

Strumenti educativi progetto “Mensa che pensa”

Webinar

Disponibili sul sito www.mensascuola.it e sulla App- BuonAppe, nella sezione “Educazione alimentare”.

Favorire un adeguato sviluppo alimentare nel primo anno di vita (alimentazione complementare)

Destinatari: famiglie di bambini < 1 anno di età

Link: <https://www.mensascuola.it/1-webinar-favorire-un-adeguato-sviluppo-alimentare-nel-primo-anno-di-vita-alimentazione-complementare/>

Come evitare le neofobie (paura dei cibi nuovi) e le selettività alimentari

Destinatari: famiglie di bambini > 1 anno di età

Link: <https://www.mensascuola.it/2-webinar-come-evitare-le-neofobie-paura-dei-cibi-nuovi-e-le-selettivita-alimentari/>

Falsi miti sull'alimentazione

Destinatari: insegnanti e famiglie

Link: <https://www.mensascuola.it/4-webinar-falsi-miti-sullalimentazione/>

La relatrice dei webinar è la **Dott.ssa Margherita Caroli**, Pediatra e Dottore di ricerca in nutrizione dell'età evolutiva, già Responsabile della UO Dipartimentale di Igiene della Nutrizione ASL Brindisi, con un'importante esperienza nell'area della ristorazione collettiva.

TALK

Il “TALK” ha come scopo quello di approfondire argomenti in modo leggero, riprendendo il concetto di “idee che vale la pena di diffondere”.

Le corrette abitudini alimentari tra scuola e casa

Disponibile al seguente link: <https://www.mensascuola.it/talk-le-corrette-abitudini-alimentari-tra-scuola-e-casa/> e sulla App- BuonAppe, nella sezione “Educazione alimentare”.

Il talk ha come protagonista il Prof. Andrea Vania, già Responsabile del Centro di Nutrizione Pediatrica di Università Sapienza e Policlinico Umberto I, Roma, e tratta delle corrette abitudini alimentari tra scuola e casa.

Andare oltre: parliamo di multiculturalità con Nutrizionisti Senza Frontiere

Disponibile al seguente link: <https://www.mensascuola.it/talk-andare-oltre-parliamo-di-multiculturalita-con-nutrizionisti-senza-frontiere/> e sulla App- BuonAppe, nella sezione “Alimentazione e multiculturalità”.

In questo talk viene affrontato il tema della multiculturalità insieme all'organizzazione di volontariato (ODV) Nutrizionisti Senza Frontiere e, nello specifico, con la Dott.ssa Laura Giordano – Dietista e

Specialista in Scienze della Nutrizione Umana, Volontaria e Membro del consiglio direttivo di Nutrizionisti Senza Frontiere e con la Dott.ssa Veronica Madonna – Biologa Nutrizionista, Fondatrice e Coordinatrice di Nutrizionisti Senza Frontiere.

E-Book per asili nido: “Un’adeguata educazione alimentare nei bambini per formare in futuro adulti sani e consapevoli”

Destinatari: educatori asili nido e famiglie

L'E-Book si configura come strumento di supporto per gli educatori degli asili nido e le famiglie affinché sappiano indirizzare consapevolmente le scelte alimentari dei bambini e delle bambine. Per la loro tenera età, i bambini che frequentano l'asilo nido non possono essere coinvolti direttamente in attività che prevedono la trasmissione, seppur in maniera semplice, di concetti teorici sull'alimentazione. Tuttavia, in questa fase è molto importante l'educazione al gusto, infatti, le iniziative di educazione alimentare rivolte ai bambini dei nidi sono state pensate, tra le altre cose, per stimolare i piccoli ad assaporare e assaggiare il maggior numero possibile di alimenti e in sicurezza.

Gli obiettivi dell'e-Book sono i seguenti:

- Ridurre l'insorgenza di neofobie e selettività alimentari
- Porre le basi per una corretta masticazione e deglutizione in neonati e bambini, operazione fondamentale affinché possano assaggiare i differenti cibi
- Assaggiare nuovi alimenti in sicurezza evitando il rischio di soffocamento
- Potenziare la percezione del sapore attraverso tutti e 5 i sensi

Nell'e-Book è presente anche un'attività ludica “Cestino degli odori”, un'attività da eseguire in aula o a casa, utile per sviluppare la coscienza dei propri sensi e percepire gli odori insieme agli altri bambini, agli educatori e alla famiglia.

E-Book versione ridotta per i nidi:

“Un’adeguata educazione alimentare nei bambini per formare in futuro adulti sani e consapevoli”

In sezione: Educazione Alimentare

Link: <https://www.mensascuola.it/e-book-per-i-nidi-unadeguata-educazione-alimentare-nei-bambini-per-formare-in-futuro-adulti-sani-e-consapevoli/>

Cortometraggio d'autore: Linda e i prodotti biologici a Km 0

Il cortometraggio d'autore è un breve filmato animato in cui i Pappets sono i protagonisti e veicolano il messaggio. Il primo cortometraggio d'autore realizzato per la miniserie web “Le fantastiche storie dei Pappets”, si intitola: “Linda e i prodotti biologici a Km 0”. La puntata nella quale è protagonista Linda ha come obiettivo quello di illustrare il percorso che le materie prime seguono per arrivare sulla tavola del refettorio, evidenziando la scelta biologica del servizio di ristorazione scolastica di Roma Capitale.

Cortometraggio d'autore:

“Le fantastiche storie dei Pappets- Linda e i prodotti biologici a Km 0”

In sezione: Qualità e Sostenibilità

Link: <https://www.mensascuola.it/cortometraggio-dautore/>

Lezioni di cucina

Lezione di cucina multietnica: “Moussaka”

La lezione di cucina multietnica ha come scopo quello di avvicinare i bambini e le loro famiglie a tradizioni ed abitudini alimentari che appartengono a culture differenti, sottolineando l'importanza che il **cibo** riveste in un'ottica di **inclusione e multiculturalità**. La **ricetta** realizzata nella prima lezione di cucina multietnica, per la **“Mensa che pensa”**, è la **“Moussakà”**, un piatto tipico della cucina greca, ma anche di tutta la regione balcanica e medio-orientale. La ricetta è stata eseguita dalla cuoca **Anjeza Shehu** del **Ristorante Gustamundo**.

Il progetto Gustamundo ha offerto la possibilità concreta di implementare l'attività ristorativa a uomini e donne che erano cuochi o ristoratori nei loro paesi di provenienza, valorizzando le differenti culture in ottica di crescita reciproca.

Riduciamo lo spreco alimentare

La seconda “Lezione di cucina” realizzata dalla “Mensa che Pensa” affronta il tema della **riduzione dello spreco alimentare**, una delle quattro principali tematiche del suddetto progetto. Tale tematica è stata esaminata insieme all'associazione di volontariato RECUP, la quale si definisce “una risposta concreta per contrastare lo spreco alimentare, la crisi climatica e l'esclusione sociale” attraverso “l'azione di recuperare il cibo invenduto che ha perso valore economico, restituendogli valore sociale”.