

Meal prep e coinvolgimento familiare

Come prepararsi per una settimana più organizzata e consapevole

Cosa preparare in anticipo per una settimana più organizzata:

- Tagliare e conservare verdure già lavate e asciugate (2–3 giorni).
- Cuocere cereali base (riso, orzo, farro, quinoa) e porzionarli.
- Cuocere o lessare legumi e conservarli.
- Preparare salse o condimenti (pesto, hummus, sugo al pomodoro).
- Preparare frutta pronta per le merende.
- Preparare un dolce sano per colazione (es. plumcake integrale con frutta matura)

Coinvolgere i bambini rende tutto più efficace e divertente:

- Fargli scegliere una verdura o un frutto colorato per la settimana.
- Usare formine per biscotti per tagliare frutta e verdura in forme divertenti.
- Fargli disegnare e colorare il proprio piatto ideale (carboidrati, proteine, grassi).
- Farli lavare o porzionare gli alimenti con i genitori.
- Far attaccare sul frigo il planner settimanale e spuntare i pasti preparati.
- Una volta a settimana, creare insieme la “ricetta del recupero”.

Quando i bambini partecipano, mangiano meglio, sprecano meno e imparano la varietà dei cibi, sviluppando una vera consapevolezza alimentare.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.