i partecipanti con le origini del loro cibo attraverso esperienze immersive in azienda.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- comprendere il processo di produzione alimentare e le sfide affrontate dai contadini locali
- riconoscere i benefici del supporto all'agricoltura locale
- stabilire un legame personale con l'importanza del cibo sostenibile e locale

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Al termine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- maggiore conoscenza delle complessità della produzione alimentare
- manifestare una maggiore consapevolezza delle sfide e dei benefici dell'agricoltura locale
- esprimere un impegno rafforzato nel sostenere i produttori locali e promuovere scelte alimentari sostenibili.

GRUPPO TARGET → adulti multi-vulnerabili con un focus sui giovani adulti, genitori giovani adulti, prevalentemente madri, o donne giovani adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → ideale per gruppi che vanno da 15 a 25 partecipanti.

DURATA STIMATA → circa 2,5 ore.

FORMATO → combinazione di attività rompighiaccio, discussioni guidate, visite in azienda e attività di riflessione di gruppo.



Preparazione del workshop: Descrizione della metodologia/processo

→ Attività Rompighiaccio (10 minuti):

[Descrizione: I partecipanti condividono i loro ricordi alimentari preferiti dell'infanzia]

→ Introduzione all'Esperienza Dall'Azienda alla Tavola (10 minuti):

[Concetti Chiave: Importanza della comprensione delle origini alimentari, connessione con scelte alimentari sostenibili]

→ Introduzione/Prova Pratica – Dimostrazione dell'Attività Principale (30 minuti):

[Passaggi: Briefing sulle aspettative della visita in azienda, importanza dell'interazione con i contadini e comprensione delle sfide della produzione alimentare]

→ Pausa (15 minuti): Rinfresco e discussione informale

→ Attività Principale (60 minuti):

[Descrizione: Tour guidato delle aziende agricole locali, interazione con i contadini e comprensione pratica del processo di produzione alimentare]

→ Riflessione e Discussione/Autoriflessione (15 minuti):

[Domande per la Riflessione: Cosa ti ha sorpreso durante la visita in azienda? Come è cambiata la tua prospettiva sull'agricoltura locale?]

→ Conclusioni e Compiti a Casa (10 minuti):

[Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze nella prossima sessione.

Assegnare un compito a casa opzionale: Ricercare e cucinare una ricetta utilizzando ingredienti di origine locale.].

Prima del workshop:

- Confermare la disponibilità e l'accessibilità delle aziende agricole locali
- Preparare materiali informativi sulle sfide e i benefici dell'agricoltura locale
- Organizzare il trasporto da e per le aziende agricole
- Comunicare con i contadini per garantire un'esperienza accogliente ed educativa



"Ingredienti" extra per il workshop:

- Mappe o indicazioni per raggiungere le aziende agricole locali
- Materiale informativo sui rischi e i vantaggi dell'agricoltura locale

Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

Per un workshop online o per includere partecipanti con disabilità motorie non compatibili con le visite in loco, considerare tour virtuali delle aziende agricole o video coinvolgenti.

8 - Sfida del Mercato Contadino

RIASSUNTO:

Sfida del Mercato Contadino | Obiettivo: Incoraggiare i partecipanti a sostenere i venditori locali e a diversificare le loro scelte alimentari. | Attività: Organizzare una sfida in cui i partecipanti esplorano un mercato contadino locale. Fornire loro un budget e incoraggiarli ad acquistare vari ingredienti freschi di origine locale. Discutere i benefici nutrizionali e l'impatto economico del supporto ai venditori locali.

Questo workshop è progettato per incoraggiare i partecipanti a sostenere attivamente i venditori locali e a diversificare le loro scelte alimentari. Attraverso una sfida coinvolgente presso un mercato contadino locale, essi esploreranno i benefici nutrizionali e l'impatto economico dell'acquisto di ingredienti freschi e di origine locale. Questo scenario di workshop mira a dare potere ai partecipanti per fare scelte alimentari informate e sostenibili, promuovendo nel contempo un senso di connessione comunitaria.

OBIETTIVO PRINCIPALE: incoraggiare i partecipanti a sostenere i venditori locali e a diversificare le loro scelte alimentari

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- familiarizzare i partecipanti con la varietà di ingredienti freschi e di origine locale disponibili nei mercati contadini
- discutere i benefici nutrizionali delle scelte alimentari diverse
- evidenziare l'impatto economico del supporto ai venditori locali

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Al termine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- dimostrare una maggiore consapevolezza della diversità degli ingredienti freschi e di origine locale disponibili
- mostrare una conoscenza approfondita dei benefici nutrizionali associati alle scelte alimentari diverse
- esprimere un impegno rafforzato nel sostenere attivamente i venditori locali per un impatto economico positivo

GRUPPO TARGET → adulti multi-vulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, prevalentemente madri, o donne giovani adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → ideale per gruppi che vanno da 15 a 25 partecipanti.

DURATA STIMATA → circa 2,5 ore.

FORMATO → combinazione di un'attività rompighiaccio, discussioni guidate, la sfida del mercato contadino e attività di riflessione di gruppo.



Preparazione del workshop: Descrizione della metodologia/processo

- Attività Rompighiaccio (10 minuti): [Descrizione: I partecipanti condividono il loro piatto o ingrediente preferito di origine locale]
- Introduzione alla Sfida del Mercato Contadino (10 minuti): [Concetti Chiave: Importanza del supporto ai venditori locali, esplorazione di scelte alimentari diverse, impatto economico sulle comunità locali]
- Introduzione/Prova Pratica – Dimostrazione dell'Attività Principale (30 minuti): [Passaggi: Breve briefing sulla Sfida del Mercato Contadino, dimostrazione su come navigare nel mercato e l'importanza di registrare osservazioni]
- Pausa (15 minuti): Rinfresco e discussione informale
- Attività Principale (60 minuti): [Descrizione: Sfida guidata presso il mercato contadino locale, enfatizzando scelte alimentari diverse e interagendo con i venditori locali]
- Riflessione e Discussione/Autoriflessione (15 minuti): [Domande per la Riflessione: Quali nuovi cibi hai scoperto? In che modo le scelte alimentari diverse contribuiscono al tuo benessere?]
- Conclusioni e Compiti a Casa (10 minuti): [Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze nella prossima sessione. Assegnare un compito a casa opzionale: Preparare un pasto utilizzando gli ingredienti acquistati durante la Sfida del Mercato Contadino.]
- Descrizione della Metodologia/Processo: I partecipanti si impegneranno attivamente in discussioni, nella Sfida del Mercato Contadino e in attività di riflessione per rafforzare i concetti chiave.

Prima del workshop:

- Confermare la disponibilità e l'accessibilità di un mercato contadino locale.
- Preparare delle buste con un importo predeterminato per ciascun partecipante.
- Organizzare il trasporto da e per il mercato contadino.
- Sviluppare materiali informativi sui benefici nutrizionali delle scelte alimentari diverse.



Ingredienti aggiuntivi per il workshop:

- Buste di budget per i partecipanti
- Blocchi note e penne per registrare osservazioni
- Materiale informativo sui benefici nutrizionali dei cibi diversificati



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Per un workshop online, prendere in considerazione simulazioni virtuali di mercati contadini
- Fornire alternative per coloro con restrizioni dietetiche durante la sfida

9 - Diario alimentare

RIASSUNTO:

Giornalizzazione Alimentare | Obiettivo: Promuovere la consapevolezza riguardo le abitudini alimentari. | Attività: Incoraggiare i partecipanti a mantenere un diario alimentare per una settimana, registrando pasti, spuntini ed emozioni associate all'alimentazione. Discutere i modelli identificati ed esplorare modi per fare scelte più salutari.

Questo workshop è un'esperienza progettata per promuovere la consapevolezza sulle abitudini alimentari. Incoraggiando i partecipanti a tenere un diario alimentare per una settimana, e documentando pasti, spuntini ed emozioni associate, esso mira a rivelare schemi comportamentali, avviare discussioni su scelte salutari e promuovere un approccio consapevole alla nutrizione. Come parte integrante del Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità, esso contribuisce alla comprensione olistica del rapporto tra cibo e benessere.

OBIETTIVO PRINCIPALE: promuovere la consapevolezza sulle abitudini alimentari attraverso la pratica del diario alimentare.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- introdurre i partecipanti al concetto di diario alimentare e ai suoi benefici;
- guidare i partecipanti nel mantenere un diario alimentare per una settimana, registrando pasti ed emozioni associate;
- facilitare discussioni sui modelli identificati ed esplorare modi per fare scelte alimentari più salutari.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- dimostrare una maggiore consapevolezza delle proprie abitudini alimentari attraverso la pratica della giornalizzazione alimentare;
- mostrare una conoscenza migliorata delle connessioni emotive con l'alimentazione;
- esprimere una maggiore capacità di fare scelte alimentari consapevoli

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti,

genitori giovani adulti, principalmente madri, o giovani donne adulte

DIMENSIONE DEL GRUPPO → ideale per gruppi che variano dai 15 ai 25 partecipanti

DURATA STIMATA → circa 2,5 ore

FORMATO → combinazione di un'attività rompighiaccio, discussioni guidate, diario alimentare individuale e riflessioni di gruppo



Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del Processo

→ Attività Rompighiaccio (10 minuti):

[Descrizione: I partecipanti condividono i loro ricordi di cibo preferiti dell'infanzia]

→ Introduzione al Diario Alimentare (10 minuti):

[Concetti Chiave: Benefici del diario alimentare, connessione tra emozioni e alimentazione]

→ Introduzione/Turno di Prova – Dimostrazione dell'Attività Principale (30 minuti):

[Passaggi: Briefing sulla diario alimentare, dimostrazione di come registrare pasti ed emozioni]

→ Pausa (15 minuti): Rinfreschi e discussione informale

→ Attività Principale (60 minuti):

[Descrizione: I partecipanti mantengono un diario alimentare dell'ultima settimana, registrando pasti ed emozioni associate]

→ Riflessione e Discussione/Auto-riflessione (15 minuti):

[Domande per la Riflessione: Quali modelli hai identificato? In che modo le emozioni hanno influenzato le tue scelte alimentari?]

→ Conclusioni e Compiti per Casa (10 minuti):

[Incoraggiare i partecipanti a condividere le intuizioni nella prossima sessione. Assegnare compiti facoltativi: Stabilire obiettivi personali per fare scelte alimentari più salutari.]

→ Descrizione della Metodologia / del Processo: I partecipanti si impegneranno attivamente in discussioni, diario alimentare individuale e riflessioni di gruppo per approfondire la comprensione delle proprie abitudini alimentari.

Prima del workshop:

- Preparare quaderni o diari per ciascun partecipante.
- Stampare volantini che illustrano i benefici della giornalizzazione alimentare.
- Familiarizzare i partecipanti con il concetto di giornalizzazione alimentare in anticipo.



• Considerare la creazione di un diario alimentare virtuale per workshop online



Ingredienti extra per il workshop:

- Quaderni o diari per i partecipanti + penne o matite.
- Volantini stampati sui benefici del diario alimentare.

Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Per un workshop online, utilizzare piattaforme digitali per il diario alimentare virtuale.
- Fornire indicazioni su come mantenere un atteggiamento privo di giudizi durante il processo di riflessione.

10 - Escursioni per la Spesa Alimentare

RIASSUNTO:

Escursioni per la Spesa Alimentare | Obiettivo: Migliorare la comprensione delle etichette alimentari, della pianificazione del budget e della selezione di ingredienti salutari. **| Attività:** Organizzare viaggi di gruppo nei negozi di alimentari o mercati locali. Guidare i partecipanti nella lettura delle etichette nutrizionali, nel confronto dei prezzi e nella scelta informata basata sul loro budget e sulle esigenze nutrizionali.

Questo workshop è una sessione progettata per migliorare la comprensione dei partecipanti riguardo le etichette alimentari, la pianificazione del budget e la selezione di ingredienti salutari. Attraverso viaggi di gruppo guidati nei negozi di alimentari o mercati locali, i partecipanti impareranno abilità pratiche nella lettura delle etichette nutrizionali, nel confronto dei prezzi e nella scelta informata basata sul loro budget e sulle esigenze nutrizionali. Questo workshop, come componente fondamentale del Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità, promuove conoscenze pratiche che danno ai partecipanti il potere di prendere decisioni alimentari più salutari e consapevoli economicamente.

OBIETTIVO PRINCIPALE: migliorare la comprensione dei partecipanti riguardo le etichette alimentari, la pianificazione del budget e la selezione di ingredienti salutari attraverso escursioni per la spesa.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- Introdurre ai partecipanti i concetti chiave delle etichette alimentari e la loro importanza nel fare scelte informate.
- Guidare i partecipanti nelle strategie efficaci di budgeting per la spesa.
- Facilitare l'esperienza pratica nella selezione di ingredienti salutari

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Dimostrare maggiore comprensione delle etichette alimentari.
- Mostrare una miglior capacità nel gestire efficacemente il budget per la spesa.
- Esprimere abilità migliorate nella selezione di ingredienti salutari allineati con le esigenze nutrizionali.

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, principalmente madri o giovani donne adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → ideale per gruppi che variano dai 15 ai 25 partecipanti.

DURATA STIMATA → circa 2,5 ore.

FORMATO → combinazione di un'attività rompighiaccio, discussioni guidate, un'escursione pratica e riflessioni di gruppo.



Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del Processo

→ Attività Rompighiaccio (10 minuti):

[Descrizione: I partecipanti condividono il loro pasto economico preferito]

→ Introduzione alle Escursioni per la Spesa Alimentare (10 minuti):

[Concetti Chiave: Importanza della lettura delle etichette alimentari, strategie efficaci di budgeting]

→ Introduzione/Turno di Prova – Dimostrazione dell'Attività Principale (30 minuti):

[Passaggi: Briefing sull'escursione, dimostrazione della lettura delle etichette alimentari e della pianificazione del budget]

→ Pausa (15 minuti): Rinfreschi e discussione informale

→ Attività Principale (60 minuti):

[Descrizione: Escursione guidata in un negozio di alimentari o mercato locale, pratica diretta nella lettura delle etichette e nel budgeting]

→ Riflessione e Discussione/Auto-riflessione (15 minuti):

[Domande: Quali sfide hai affrontato? Quali nuove intuizioni hai acquisito?]

→ Conclusioni e Compiti per Casa (10 minuti):

[Incoraggiare i partecipanti a condividere le esperienze nella prossima sessione. Assegnare compiti facoltativi: Pianificare un pasto nutriente ed economico.]

→ Descrizione della Metodologia / del Processo: I partecipanti saranno attivamente coinvolti in discussioni, esperienze pratiche durante l'escursione per la spesa e attività di gruppo riflessive.

Prima del workshop:

- Confermare la disponibilità e l'accessibilità dei negozi di alimentari o mercati locali.
- Organizzare i trasporti per l'escursione alla spesa.
- Preparare liste della spesa di esempio considerando vari budget.
- Comunicare eventuali considerazioni speciali per il trasporto durante l'escursione.
- Se applicabile, creare una piattaforma online per workshop virtuale



Ingredienti extra per il workshop:

- Liste della spesa di esempio per i partecipanti.



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Per un workshop online, considerare simulazioni di negozi di alimentari virtuali o strumenti interattivi di budgeting.
- Fornire alternative per coloro che hanno problemi di mobilità durante l'escursione alla spesa.

11 - Workshop di Cucina Stagionale

RIASSUNTO:

Workshop di Cucina Stagionale | **Obiettivo:** Sottolineare i benefici dell'uso di prodotti di stagione. | **Attività:** Condurre workshop incentrati sulla cucina con ingredienti stagionali. Discutere i vantaggi nutrizionali, la convenienza economica e l'impatto ambientale dell'incorporazione di alimenti stagionali nei pasti quotidiani

Con il Workshop di Cucina Stagionale, i partecipanti esploreranno i benefici dei prodotti di stagione. Questa sessione coinvolgente esamina i vantaggi nutrizionali, la convenienza economica e l'impatto ambientale dell'incorporazione di alimenti stagionali nei pasti quotidiani. Attraverso esperienze culinarie pratiche e discussioni illuminanti, i partecipanti acquisiranno competenze pratiche e conoscenze che si allineano con il Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità, promuovendo abitudini alimentari sane e sostenibili.

OBIETTIVO PRINCIPALE: evidenziare i benefici dell'uso di prodotti di stagione attraverso workshop di cucina interattivi.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- Introdurre ai partecipanti i concetti chiave della cucina con ingredienti stagionali e i suoi vantaggi.
- Facilitare un'esperienza culinaria pratica con ingredienti di stagione.
- Discutere i benefici nutrizionali, economici e ambientali dell'incorporazione di alimenti stagionali nei pasti quotidiani.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Maggiore comprensione dei benefici dell'uso di prodotti di stagione.
- Mostrare competenze culinarie migliorate nella cucina con ingredienti stagionali.
- Esprimere una maggiore consapevolezza dell'impatto nutrizionale, economico e ambientale della cucina con ingredienti stagionali.

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, principalmente madri o giovani donne adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → ideale per gruppi che variano dai 15 ai 25 partecipanti.

DURATA STIMATA → circa 2,5 ore.

FORMATO → combinazione di un'attività rompighiaccio, dimostrazioni di cucina, discussioni di gruppo e riflessioni.



Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del Processo

→ Attività Rompighiaccio (10 minuti):

[Descrizione: I partecipanti condividono una storia sul loro piatto o ingrediente stagionale preferito]

→ Introduzione ai Workshop di Cucina Stagionale (10 minuti):

[Concetti Chiave: Importanza della cucina con ingredienti stagionali, breve panoramica delle ricette pianificate]

→ Introduzione/Turno di Prova – Dimostrazione dell'Attività Principale (30 minuti):

[Passaggi: Briefing sul processo di cottura, dimostrazione di una ricetta con ingredienti stagionali]

→ Pausa (15 minuti): Rinfreschi e discussione informale

→ Attività Principale (60 minuti):

[Descrizione: Sessione di cucina pratica con ingredienti stagionali, guidata dagli istruttori]

→ Riflessione e Discussione/Auto-riflessione (15 minuti):

[Domande per la Riflessione: Quali nuove abilità hai acquisito? Come prevedi di incorporare la cucina con ingredienti stagionali nella tua routine?]

→ Conclusioni e Compiti per Casa (10 minuti):

[Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze culinarie nella prossima sessione. Assegnare compiti facoltativi: Cucinare un pasto stagionale e condividere l'esperienza.]

Prima del workshop:

- Confermare la disponibilità e l'accessibilità delle strutture di cucina.
- Pianificare ricette stagionali considerando le preferenze alimentari e le restrizioni dietetiche.
- Preparare materiali stampati con ricette e informazioni nutrizionali.
- Organizzare il trasporto, se necessario, per un workshop di cucina fuori sede.
- Se applicabile, creare una piattaforma online per workshop virtuali.



Ingredienti extra per il workshop:

- Postazioni di cucina con utensili da cucina di base.
- Ingredienti stagionali per le ricette pianificate.
- Ricette stampate e informazioni nutrizionali.



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare dimostrazioni di cucina virtuali per i workshop online.
- Fornire ricette alternative per coloro che hanno restrizioni dietetiche.

12 - Sfide di Cucina Interattive

RIASSUNTO:

Sfide di Cucina Interattive | **Obiettivo:** Rafforzare le competenze culinarie e il lavoro di squadra. | **Attività:** Organizzare sfide o competizioni di cucina dove i partecipanti lavorano in squadre per preparare piatti basati su criteri specifici.

Questo promuove la collaborazione, la creatività e rafforza l'applicazione pratica delle competenze culinarie.

Nel workshop "Sfide di Cucina Interattive", i partecipanti lavoreranno collaborativamente (in squadre) per preparare piatti basati su criteri specifici, promuovendo un senso di realizzazione e cameratismo. Il workshop rafforza le competenze culinarie e il lavoro di squadra tra i partecipanti, favorendo un ambiente di apprendimento dinamico e interattivo. Partecipando a sfide o competizioni di cucina, questo scenario di workshop promuove collaborazione, creatività e l'applicazione pratica delle competenze culinarie.

OBIETTIVO PRINCIPALE: rafforzare le competenze culinarie e il lavoro di squadra attraverso sfide pratiche interattive

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- Introdurre ai partecipanti i concetti chiave, sviluppando e migliorando le competenze culinarie.
- Facilitare un'esperienza pratica di cucina di squadra, collaborazione e creatività.
- Supportare l'applicazione pratica della conoscenza culinaria.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Eseguire compiti di cucina con maggiore competenza.
- Dimostrare un lavoro di squadra efficace, abilità di comunicazione e collaborazione in un contesto culinario.
- Applicare il pensiero creativo per soddisfare criteri specifici nelle sfide di cucina.
- Acquisire fiducia in sé stessi nelle sfide pratiche di cucina e applicare creatività in cucina.

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, giovani genitori o coloro che si stanno preparando alla genitorialità, prevalentemente madri o giovani donne.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → ottimale per gruppi che variano dai 15 ai 20 partecipanti.

DURATA STIMATA → circa almeno 2,5 ore.

FORMATO → una combinazione dinamica di sfide pratiche di cucina, discussioni di gruppo e riflessioni.



Setting up the workshop: Methodology / Process description

→ Attività Rompighiaccio (10 minuti):

[Descrizione: Rompighiaccio energizzanti per costruire un'atmosfera positiva e collaborativa]

→ Introduzione alle Sfide di Cucina Interattive (10 minuti):

[Concetti Chiave: Panoramica del workshop e l'importanza del lavoro di squadra in cucina]

→ Introduzione/Turno di Prova - Dimostrazione dell'Attività Principale (30 minuti):

[Passaggi: Istruzioni passo-passo per la sfida di cucina (come si svilupperanno le sfide) e spiegazione dei criteri di giudizio e degli obiettivi]

→ Pausa (15 minuti): Rinfreschi e discussione informale

→ Attività Principale (60 minuti):

[Descrizione: I partecipanti lavorano in squadre per completare le sfide di cucina, enfatizzando il lavoro di squadra e la creatività]

→ Riflessione e Discussione/Auto-riflessione (15 minuti):

[Domande per la Riflessione: Discussione sulle competenze acquisite e le lezioni apprese]

→ Commenti Finali e Compiti per Casa (10 minuti):

[Riepilogo dei punti chiave.

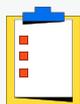
Assegnare compiti facoltativi: Creare una nuova sfida culinaria per l'apprendimento congiunto.]

- Prima del workshop:
- Assicurarsi che la cucina sia attrezzata con tutto il necessario
- Introdurre brevemente i partecipanti al formato del workshop e all'importanza della partecipazione attiva,
- Organizzare il trasporto, se necessario, per un workshop di cucina fuori sede.



Ingredienti extra per il workshop:

- Postazioni di cucina con utensili da cucina di base (strutture o spazi attrezzati per attività culinarie).
- Ingredienti per le sfide di cucina.
- Materiali per scrivere per i partecipanti (se applicabile).



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Incoraggiare la creatività e l'innovazione nelle sfide di cucina.
- Considerare, per i workshop online, l'utilizzo di piattaforme di cucina virtuale e assicurarsi che i partecipanti abbiano accesso agli ingredienti necessari.

13 - Sessioni di Condivisione dei Pasti

RIASSUNTO:

Sessioni di Condivisione dei Pasti | Obiettivo: Incoraggiare i partecipanti a condividere piatti culturali e tradizionali. | **Attività:** Organizzare sessioni in cui i partecipanti portano e condividono piatti che hanno un significato culturale. Discutere gli aspetti nutrizionali di questi piatti e come possono essere parte di una dieta equilibrata.

Questo workshop ha lo scopo di celebrare la diversità e incoraggiare i partecipanti a condividere piatti culturali e tradizionali. I partecipanti portano e condividono pasti, promuovendo lo scambio culturale, la costruzione della comunità e la comprensione dell'importanza dei cibi tradizionali. Attraverso i pasti condivisi, i partecipanti esplorano gli aspetti nutrizionali di questi piatti e il loro ruolo in una dieta equilibrata. Questo workshop favorisce lo scambio culturale, la costruzione della comunità e la comprensione del significato dei cibi tradizionali. Grazie a esperienze dirette e discussioni approfondite, i partecipanti acquisiranno competenze pratiche e conoscenze che si allineano con il Modello proposto, promuovendo abitudini alimentari sane e il rispetto per diverse culture e cucine.

OBIETTIVO PRINCIPALE: favorire l'apprezzamento culturale e la comprensione attraverso la condivisione di pasti tradizionali e discussioni sul loro valore nutrizionale.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- Incoraggiare i partecipanti ad apprezzare e rispettare diverse culture condividendo e assaggiando piatti tradizionali di varie provenienze.
- Educare i partecipanti sul contenuto nutrizionale dei cibi tradizionali e come contribuiscono a una dieta equilibrata.
- Incoraggiare i partecipanti a discutere l'importanza culturale e storica dei piatti che portano, promuovendo una comprensione più profonda dell'eredità altrui.
- Informare su come i piatti tradizionali possono essere incorporati in una dieta moderna ed equilibrata, enfatizzando i loro potenziali benefici per la salute.
- Creare un ambiente accogliente dove i partecipanti possono legarsi attraverso il cibo, condividere storie e costruire relazioni, rafforzando i legami comunitari attraverso esperienze culinarie condivise.

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Apprezzare la diversità culturale attraverso i pasti condivisi.
- Comprendere gli aspetti nutrizionali dei piatti tradizionali.
- Riconoscere il ruolo dei cibi tradizionali in una dieta equilibrata.

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, giovani genitori o coloro che si stanno preparando alla genitorialità, prevalentemente madri o giovani donne.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → ottimale per gruppi di 15-20 partecipanti per facilitare discussioni significative.

DURATA STIMATA → almeno 2,5 ore.

FORMATO → combinazione di pasti condivisi, discussioni interattive e riflessioni.

Impostazione del workshop: Metodologia / Descrizione del Processo

→ Attività Rompighiaccio (10 minuti):

[Descrizione: Scegliere un rompighiaccio coinvolgente che favorisca un'atmosfera accogliente]

→ Introduzione alle Sessioni di Condivisione dei Pasti (10 minuti):

[Concetti Chiave: Panoramica breve dello scopo del workshop, enfatizzando l'importanza dello scambio culturale attraverso il cibo]

→ Introduzione/Turno di Prova - Dimostrazione dell'Attività Principale (30 minuti):

[Passaggi: Dimostrazione passo-passo del processo di condivisione dei pasti culturali e spiegazione di come discutere e apprezzare ogni piatto]

→ Pausa (15 minuti): Rinfreschi e discussione informale

→ Attività Principale (60 minuti):

[Descrizione: I partecipanti condividono i loro piatti culturali, discutono il loro significato ed esplorano gli aspetti nutrizionali]

→ Riflessione e Discussione/Auto-riflessione (15 minuti):

[Domande per la Riflessione: Riflessione di gruppo sull'esperienza culturale. Discussione sul valore nutrizionale dei cibi tradizionali.]

→ Commenti Finali e Compiti per Casa (10 minuti):

[Riepilogo dei punti chiave.

Assegnare compiti per casa facoltativi: Esplorare e preparare un piatto tradizionale a casa.]

→ Descrizione della Metodologia / del Processo: Una sessione di condivisione strutturata in cui ogni partecipante presenta il proprio piatto, evidenziando gli

elementi culturali. Promuovere discussioni aperte sulla diversità culturale, le tradizioni e la nutrizione, e incoraggiare i partecipanti a condividere storie personali relative ai loro piatti culturali.

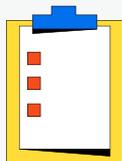
Prima del workshop:

- Fornire linee guida ai partecipanti riguardo al tipo di piatto da portare.
- Incoraggiarli a portare un piatto tradizionale e a preparare una breve presentazione sulla sua importanza culturale.



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Organizzare tavoli comuni per i partecipanti dove possono esporre i loro piatti. Assicurarsi di creare un'ambientazione che favorisca conversazioni e scambi culturali.
- Creare un ambiente caldo e accogliente per la condivisione del pasto, garantendo che tutti abbiano uno spazio per presentare il loro piatto.
- Per i workshop online, guidare i partecipanti sulla condivisione virtuale e sottolineare l'importanza di condividere storie e approfondimenti culturali insieme alle ricette, ma considerare un formato ibrido per un coinvolgimento sia in persona che virtuale.



Ingredienti extra per il workshop:

- **Piatti:** i partecipanti dovrebbero portare un piatto tradizionale da condividere.
- **Spazio per la condivisione dei pasti:** assicurare uno spazio comune per i partecipanti per presentare i loro piatti e partecipare alle discussioni.
- **Utensili e piatti per i partecipanti.**
- **Materiali per le presentazioni:** tavole, schede o presentazioni digitali per introdurre brevemente il significato culturale di ogni piatto.



**Sezione 4:
Riduzione dello spreco
(zero sprechi
alimentari)**

14 - Classi di Cucina

RIASSUNTO:

Le lezioni di cucina mirano ad equipaggiare i partecipanti con competenze pratiche di cucina e conoscenze sulla preparazione di pasti sani. Attraverso attività pratiche di cucina, i partecipanti impareranno a preparare pasti semplici e nutrienti, con un'attenzione particolare alle tecniche come il taglio e l'uso di erbe aromatiche e spezie.

Le lezioni di cucina forniscono ai partecipanti un'introduzione pratica alla preparazione di pasti sani. Attraverso attività di cucina interattive, i partecipanti impareranno tecniche di cucina di base e acquisiranno conoscenze sulla selezione e la preparazione degli ingredienti.

OBIETTIVO PRINCIPALE: sviluppare competenze pratiche di cucina e conoscenze sulla preparazione di pasti sani.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- imparare tecniche di cucina di base come il taglio, la saltatura e l'uso di erbe aromatiche e spezie
- acquisire conoscenze sulla selezione e la preparazione di ingredienti sani
- promuovere la consapevolezza sull'importanza di una dieta equilibrata
- aumentare la fiducia dei partecipanti in cucina

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- preparare in modo indipendente pasti semplici e nutrienti
- applicare tecniche di cucina di base come il taglio e la saltatura
- padroneggiare l'uso di erbe aromatiche e spezie per migliorare il sapore
- riconoscere l'importanza di una dieta equilibrata e fare scelte alimentari salutari

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, giovani genitori, prevalentemente madri o giovani donne.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppi (dimensione ottimale del gruppo: 8-12 partecipanti)

DURATA STIMATA → circa 2 ore

FORMATO → workshop in presenza



Prima del workshop:

- Acquisire tutti gli utensili da cucina e gli ingredienti necessari.
- Creare ricette e dispensatori con istruzioni di cucina.
- Fornire istruzioni di cucina e linee guida sulla sicurezza.

Impostazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Introduzione (15 minuti):

Accogliere i partecipanti e spiegare l'obiettivo delle lezioni di cucina. Presentare il menu e le attività di cucina pianificate.

→ Attività di Cottura (90 minuti):

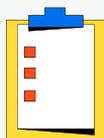
Dimostrare tecniche di cucina di base come il taglio, la saltatura e l'uso di erbe aromatiche e spezie. Condurre attività di cucina pratiche in cui i partecipanti preparano i pasti sotto guida.

→ Presentazione e Degustazione (15 minuti):

Presentare i pasti preparati. Degustare i pasti e discutere gusto e consistenza.

→ Conclusione (10 minuti):

Sommare le principali esperienze di apprendimento. Distribuire ricette e dispensatori come promemoria.



Ingredienti extra per il workshop:

- Utensili da cucina (coltelli, padelle, taglieri, ecc.)
- Ingredienti freschi per le attività di cottura
- Ricette e dispensatori con istruzioni di cucina
- Accessori da cucina (ad esempio, spezie, oli)



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare le esigenze dietetiche e le preferenze individuali dei partecipanti.
- Garantire un ambiente di cottura sicuro e igienico.
- Incoraggiare la collaborazione e lo scambio di consigli e esperienze culinarie tra i partecipanti.



15 - Dimostrazioni culinarie

RIASSUNTO:

Le Dimostrazioni Culinarie mirano a mostrare tecniche di cucina e idee per ricette salutari. Invitando chef locali o nutrizionisti a condurre dimostrazioni culinarie, saranno evidenziate varie tecniche di cottura, controllo delle porzioni e modi creativi per incorporare ingredienti nutrienti nei pasti.

Le Dimostrazioni Culinarie offrono ai partecipanti l'opportunità di apprendere tecniche di cucina e idee per ricette salutari. Attraverso la partecipazione a queste dimostrazioni, i partecipanti ottengono approfondimenti pratici sulla preparazione di pasti salutari e scoprono modi creativi per integrare ingredienti nutrienti nella propria dieta quotidiana.

OBIETTIVO PRINCIPALE: mostrare tecniche di cucina e idee per ricette salutari.

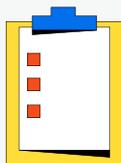
OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- apprendere diversi metodi di cottura e la loro applicazione
- comprendere l'importanza del controllo delle porzioni e della nutrizione equilibrata
- scoprire modi creativi per incorporare ingredienti nutrienti nei pasti

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- applicare varie tecniche di cottura e comprenderne l'importanza
- riconoscere l'importanza del controllo delle porzioni e della nutrizione equilibrata
- esplorare metodi creativi per incorporare ingredienti nutrienti nei pasti



Ingredienti extra per il workshop:

- **Attrezzatura da cucina** (utensili da cucina, pentole, padelle, ecc.)
- **Ingredienti freschi per le dimostrazioni culinarie**
- **Raccoglitori con ricette e istruzioni di cucina**
- **Materiali per le presentazioni (opzionale)**

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, giovani genitori, prevalentemente madri o giovani donne.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppi (dimensione ottimale del gruppo: 8-12 partecipanti)

DURATA STIMATA → circa 2 ore

FORMATO → workshop in presenza



Impostazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Introduzione (15 minuti):

Accogliere i partecipanti e presentare l'ospite (chef o nutrizionista).
Spiegare l'obiettivo della dimostrazione culinaria..

→ Dimostrazione culinaria (90 minuti):

L'ospite presenta varie tecniche di cottura e idee per ricette salutari.
Enfasi sul controllo delle porzioni e modi creativi per utilizzare ingredienti nutrienti.

→ Discussione Interattiva (15 minuti):

Discussione sulle ricette presentate e sui metodi di cottura.
Rispondere alle domande dei partecipanti e condividere consigli culinari.

→ Conclusione (10 minuti):

Sommario dei punti chiave appresi.
Distribuzione di dispensatori con ricette e istruzioni di cucina.

Prima del workshop:

- Invitare chef locali o nutrizionisti per condurre le dimostrazioni
- Acquisire tutti gli utensili da cucina e gli ingredienti necessari
- Preparare dispensatori con ricette e istruzioni di cucina



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare le esigenze dietetiche e le preferenze individuali dei partecipanti.
- Assicurare un'atmosfera accogliente e invitante per le dimostrazioni.
- Incoraggiare la partecipazione attiva e l'interazione con l'ospite.

16 - Sfida di Verifica dei Rifiuti

RIASSUNTO:

Il metodo Waste Audit Challenge mira a sensibilizzare i partecipanti sulle loro abitudini individuali di spreco alimentare e a incoraggiarli a sviluppare strategie per minimizzare i rifiuti. Monitorando il proprio spreco alimentare per una settimana, i partecipanti ottengono una visione chiara dei loro modelli di consumo e collaborano per ideare strategie efficaci di riduzione degli sprechi. Vengono condivisi suggerimenti pratici su come conservare correttamente gli alimenti, controllare le porzioni e utilizzare creativamente gli avanzi per facilitare il cambiamento comportamentale.

Questo workshop è progettato per coinvolgere i partecipanti nel monitoraggio attivo e nella riflessione sui loro comportamenti di spreco alimentare. Attraverso discussioni collaborative e brainstorming, i partecipanti esplorano modi efficaci per ridurre gli sprechi e adottare pratiche di consumo sostenibile.

OBIETTIVO PRINCIPALE: aumentare la consapevolezza sulle abitudini individuali di spreco alimentare

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- tracciare e analizzare lo spreco alimentare dei partecipanti durante un periodo di una settimana
- identificare le principali cause di spreco alimentare e le sfide affrontate dai partecipanti
- sviluppare strategie collaborative per minimizzare lo spreco alimentare
- condividere suggerimenti pratici su corretta conservazione, controllo delle porzioni e uso creativo degli avanzi

RISULTATI DI APPRENDIMENTO A TTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- identificare e quantificare il proprio spreco alimentare personale
- riconoscere le principali cause del proprio spreco alimentare
- sviluppare e implementare strategie per minimizzare lo spreco alimentare
- applicare suggerimenti pratici per ridurre lo spreco alimentare nella loro vita quotidiana

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, prevalentemente madri o giovani donne adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppi (dimensione ottimale del gruppo: 8-12 partecipanti)

DURATA STIMATA → circa 2 ore

FORMATO → workshop in presenza



Impostazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Introduzione (15 minuti):

Accogliere i partecipanti e spiegare l'obiettivo dell'attività.
Illustrare il processo della Sfida di Verifica dello Spreco e distribuire quaderni o diari.

→ Monitoraggio dello Spreco Alimentare (1 settimana): Istruire i partecipanti a monitorare il loro spreco alimentare per una settimana e registrare le loro osservazioni nei quaderni o diari.

→ Presentazione dei Risultati e Discussione (45 minuti):

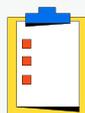
Raccogliere le esperienze e i risultati dei partecipanti.
Facilitare una discussione sulle principali cause di spreco alimentare e identificare le sfide.
Brainstorming di strategie collaborative per minimizzare lo spreco alimentare.

→ Suggerimenti e Raccomandazioni (30 minuti):

Condividere suggerimenti pratici sulla corretta conservazione degli alimenti, il controllo delle porzioni e l'uso creativo degli avanzi.
Discutere come questi suggerimenti possano essere integrati nelle routine quotidiane dei partecipanti.

→ Conclusione (10 minuti):

Riassumere le principali intuizioni.
Assegnare ai partecipanti un compito di follow-up, come l'implementazione di uno dei suggerimenti discussi nelle settimane successive.



Prima del workshop:

- Preparare dei volantini con suggerimenti per ridurre lo spreco alimentare.
- Preparare i materiali per la discussione di gruppo.
- Fornire quaderni o diari ai partecipanti per tracciare il loro spreco alimentare.

Ingredienti extra per il workshop:

- Quaderni o diari per i partecipanti per tracciare il loro spreco alimentare.
- Informazioni o volantini con suggerimenti per ridurre lo spreco alimentare.



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare le abitudini alimentari culturali e individuali dei partecipanti.
- Incoraggiare una discussione aperta e riflessiva sulle abitudini di spreco alimentare.
- Sottolineare l'importanza del consumo sostenibile e della conservazione delle risorse.

17 - Pianificazione dei Pasti

RIASSUNTO:

Il Workshop di Pianificazione dei Pasti mira a dotare i partecipanti delle competenze e delle conoscenze per pianificare pasti equilibrati ed economicamente vantaggiosi. Attraverso workshop interattivi, i partecipanti imparano a creare piani settimanali di pasti, enfatizzando l'importanza di includere diversi gruppi alimentari, soddisfare le esigenze nutrizionali e ridurre lo spreco alimentare.

Il Workshop di Pianificazione dei Pasti fornisce ai partecipanti competenze pratiche per pianificare pasti equilibrati ed economici. Creando piani settimanali di pasti, i partecipanti imparano a organizzare la loro dieta in modo sano e sostenibile.

OBIETTIVO PRINCIPALE: insegnare ai partecipanti come pianificare pasti equilibrati ed economicamente vantaggiosi

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

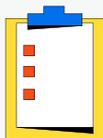
- Imparare i fondamenti della pianificazione e della preparazione dei pasti
- Sviluppare abilità per creare piani settimanali di pasti
- Enfatizzare l'importanza di includere vari gruppi alimentari
- Considerare le esigenze nutrizionali nella pianificazione dei pasti
- Minimizzare lo spreco alimentare attraverso una pianificazione efficiente

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Pianificare pasti equilibrati ed economici
- Creare piani settimanali di pasti che incorporano diversi gruppi alimentari
- Considerare le proprie esigenze nutrizionali nella pianificazione dei pasti

Applicare strategie per minimizzare lo spreco alimentare



Ingredienti extra per il workshop:

- **Campioni di cibo o ausili visivi per illustrare i diversi gruppi alimentari (opzionale).**

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, prevalentemente madri o giovani donne adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppi (dimensione ottimale del gruppo: 8-12 partecipanti)

DURATA STIMATA → circa 2 ore

FORMATO → workshop in presenza



Impostazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Introduzione (15 minuti):

Accogliere i partecipanti e spiegare l'obiettivo del workshop.

Presentare l'agenda del workshop e sottolineare l'importanza della pianificazione dei pasti.

→ Fondamenti della Pianificazione dei Pasti (30 minuti):

Spiegare i principi fondamentali della pianificazione e della preparazione dei pasti.

Discutere l'importanza di incorporare vari gruppi alimentari nei pasti.

→ Esercizio Pratico: Creazione di Piani di Pasto (60 minuti):

Dividere i partecipanti in gruppi e istruirli a creare piani di pasto settimanali.

Enfatizzare la considerazione delle esigenze nutrizionali e la minimizzazione dello spreco alimentare.

→ Presentazione e Discussione (15 minuti):

Ogni gruppo presenta il proprio piano di pasti creato.

Facilitare una discussione sui piani presentati e fornire feedback.

→ Conclusione (10 minuti):

Riassumere i principali spunti dal workshop.

Assegnare ai partecipanti un compito di follow-up, come l'implementazione del loro piano di pasto creato nella settimana successiva.

Prima del workshop:

- Preparare volantini con suggerimenti per la pianificazione e la preparazione dei pasti.
- Fornire materiali per le attività di gruppo.
- Opzionale: Fornire campioni di cibo o ausili visivi per illustrare i diversi gruppi alimentari.



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare le abitudini alimentari culturali e individuali dei partecipanti.
- Incoraggiare l'apertura e la collaborazione nella creazione dei piani di pasto.
- Sottolineare l'importanza di una dieta equilibrata e di scelte alimentari sostenibili.



18 - Cucinare con gli Avanzi

RIASSUNTO:

Il workshop "Cucinare con gli Avanzi" mira a ridurre lo spreco alimentare insegnando ai partecipanti modi creativi per utilizzare gli scarti di cucina. Attraverso un formato di workshop, i partecipanti impareranno come trasformare bucce di verdura, gambi e avanzi in pasti o snack deliziosi e nutrienti, enfatizzando l'importanza di utilizzare l'intero ingrediente per minimizzare gli sprechi.

Il workshop "Cucinare con gli Avanzi" offre ai partecipanti l'opportunità di scoprire modi creativi per utilizzare gli scarti di cucina e ridurre lo spreco alimentare. Partecipando a questo workshop, i partecipanti impareranno come riutilizzare bucce di verdure, gambi e avanzi per creare pasti o snack saporiti e nutritivi, comprendendo anche l'importanza di minimizzare gli sprechi utilizzando l'intero ingrediente.

OBIETTIVO PRINCIPALE: ridurre lo spreco alimentare insegnando modi creativi per utilizzare gli scarti di cucina

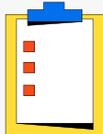
OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- imparare a trasformare bucce di verdura, gambi e avanzi in pasti o snack
- comprendere l'importanza di utilizzare l'intero ingrediente per minimizzare gli sprechi

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- scoprire modi creativi per utilizzare gli scarti di cucina
- riutilizzare bucce di verdure, gambi e avanzi in pasti o snack saporiti e nutritivi



Ingredienti extra per il workshop:

- Utensili da cucina (coltelli, padelle, taglieri, ecc.)
- Ingredienti freschi per le attività di cucina
- Dispensatori con ricette e istruzioni di cucina
- Materiali per le presentazioni (opzionale)

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, prevalentemente madri o giovani donne adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppi (dimensione ottimale del gruppo: 8-12 partecipanti)

DURATA STIMATA → circa 2 ore

FORMATO → workshop in presenza



Impostazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Introduzione (15 minuti):

Accogliere i partecipanti e spiegare l'obiettivo del workshop.
Presentare l'agenda pianificata e le attività di cucina.

→ Attività di Cottura (90 minuti):

Dimostrare modi creativi per utilizzare gli scarti di cucina.
Condurre attività di cucina dove i partecipanti imparano a trasformare gli scarti in pasti o snack

→ Discussione Interattiva (15 minuti):

Discutere le ricette presentate e i metodi di cottura.
Scambiare idee e consigli per ridurre lo spreco alimentare.

→ Conclusione (10 minuti):

Riassumere i punti chiave appresi.
Distribuire i dispensatori con ricette e istruzioni di cottura.



Prima del workshop:

- Procurare tutti gli utensili da cucina e gli ingredienti necessari.
- Preparare i dispensatori con ricette e istruzioni di cucina.
- Fornire istruzioni sulla sicurezza alimentare.



Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare le esigenze e le preferenze alimentari individuali dei partecipanti.
- Assicurare un ambiente di cottura sicuro e igienico.
- Incoraggiare la partecipazione attiva e lo scambio di idee culinarie.

19 - Conservazione e Fermentazione

RIASSUNTO:

I workshop sulla Conservazione e Fermentazione hanno l'obiettivo di insegnare ai partecipanti tecniche per prolungare la durata degli alimenti e ridurre gli sprechi. Attraverso l'organizzazione di workshop su metodi di conservazione degli alimenti come l'inscatolamento, la sottaceto e la fermentazione, i partecipanti possono imparare come conservare i prodotti stagionali e creare articoli per la dispensa che contribuiscano a una cucina sostenibile e senza sprechi.

Questo workshop offre ai partecipanti l'opportunità di imparare tecniche per estendere la durata degli alimenti e ridurre gli sprechi. Partecipando a questi workshop, i frequentatori possono imparare a conservare il cibo attraverso metodi come l'inscatolamento, la sottaceto e la fermentazione, permettendo loro di conservare i prodotti stagionali e creare articoli per la dispensa che contribuiscano a una cucina sostenibile e senza sprechi.

OBIETTIVO PRINCIPALE: insegnare tecniche per estendere la durata degli alimenti e ridurre gli sprechi

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- imparare metodi di conservazione degli alimenti come l'inscatolamento, la sottaceto e la fermentazione
- sviluppare la capacità di creare articoli per la dispensa che contribuiscano a una cucina sostenibile e senza sprechi

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- applicare vari metodi di conservazione degli alimenti come l'inscatolamento, la sottaceto e la fermentazione
- creare articoli per la dispensa che contribuiscano a una cucina sostenibile e senza sprechi.



Ingredienti extra per il workshop:

- Barattoli per la conservazione e attrezzature per la conservazione
- Ingredienti freschi per i metodi di conservazione
- Dispensatori con istruzioni e ricette
- Materiali per le presentazioni (opzionale)



GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, prevalentemente madri o giovani donne adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → 8-12 partecipanti

DURATA STIMATA → circa 2 ore

FORMATO → workshop in presenza

Impostazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Introduzione (15 minuti):

Accogliere i partecipanti e spiegare l'obiettivo del workshop.

Presentare l'agenda pianificata e i metodi di conservazione che verranno appresi.

→ Metodi di Conservazione (90 minuti):

Dimostrare le tecniche di inscatolamento, sottaceto e fermentazione.

Condurre esercizi pratici in cui i partecipanti mettono in pratica le tecniche.

→ Discussione Interattiva (15 minuti):

Discutere i metodi di conservazione presentati.

Scambiare consigli ed esperienze sulla conservazione degli alimenti.

→ Conclusione (10 minuti):

Riassumere i punti chiave appresi.

Distribuire i materiali con istruzioni e ricette.



Prima del workshop:

- Procurare tutti i materiali e gli ingredienti necessari.
- Preparare i materiali informativi con istruzioni e ricette.
- Fornire istruzioni sulla sicurezza alimentare.

Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Considerare le esigenze e le preferenze alimentari individuali dei partecipanti.
- Assicurare un ambiente di lavoro sicuro e igienico.
- Incoraggiare la partecipazione attiva e lo scambio di esperienze nella conservazione degli alimenti.



20 - Scambio di Ricette per Avanzi

RIASSUNTO:

Lo Scambio di Ricette per Avanzi mira a favorire la creatività nell'uso degli avanzi. Organizzando uno scambio di ricette, i partecipanti possono condividere le loro ricette preferite per utilizzare gli avanzi mentre discutono di come una pianificazione creativa dei pasti possa aiutare a ridurre lo spreco alimentare e scambiarsi suggerimenti pratici per il riutilizzo degli ingredienti.

Lo Scambio di Ricette per Avanzi offre ai partecipanti l'opportunità di gestire in modo creativo gli avanzi. Partecipando a questo scambio, i partecipanti possono condividere le loro ricette preferite per utilizzare gli avanzi, discutere come una pianificazione creativa dei pasti possa ridurre lo spreco alimentare e scambiarsi suggerimenti pratici per il riutilizzo degli ingredienti.

OBIETTIVO PRINCIPALE: incoraggiare la creatività nell'uso degli avanzi.

OBIETTIVI SPECIFICI sono:

- scambiare ricette preferite per l'utilizzo degli avanzi
- discutere l'importanza della pianificazione creativa dei pasti nel ridurre lo spreco alimentare
- scambiare suggerimenti pratici per il riutilizzo degli ingredienti

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI →

Alla fine di questo workshop, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- condividere ricette che stimolano la creatività per l'uso degli avanzi
- comprendere l'importanza della pianificazione creativa dei pasti nel ridurre lo spreco alimentare
- applicare suggerimenti pratici per il riutilizzo degli ingredienti

GRUPPO DI RIFERIMENTO → adulti multivulnerabili con un focus su giovani adulti, genitori giovani adulti, prevalentemente madri o giovani donne adulte.

DIMENSIONE DEL GRUPPO → gruppi (dimensione ottimale del gruppo: 8-12 partecipanti)

DURATA STIMATA → circa 2 ore

FORMATO → workshop in presenza



Impostazione del workshop: Descrizione della metodologia / del processo

→ Introduzione (15 minuti):

Accogliere i partecipanti e spiegare l'obiettivo del workshop.
Presentare l'agenda e le attività pianificate.

→ Scambio di Ricette (90 minuti):

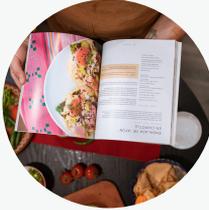
I partecipanti condividono le loro ricette preferite per utilizzare gli avanzi.
Discussione sulla pianificazione creativa dei pasti e suggerimenti per il riutilizzo degli ingredienti.

→ Discussione Interattiva (15 minuti):

Scambio di esperienze e idee per ridurre lo spreco alimentare.
Rispondere alle domande e discutere i punti aperti.

→ Conclusione (10 minuti):

Riassunto dei principali punti di discussione.
Distribuzione di materiali informativi con ricette e suggerimenti per l'utilizzo del cibo.



Prima del workshop:

- Preparare i materiali informativi con ricette e suggerimenti per l'utilizzo del cibo.
- Fornire materiali di scrittura ai partecipanti.

Adattamento, suggerimenti aggiuntivi:

- Incoraggiare i partecipanti a condividere ricette creative ed esperienze personali.
- Creare un'atmosfera di supporto e apertura per lo scambio.
- Sottolineare l'importanza del contributo individuale nella riduzione dello spreco alimentare.





**Sezione 5:
Proposte di attività
rompighiaccio**



Benvenuti al boccone più saporito della nostra preparazione — i rompighiaccio! Proprio come nella cucina, dove iniziamo preriscaldando il forno e raccogliendo tutti i nostri ingredienti, i nostri workshop iniziano creando l'atmosfera giusta e energizzando i partecipanti. I rompighiaccio sono le spezie e i condimenti che trasformano un buon workshop in uno eccezionale, favorendo un ambiente di apertura e creatività.

Perché è importante: L'inizio di un workshop stabilisce il tono per l'intera sessione. Rompighiaccio coinvolgenti e divertenti assicurano che i partecipanti siano rilassati, ricettivi e pronti a interagire gli uni con gli altri. Aiutano a sciogliere le barriere e a costruire un senso di comunità, cruciale per una collaborazione e un apprendimento efficaci.

Cosa troverete qui:

- Raccogliere pensieri, idee e aspettative. Come preparare una borsa della spesa prima di andare al mercato, queste attività coinvolgono la raccolta di input dai partecipanti su ciò che sperano di ottenere dal workshop, impostando le basi per un'esperienza su misura e di impatto.
- Esercizi che preparano i partecipanti ai compiti del workshop. Come 'legarsi il grembiule', queste attività ci rendono pronti per il lavoro che ci attende, assicurando che tutti siano attrezzati e mentalmente preparati.
- Attività per accendere l'entusiasmo e suscitare curiosità. Questi giochi rapidi o discussioni illuminano l'energia nella stanza, proprio come accendere i fornelli inizia il processo di cottura.

In questa sezione, troverete una varietà di attività rompighiaccio progettate per adattarsi a diverse dimensioni di gruppo, temi del workshop e risultati desiderati. Che tu abbia bisogno di un energizzatore rapido di cinque minuti o di un'attività introduttiva più approfondita, questi rompighiaccio aiuteranno a far partire i tuoi workshop nel modo perfetto.

Prepariamoci a infondere entusiasmo e rendere il tuo workshop indimenticabile!



1 - BINGO SUGLI SPRECHI ALIMENTARI: CONNETTERSI, IMPARARE E DIVERTIRSI

ATTREZZATURE/MATERIALI NECESSARI:

CARTE DA BINGO SUGLI SPRECHI ALIMENTARI STAMPATE (PREPARATE IN ANTICIPO CON TERMINI RELATIVI AGLI SPRECHI ALIMENTARI)

- Marcatori o penne per ciascun partecipante

Questo rompighiaccio ha lo scopo di coinvolgere i partecipanti in un'attività vivace ed educativa. Introducendo termini chiave relativi agli sprechi alimentari in formato bingo, i partecipanti possono familiarizzarsi con il tema del workshop, favorendo al contempo un senso di comunità.

PREPARAZIONE:

Crea delle carte da bingo con termini comuni relativi agli sprechi alimentari (ad esempio, avanzi, prodotti scaduti, acquisti eccessivi). Distribuisci una carta da bingo e un marcatore a ciascun partecipante.

ISTRUZIONI:

Spiega le regole del gioco: i partecipanti segnano i termini man mano che li sentono durante l'introduzione o le discussioni.

Incoraggia i partecipanti ad ascoltare attivamente e a interagire tra loro

INTRODUZIONE E BINGO:

Inizia il workshop con una breve introduzione agli sprechi alimentari, evidenziando i termini chiave sulle carte da bingo. Mentre procedi con il workshop, usa questi termini naturalmente nelle tue discussioni.

VINCITORE:

Il primo partecipante a completare una riga o l'intera carta grida "Bingo!" Riconosci il vincitore e invita i partecipanti a condividere una cosa che hanno imparato durante l'attività.

PUNTI DI DISCUSSIONE:

Il rompighiaccio facilita il coinvolgimento e introduce in modo giocoso concetti chiave. I partecipanti ascoltano attivamente e si connettono con il tema del workshop. Incoraggia i partecipanti a condividere intuizioni e riflessioni dai termini del bingo.

ADATTAMENTI/SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI:

- Considera la creazione di carte da bingo digitali per workshop virtuali.
- Incoraggia una competizione amichevole per aumentare il coinvolgimento.
- Collega ogni termine a esempi concreti o esperienze personali durante la discussione.

2 - SCAMBIO DI STORIE DI CIBO LOCALE

ATTREZZATURE/MATERIALI NECESSARI:

- Pezzetti di carta o schede indice
- Penne o marcatori

L'attività di rompighiaccio "Scambio di Storie di Cibo Locale" è progettata per coltivare connessioni tra i partecipanti esplorando e condividendo le loro esperienze personali con il cibo locale. Ai partecipanti viene chiesto di riflettere sulla loro relazione con la cucina locale scrivendo una breve storia o un ricordo su un pezzetto di carta o una scheda indice. Queste storie possono variare da aneddoti personali e ricette locali preferite a momenti memorabili che coinvolgono prodotti locali.

Una volta che ogni partecipante ha creato la sua storia sul cibo locale, le carte vengono mescolate per introdurre un elemento di sorpresa e casualità. La fase successiva prevede che i partecipanti si alternino a leggere ad alta voce la storia di qualcun altro. Questo crea un'esperienza deliziosa e inaspettata mentre gli individui scoprono e condividono diverse narrazioni all'interno del gruppo.

Dopo la sessione di lettura, il gruppo si impegna in una discussione collettiva, riflettendo sulle storie condivise e sulle prospettive uniche che ogni partecipante porta al tavolo. Questa parte dell'attività funge da piattaforma per i partecipanti per esprimere i loro pensieri, fare domande e trovare un terreno comune nelle loro esperienze con il cibo locale. Favorisce un senso di comunità, incoraggia il dialogo aperto e promuove la celebrazione della diversità culturale e culinaria.

Questo rompighiaccio va oltre una semplice introduzione immergendosi nel ricco tessuto delle vite dei partecipanti, collegandoli attraverso il linguaggio universale del cibo. Incoraggiando lo scambio di storie personali, l'attività stabilisce un tono caldo e inclusivo per il workshop, aprendo la strada per un coinvolgimento più profondo nelle attività successive. I legami formati condividendo queste storie significative contribuiscono a un ambiente di apprendimento solidale e collaborativo.

ADATTAMENTI/SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI:

- Per un contesto online, i partecipanti possono scrivere le loro storie in un documento condiviso o utilizzare note adesive virtuali.
- Incoraggiare i partecipanti a essere creativi e a condividere storie che vanno oltre le sole ricette, includendo influenze culturali o tradizioni familiari.



3 - CACCIA AL TESORO IN CORTILE

ATTREZZATURE/MATERIALI NECESSARI:

- Piccoli premi o gettoni
- Un elenco di oggetti o indizi relativi al giardinaggio
- Un timer

Questa attività è progettata per coinvolgere i partecipanti in un' esplorazione emozionante e collaborativa del giardino comunitario. Incoraggia il lavoro di squadra, la risoluzione di problemi e la familiarizzazione con l'ambiente del giardino, creando un senso di eccitazione e aspettativa per il workshop imminente sulle iniziative dei giardini comunitari.

L'obiettivo principale di questo rompi ghiaccio è quello di rompere il ghiaccio tra i partecipanti, promuovere un coinvolgimento attivo con il giardino e favorire un senso di cameratismo all'interno del gruppo. Lavorando insieme per scoprire tesori nascosti, i partecipanti iniziano a costruire connessioni e rapporti, impostando un tono positivo per il workshop.

Prima del workshop, il facilitatore nasconde piccoli premi o gettoni nell'area del giardino. Questi possono essere tesori simbolici legati al giardinaggio o alla comunità, come mini piante in vaso, semi o piccoli attrezzi da giardinaggio. Il facilitatore prepara anche un elenco di oggetti o indizi legati al giardino per aiutare i partecipanti a localizzare i tesori nascosti.

All'inizio del workshop, il facilitatore spiega le regole e gli obiettivi del rompi ghiaccio. Ai partecipanti viene informato dei tesori nascosti e dell'elenco di oggetti o indizi che useranno per trovarli.

I partecipanti, divisi in piccoli gruppi o coppie, si lanciano nella caccia al tesoro. Utilizzano l'elenco fornito di oggetti o indizi per localizzare e raccogliere i tesori nascosti. Viene impostato un timer per aggiungere un elemento di sfida ed eccitazione.

Una volta che tutti i tesori sono stati trovati (o il tempo è scaduto), i partecipanti si riuniscono e discutono delle loro scoperte. Ogni gruppo condivide le proprie esperienze e le intuizioni acquisite nel trovare i tesori.

ADATTAMENTI/SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI:

- Per i workshop online, i partecipanti possono cercare informazioni o immagini online e condividere i loro ritrovamenti.
- Considerare le capacità fisiche dei partecipanti e assicurarsi che l'area del giardino sia accessibile a tutti.

4 - LA SFATA-MITI NUTRIZIONALI

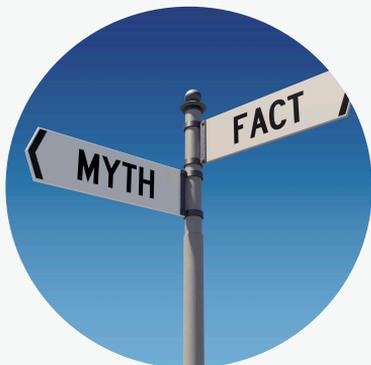
ATTREZZATURA/MATERIALI NECESSARI:

- un set di comuni miti e fatti sulla nutrizione stampati su carte
- una ciotola o un cappello per mescolare le carte

Questa attività rompi ghiaccio mira a coinvolgere i partecipanti nel smontare i comuni miti sulla nutrizione, favorendo un ambiente divertente e interattivo.

Metodologia/Processo:

- Preparare delle carte con scritti sopra comuni miti e fatti sulla nutrizione.
- Mescolare queste carte in una ciotola o un cappello.
- I partecipanti estraggono una carta e leggono ad alta voce la dichiarazione.
- Il gruppo decide se la dichiarazione è un mito o un fatto, spiegando il loro ragionamento.
- Dopo il consenso del gruppo, rivelare la risposta corretta e fornire una breve spiegazione.
- Questa attività serve da rompi ghiaccio, ma al contempo educa sottilmente i partecipanti riguardo le comuni misconcezioni sulla nutrizione.



ADATTAMENTI/SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI:

- Per un workshop online, utilizza uno strumento digitale come Kahoot! o una piattaforma di quiz simile per presentare miti e fatti
- Incoraggia i partecipanti a condividere eventuali esperienze personali legate ai miti o fatti che hanno estratto dalle carte



5 - DESCRIZIONI DI SAPORI

Questa attività è progettata per immergere i partecipanti nel mondo sensoriale dei cibi locali. Questo rompi ghiaccio mira a migliorare le loro capacità descrittive e aumentare la consapevolezza degli attributi sensoriali del cibo. Concentrandosi sul gusto, la consistenza, il colore e l'aroma, i partecipanti sono incoraggiati a esprimere le proprie connessioni personali e le esperienze con la cucina locale. Questa attività serve da inizio divertente e coinvolgente al workshop, ma prepara anche sottilmente i partecipanti per un' esplorazione più approfondita degli ingredienti locali durante la sfida culinaria.

Metodologia:

- Inizia spiegando l'obiettivo: descrivere un piatto o un ingrediente locale preferito in modo da catturarne l'essenza senza rivelarne il nome.
- Dai ai partecipanti un momento per pensare silenziosamente a un piatto o un ingrediente locale con cui sono familiari e formulare le loro descrizioni. Incoraggiali a pensare oltre al gusto di base e a considerare l'intera esperienza sensoriale associata al cibo.
- I partecipanti si alternano nel condividere le loro descrizioni in formato circolare. In questa fase, istruiscili a usare un linguaggio vivido ed espressivo per descrivere l'elemento scelto, concentrandosi sui suoi attributi sensoriali: come ha gusto (dolce, salato, piccante), la sua consistenza (croccante, liscia, masticabile), il suo colore (verde brillante, rosso intenso) e il suo aroma (terroso, profumato, pungente). Ricorda loro di essere dettagliati e creativi possibile per dipingere un chiaro quadro sensoriale per gli altri.
- Dopo ogni descrizione, permetti agli altri partecipanti di indovinare quale potrebbe essere il piatto o l'ingrediente. Incoraggia le supposizioni basate sugli indizi sensoriali forniti, trasformandolo in un gioco leggero e interattivo.
- Una volta indovinata la risposta corretta, o se nessuno riesce ad indovinare, il partecipante rivela il nome del piatto o dell'ingrediente.
- Passa alle attività principali del workshop collegando l'importanza della consapevolezza sensoriale sia nell'apprezzare che nel cucinare con gli ingredienti locali.

ADATTAMENTI/SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI:

- **In un ambiente virtuale, utilizza un ordine strutturato, come l'ordine alfabetico per nome, per semplificare il processo di condivisione delle descrizioni.**
- **Incoraggia i partecipanti a essere fantasiosi ed espressivi nelle loro descrizioni per rendere l'attività più coinvolgente.**
- **Se i partecipanti sono indecisi, inizia l'attività tu stesso con un esempio per impostare il tono e incoraggiare la partecipazione.**



6 - STAFFETTA DELLE RICETTE

EQUIPMENT/MATERIALS NEEDED:

- paper
- pens

Il rompi ghiaccio "Staffetta delle Ricette" è progettato per coltivare il lavoro di squadra, la comunicazione e la creatività tra i partecipanti adulti. Attraverso questa attività, i team lavorano collaborativamente per costruire una ricetta, un passo o un ingrediente alla volta, senza vedere i contributi precedenti. L'obiettivo del gioco è divertirsi e creare un legame di gruppo incoraggiando il pensiero immaginativo e la cooperazione in un contesto culinario.

Metodologia:

- All'arrivo dei partecipanti, suddividerli in team di 5-6 membri. Cerca di mescolare i partecipanti provenienti da diverse esperienze o livelli di competenza per incoraggiare la diversità nel pensiero e nell'interazione. Fornisci a ciascun team un foglio di carta e una penna.
- Spiega le regole della Staffetta delle Ricette. Ogni membro del team contribuirà con un passo o un ingrediente a una ricetta, ma potrà vedere solo il contributo immediatamente precedente. Sottolinea che l'obiettivo è essere creativi e divertirsi e che le ricette risultanti possono essere stravaganti o prive di senso.
- Il primo membro di ciascun team scrive su carta il primo ingrediente o il primo passaggio di una ricetta salutare. Poi piega il foglio per nascondere la scrittura, lasciando visibile solo una piccola parte, e passa il foglio al prossimo membro.
- L'attività continua con ogni membro del team che aggiunge alla ricetta basandosi sulla piccola parte visibile dal contributo precedente. Incoraggia i partecipanti a essere creativi e a pensare fuori dagli schemi. Gli ingredienti o i passaggi non devono essere necessariamente convenzionali o pratici.
- Una volta che l'ultimo membro di ciascun team ha aggiunto la propria parte, ogni team si alterna a leggere ad alta voce la propria ricetta completa al resto del gruppo. Aspettati risate e sorprese poiché le ricette sono spesso umoristiche e inaspettate.

ADATTAMENTI/SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI:

- **Per gruppi più piccoli, ogni persona può aggiungere due elementi invece di uno.**
- **In un ambiente virtuale, utilizza un documento online condiviso dove ogni partecipante può aggiungere la propria parte.**



7 - PROFILI DI GUSTO

MATERIALE NECESSARIO:

- carta
- penne

Questo rompi ghiaccio è progettato per coinvolgere rapidamente i partecipanti nella condivisione delle loro preferenze alimentari ed esperienze, promuovendo un senso di apertura e curiosità.

Metodologia:

Distribuisci carta e penne ad ogni partecipante.

Istruiscili a scrivere la loro cucina preferita, il cibo che non gradiscono e un piatto o un ingrediente che devono assolutamente provare, il tutto entro 2 minuti.

Passa in giro per la stanza, con ogni partecipante che condivide le proprie risposte e una breve spiegazione per ciascuna scelta.

Questo scambio rapido spezza il ghiaccio e rivela diverse preferenze e avversioni culinarie, suscitando interesse tra il gruppo.



ADATTAMENTI/SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI:

- Per gruppi più numerosi, svolgere contemporaneamente questa attività in gruppi più piccoli durante sessioni separate.





**Allegato I:
Materiali di
accompagnamento e di
apprendimento /
Riferimenti**

Allegato I: Materiali di accompagnamento e di apprendimento / Riferimenti

WORKSHOP SCENARIO 1:

- Informazioni stampate sui programmi locali CSA (Agricoltura Sostenuta dalla Comunità)
- Moduli di iscrizione per i programmi CSA
- CommunityHarvest CSA (<https://www.communityharvest.org/>)
- Costruire Comunità Attraverso l'Agricoltura Sostenuta dalla Comunità (<https://foodtank.com/news/2019/07/building-community-through-community-supported-agriculture/>)

WORKSHOP SCENARIO 2:

- Video che mostra un'iniziativa di giardino comunitario di successo: link al video su Facebook
- Infografica:



Materiale utile per apprendere le basi del giardinaggio:

- <https://www.gardendesign.com/how-to/>
- <https://www.artfulhomemaking.com/gardening-for-beginners/>
- <https://www.youtube.com/@GrowingInTheGarden>



WORKSHOP SCENARIO 3:

- Dispense su come fare per leggere e interpretare le etichette
- Una guida per condurre una caccia al tesoro
- Linee guida governative per aprire le etichette nutrizionali
- Yuka App <https://yuka.io/it/>

Etichetta Nutrizionale:

- https://food.ec.europa.eu/safety/labelling-and-nutrition/food-information-consumers-legislation/nutrition-labelling_en
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-label-guide/>

Benefici del Cibo Locale:

- <https://www.healthline.com/nutrition/why-eat-local-food>
- https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en
- Movimento Farm-to-Table:
- <https://www.lightspeedhq.com/blog/history-farm-table-movement/>

WORKSHOP SCENARIO 4:

- Opuscoli di ricette che presentano piatti con ingredienti locali
- Volantini su agricoltori, venditori locali e i benefici del consumo di cibo locale

Gli educatori che si preparano per questo workshop possono migliorare il loro contenuto facendo riferimento a varie risorse. Queste includono libri di cucina sulle cucine regionali, articoli che dettagliano i vantaggi dei sistemi alimentari locali e ricerche sull'agricoltura supportata dalla comunità. La letteratura dovrebbe essere selezionata in base alla rilevanza regionale e al focus del workshop, offrendo approfondimenti sui benefici nutrizionali degli ingredienti locali, sui vantaggi economici e ambientali del sostegno alle fattorie locali e su esempi di iniziative alimentari locali di successo.

WORKSHOP SCENARIO 5:

- Carte ricetta o libretti per i partecipanti da portare a casa
- Guide nutrizionali o opuscoli che mettono in evidenza pratiche alimentari sane
- Differenze tra Potluck e BYOL: <https://www.whocan.org/it/blog/che-cose-un-potluck> (in Italian)

WORKSHOP SCENARIO 6:

- Mappe o indicazioni per il mercato contadino
- Opuscoli informativi sui benefici dei prodotti locali e di stagione
- Siti web o materiale informativo dei mercati contadini locali
- Articoli sull'impatto ambientale delle scelte alimentari locali
- Ricette che utilizzano ingredienti provenienti dal territorio



WORKSHOP SCENARIO 7:

- Siti web o materiale informativo delle fattorie locali
- Articoli sulle sfide e i benefici dell'agricoltura locale
- Ricette che utilizzano ingredienti provenienti dal territorio

WORKSHOP SCENARIO 8:

- Mappe o indicazioni per il mercato contadino locale
- Opuscoli informativi sui benefici nutrizionali dei cibi diversificati
- Siti web o materiale informativo dei mercati contadini locali
- Articoli sui benefici nutrizionali delle scelte alimentari diverse
- Ricette che utilizzano ingredienti provenienti dal territorio

WORKSHOP SCENARIO 9:

- Quaderni o diari per i partecipanti
- Materiale stampato sui benefici della registrazione alimentare
- Articoli sui benefici della tenuta di un diario alimentare
- Risorse online sull'alimentazione emotiva e la nutrizione consapevole

WORKSHOP SCENARIO 10:

- Blocchi appunti o quaderni per i partecipanti
- Materiale stampato sulla lettura delle etichette alimentari e sulla gestione del budget
- Esempi di liste della spesa per i partecipanti
- Risorse online su come gestire efficacemente il budget per la spesa
- Articoli sulla lettura e comprensione delle etichette alimentari

WORKSHOP SCENARIO 11:

- Ricette stampate e informazioni nutrizionali
- Risorse online sui benefici del mangiare di stagione
- Articoli sull'impatto economico e ambientale della cucina con ingredienti di stagione

WORKSHOP SCENARIO 12:

- Linee guida per la condivisione dei pasti
- Suggesti per presentare i piatti
- Risorse sugli aspetti nutrizionali dei cibi tradizionali
- Promemoria per la discussione

WORKSHOP SCENARIO 13:

- Linee guida per la condivisione dei pasti, suggerimenti sulla presentazione dei piatti, risorse sugli aspetti nutrizionali dei cibi tradizionali e promemoria per la discussione.

Integra risorse sulla diversità culinaria, i valori nutrizionali delle varie cucine e ricette tradizionali.

WORKSHOP SCENARIO 14:

- Ricette e materiale informativo con istruzioni per la preparazione dei piatti
- "Il piacere della cucina: Edizione del 75° anniversario" di Irma S. Rombauer, Marion Rombauer Becker, Ethan Becker
- "Come cucinare di tutto: Ricette semplici per cibi deliziosi" di Mark Bittman

WORKSHOP SCENARIO 15:

- Materiale informativo con ricette e istruzioni per la preparazione dei piatti
- "Il laboratorio culinario: Migliorare la cucina domestica attraverso la scienza" di J. Kenji López-Alt
- "Sale, grassi, acidi, calore: Padronanza degli elementi della buona cucina" di Samin Nosrat

WORKSHOP SCENARIO 16:

- Materiale informativo con consigli per ridurre gli sprechi alimentari
- "Riduzione degli sprechi alimentari: Suggerimenti e trucchi per la vita quotidiana" (<https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home>)

WORKSHOP SCENARIO 17:

- Materiale informativo con suggerimenti per la pianificazione e la preparazione dei pasti
- Pianificazione Alimentare (<https://www.eatright.org/food/planning>)
- "Mangiare Sano con un Budget Limitato: 22 Suggerimenti & Trucchi" (<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>)

WORKSHOP SCENARIO 18:

- Materiale informativo con ricette e istruzioni per la preparazione dei piatti
- "Manuale per una Cucina Senza Sprechi: Una Guida per Mangiare Bene e Risparmiare Soldi Riducendo gli Sprechi Alimentari" di Dana Gunders

WORKSHOP SCENARIO 19:

- Materiale informativo con istruzioni e ricette
- "La Guida Completa alla Fermentazione: Come Fermentare Tutto" di Sandor Ellix Katz

WORKSHOP SCENARIO 20:

- Materiale informativo con ricette e suggerimenti per l'utilizzo degli alimenti
- "Il Cookbook Zero Waste: 100 Ricette per Cucinare Senza Sprechi" di Giovanna Torrico e Amelia Wasiliev

Link utili per chi desidera saperne di più: ↪

Accademia della Nutrizione e della Dietetica → <https://www.eatright.org/food>
Sicurezza Alimentare → <https://www.foodsafety.gov/>



**Allegato II:
Letteratura di
Riferimento**

Allegato II: Letteratura di Riferimento

- Henderson, E., & Van En, R. (2007). Sharing the Harvest: A Citizen's Guide to Community Supported Agriculture.
https://www.google.it/books/edition/Sharing_the_Harvest/ZCzPAgAAQBAJ?hl=it&gbpv=1&dq=Community-Supported+Agriculture&printsec=frontcover
- D'Abundo, M., & Carden, A. (2009). "Growing Wellness": The Possibility of Promoting Collective Wellness through Community Garden Education Programs. Community Development, October 2008, 83-94.
<https://doi.org/10.1080/15575330809489660>
- Gregis, A., Ghisalberti, C., Sciascia, S., Sottile, F., & Peano, C. (2021). Community Garden Initiatives Addressing Health and Well-Being Outcomes: A Systematic Review of Infodemiology Aspects, Outcomes, and Target Populations.
- International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1943.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041943>
- Zafar, M. Z., Shi, X., Yang, H., Abbas, J., & Chen, J. (2022). The impact of interpretive packaged food labels on consumer purchase intention: The comparative analysis of efficacy and inefficiency of food labels. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(22), 15098.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192215098>
- Petrini, C. (2016). Buono, pulito e giusto. Italia: Giunti - Slow Food Editore.
- Farm to Fork Strategy: <https://www.slowfood.it/la-nuova-strategia-farm-to-fork-che-cose-e-come-funziona-tutto-quello-che-ogni-cittadino-europeo-deve-sapere/>
- TED TALK:
https://www.ted.com/talks/alex_gendler_what_is_a_gift_economy/transcript?language=it



