



Co-funded by
the European Union



DINNERDASH



Deliverable D2.2

Interactive Meals Planner



Project number: 101216921

Project name: DinnerDash

Project acronym: DiDa

Call: SMP-FOOD-2024-FW-STAKEHOLDERS-PJ

Topic: SMP-FOOD-2024-FW-STAKEHOLDERS-PJ

Type of action: SMP Project Grants

Duration in month: 24

Starting date: 1 July 2025

End date: 30 June 2027





Co-funded by
the European Union



DINNERDASH



Interactive Meals Planner

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 [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.





1. Introduzione

L' Interactive Meals Planner rappresenta il cuore operativo e tangibile del Progetto Dinner Dash. È uno **strumento pratico** che entra fisicamente nelle case delle famiglie, traducendo i principi astratti della sostenibilità e della nutrizione in azioni quotidiane concrete.

Cos'è e a cosa serve l'Interactive Meals Planner?

L'Interactive Meals Planner non è un semplice foglio di carta, ma uno strumento di pianificazione attivo, concepito per far passare le famiglie **da una gestione del cibo "reattiva" (es. "cosa cucino oggi?") a una gestione intenzionale e organizzata.**

La messa in pratica di questo Planner serve specificamente a:

1. **Strutturare menù equilibrati:** Aiuta a organizzare i pasti della settimana (colazioni, merende, pranzi, cene e occasioni di riuso) garantendo sempre la presenza combinata di proteine, carboidrati complessi e grassi buoni, come in uno "sgabello a tre gambe" che sostiene l'equilibrio nutrizionale.
2. **Educare alla salute fin da piccoli:** Seguendo i principi della Piramide Alimentare Mediterranea, il planner promuove la varietà alimentare e aiuta a prevenire squilibri metabolici (come il diabete alimentare), che possono svilupparsi fin dall'infanzia a causa di abitudini disordinate.





3. Fungere da "motore" per l'organizzazione domestica:

La compilazione del Planner è il passo preliminare fondamentale che permette poi di utilizzare con successo gli altri strumenti del progetto, come la compilazione di una lista della spesa mirata (evitando acquisti d'impulso) e l'ottimizzazione del meal prep.

4. Stimolare l'interattività e il coinvolgimento familiare:

Il termine "interattivo" si riferisce proprio alla sua capacità di coinvolgere attivamente tutti i membri della famiglia. Pensato per essere attaccato sul frigorifero, permette ai bambini di spuntare i pasti man mano che vengono preparati e di partecipare alla scelta dei menù settimanali o della "ricetta del recupero".

Infine, è lo strumento chiave che dimostra come il cambiamento nasca nelle cucine: trasformando il momento del pasto da un problema organizzativo a un'occasione di salute, educazione e condivisione familiare.





2. Presentazione del Meals Planner

Il Planner Interattivo Settimanale dei Pasti (Interactive Meals Planner) è il cuore operativo della sperimentazione del Progetto Di.Da. Più che una semplice tabella da compilare, è una **guida visiva** che vi aiuterà a organizzare i menù in modo equilibrato e variato, seguendo i principi della Dieta Mediterranea. Questo approccio non serve solo a fare ordine nella settimana, ma è un vero e proprio strumento educativo per tutta la famiglia, pensato per raggiungere quattro traguardi fondamentali:

- Ridurre lo spreco alimentare programmando esattamente cosa si mangerà e, di conseguenza, cosa si comprerà.
- Migliorare la salute e favorire la varietà alimentare.
- Prevenire gli squilibri metabolici, come il diabete alimentare, che possono svilupparsi fin dall'infanzia a causa di abitudini disordinate.
- Liberare tempo e spazio mentale, eliminando lo stress del "Cosa cucino oggi?".

La Regola d'Oro: "Lo Sgabello a Tre Gambe"

Per compilare correttamente il Planner, non serve contare le calorie o pesare ogni cosa al milligrammo. Il segreto è immaginare ogni pasto principale come un piccolo sgabello con tre gambe. Se manca anche solo una gamba, l'equilibrio si rompe.

Assicuratevi che in ogni pasto siano presenti questi tre elementi:

- Proteine (La prima gamba): Carne, pesce, uova, legumi, latticini. Sono la struttura che costruisce e ripara il nostro corpo.
- Carboidrati complessi (La seconda gamba): Cereali, pane, pasta, riso, patate. Rappresentano il carburante, l'energia che ci sostiene.
- Grassi buoni (La terza gamba): Olio extravergine d'oliva (EVO), frutta secca, semi. Sono la "lubrificazione" del sistema, essenziali per il cervello e gli ormoni.





Un piatto equilibrato non è complicato: è semplicemente completo.

La Bussola del Planner: La Piramide Alimentare Mediterranea

Oltre alla regola dello sgabello, durante la compilazione del Planner vi invitiamo a tenere a mente la frequenza con cui distribuire gli alimenti nella settimana, seguendo il modello della Piramide Alimentare Mediterranea:

- Alla base (Tutti i giorni): Frutta, verdura e acqua.
- Subito sopra (Molto frequenti): Cereali integrali e legumi, ottime fonti di energia e fibre.
- A metà piramide (Con moderazione e varietà): Proteine animali e vegetali da alternare nei giorni.
- In cima (Da limitare il più possibile): Zuccheri, dolci e cibi ultraprocessati.

Oltre a essere uno strumento visivo utilissimo per bilanciare i singoli pasti, la Piramide Alimentare Mediterranea **rappresenta un vero e proprio stile di vita e un patrimonio culturale**. Non a caso, la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità ed è considerata dalla comunità scientifica internazionale come il modello alimentare più salutare e preventivo a nostra disposizione. Seguire la logica di questa piramide nella compilazione del Planner settimanale non significa semplicemente organizzare il menù, ma educare l'intera famiglia – e in particolar modo i bambini – a un approccio al cibo che sia sano, sostenibile e profondamente consapevole.

Nella pratica, la piramide è un modello semplice e completo che ci fa capire con quale frequenza dovremmo consumare i diversi alimenti per mantenere il nostro equilibrio fisico. Partendo dalla base, troviamo gli elementi da consumare tutti i giorni: acqua, frutta e verdura. Salendo appena sopra, incontriamo le nostre principali fonti di energia e fibre: i cereali integrali e i legumi.





A metà della piramide si collocano le proteine animali e vegetali, che vanno alternate durante la settimana e consumate con moderazione. Infine, nella punta più alta, troviamo i cibi da limitare il più possibile, ovvero zuccheri, dolci e alimenti ultraprocessati.

L'aspetto rassicurante di questo modello è che non vi chiede di pesare nulla o calcolare grammature esatte: per stare bene, basta semplicemente far ruotare la varietà di questi alimenti seguendo le proporzioni suggerite dalla piramide.





3. Com'è strutturato il Planner e come compilarlo

Il Planner settimanale si presenta come un piccolo MANUALE facile da leggere e compilare: ogni pagina equivale a una settimana.

Immaginatelo come la mappa del vostro tesoro culinario settimanale!

Ciascuna pagina è suddivisa nei sette giorni della settimana (da Lunedì a Domenica) e scandita per i momenti chiave della giornata alimentare (Colazione/Pranzo/Merenda/Cena), così da non lasciare nulla al caso. A questi momenti chiave, ne è stato aggiunto uno nuovo: il momento del RIUSO, lo spazio di crescita familiare che potrete sperimentare e costruire a vostro piacimento, attraverso i consigli del Progetto !

- Colazione: per iniziare con la giusta energia.
- Pranzo: il pasto centrale per ricaricarsi.
- Merenda / Spuntino: i momenti preferiti dai più piccoli (e non solo!).
- Cena: il momento in cui la famiglia si ritrova dopo una lunga giornata.
- **Riuso / Avanzi: lo spazio magico dove le eccedenze prendono nuova vita.**

Come procedere? Facciamolo diventare un gioco di famiglia!

1. Sedetevi insieme (Il rito del weekend):

Stampate il PLANNER una volta e mettetelo in cucina. **Per le settimane successive, potrà essere stampato oppure direttamente disegnato e colorato dai vostri bambini.** Scegliete un momento di calma, magari il sabato o la domenica mattina davanti a una bella colazione, per compilare la tabella settimanale insieme alla famiglia. Trasformate la pianificazione in un momento di condivisione, chiedendo: "Cosa vi piacerebbe mangiare questa settimana?".

Quando il cibo torna a essere relazione e non solo una necessità organizzativa, porta benessere e felicità in casa.

2. Partite dalle scorte (La caccia al tesoro in cucina):

Prima di scrivere i piatti o pensare a cosa comprare, fate una piccola ispezione. Controllate il frigorifero e la dispensa. Inserite subito nel Planner gli alimenti freschi da consumare, la frutta molto matura, i cibi prossimi alla scadenza e persino i cibi surgelati che aspettano di essere utilizzati. **Un trucco visivo utilissimo:** create in frigo un contenitore con l'etichetta "Da consumare prima", dove riporre gli alimenti a scadenza ravvicinata per avere subito sott'occhio gli ingredienti da salvare.





3. Compilate i pasti (La regola dell'equilibrio):

Riempite le caselle dei pranzi e delle cene assicurandovi di variare le fonti proteiche (es. pesce il martedì sera, legumi il mercoledì a pranzo) e includendo sempre la verdura. Ricordatevi la regola dello "sgabello a tre gambe": in ogni pasto cercate di unire carboidrati, proteine e grassi buoni. Per renderlo più divertente, potete far disegnare e colorare ai bambini il loro "piatto ideale" o inserire nel menù la preparazione di un dolce sano da fare insieme per le colazioni, come un plumcake o una macedonia per consumare della frutta matura.

4. Pianificate il recupero (La magia della trasformazione):

Dedicate intenzionalmente degli slot nella colonna "Riuso / Avanzi" per consumare ciò che sapete già avanzerà dalle sere precedenti. Ricordate che **la creatività è la prima forma di sostenibilità!** Il pane raffermo può diventare gustose polpette o bruschette; le verdure un po' appassite sono perfette per zuppe o torte salate; la frutta molto matura è l'ideale per frullati colorati, mentre la pasta o il riso avanzati possono trasformarsi in uno sformato di pasta/riso al forno. Una volta a settimana, inventate insieme ai vostri figli la vostra "ricetta del recupero" e magari premiate la ricetta più creativa con un film da guardare tutti insieme (in TV o al Cinema).

5. Rendetelo interattivo (I bambini protagonisti):

Il Planner non deve essere nascosto in un cassetto, ma deve trovarsi in una posizione ben visibile, preferibilmente attaccato al frigorifero. Chiedete ai bambini di compilarlo loro stessi, scrivendolo, disegnandolo, colorandolo per comporre i pasti man mano che vengono decisi. Lasciate che scelgano loro una verdura o un frutto colorato per la settimana, o usate delle formine per biscotti per tagliare la frutta in forme divertenti. Questo semplice gesto li renderà veri protagonisti: **i bambini coinvolti mangiano meglio, sprecano di meno e imparano fin da piccoli la bellezza e la varietà del cibo.**

Una volta riempito il vostro coloratissimo Planner, ogni settimana potrete seguire la pianificazione con serenità.

6. TEST ONLINE

Ogni fine settimana, nel giorno stabilito per la compilazione del nuovo PLANNER, riceverete un TEST, con delle semplici domande a cui rispondere.

BUON DIVERTIMENTO!





Co-funded by
the European Union



Pasto della giornata

LUNEDÌ

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

MARTEDÌ

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

GIOVEDÌ

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

VENERDÌ

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

SABATO

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

DOMENICA

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

Ognuno ha un ruolo



**Preparare
il pasto**



**Apparecchiare
la tavola**



**Raccogliere
gli ingredienti**



Co-funded by
the European Union



Card con ricette

RICETTA CLASSICA

Pasta al Pomodoro

20 MINUTI
4 PORZIONI
FACILE

INGREDIENTI

- 320 g di pasta
- 500 g di passata di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Basilico fresco
- Sale q.b.

COME SI PREPARA

- Fai soffriggere l'aglio in olio EVO.
- Aggiungi la passata di pomodoro, sale e cuoci per 15 minuti.
- Cuoci la pasta in acqua salata.
- Scola la pasta e condiscila con il sugo.
- Completa con basilico fresco.

CONSIGLIO GREEN: Usa pomodori di stagione e conserva il basilico in congelatore con olio EVO.

RICETTA CLASSICA

Frittata di Verdure

25 MINUTI
4 PORZIONI
FACILE

INGREDIENTI

- 6 uova
- 2 zucchine
- 1 carota
- 1 cipolla piccola
- Parmigiano reggiano
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

COME SI PREPARA

- Taglia le verdure a cubetti e falle rosolare in padella.
- Sbatti le uova con sale, pepe e parmigiano.
- Unisci le verdure alle uova.
- Cuoci la frittata in padella con un filo d'olio fino a doratura.

CONSIGLIO GREEN: Ottima anche fredda! Perfetta per il pranzo fuori casa.

RICETTA CLASSICA

Zuppa di Lenticchie

40 MINUTI
4 PORZIONI
FACILE

INGREDIENTI

- 250 g di lenticchie
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- Passata di pomodoro
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

COME SI PREPARA

- Soffriggi cipolla, carota e sedano tritati.
- Aggiungi le lenticchie, la passata di pomodoro e copri d'acqua.
- Cuoci per 30-35 minuti.
- Aggiusta di sale e servi con un filo d'olio EVO.

CONSIGLIO GREEN: Le lenticchie secche hanno un impatto ambientale molto basso e sono super nutrienti!

RICETTA CLASSICA

Pollo al Forno

60 MINUTI
4 PORZIONI
MEDIA

INGREDIENTI

- 4 cosce di pollo
- 3 patate
- Rosmarino
- Aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

COME SI PREPARA

- Disponi il pollo e le patate tagliate a spicchi in una teglia.
- Condisci con olio, aglio, rosmarino, sale e pepe.
- Cuoci in forno a 200°C per circa 50-60 minuti.

CONSIGLIO GREEN: Usa anche le erbe aromatiche del balcone o del vaso!

RICETTA DI RIUSO

Polpette di Pane Raffermo

30 MINUTI
4 PORZIONI
FACILE

INGREDIENTI

- 300 g di pane raffermo
- 2 uova
- 50 g di parmigiano
- Prezzemolo
- Latte q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Olio per cuocere

COME SI PREPARA

- Ammorla il pane nel latte e strizzalo.
- Unisci uova, parmigiano, prezzemolo, sale e pepe.
- Forma le polpette.
- Cuoci in padella con poco olio e in forno a 180°C per 20 minuti.

RIUSO INTELLIGENTE: Trasforma il pane raffermo in un piatto gustoso e antispesce!

RICETTA DI RIUSO

Pasta al Forno di Recupero

40 MINUTI
4 PORZIONI
FACILE

INGREDIENTI

- Pasta avanzata
- Sugo avanzato
- Mozzarella o formaggio
- Verdure cotte avanzate
- Parmigiano
- Olio extravergine d'oliva

COME SI PREPARA

- Mescola la pasta con il sugo e le verdure avanzate.
- Versa in una teglia.
- Aggiungi formaggio e parmigiano.
- Cuoci in forno a 180°C per 20 minuti.

RIUSO INTELLIGENTE: Dai nuova vita agli avanzi e crea un piatto unico e nutriente!

RICETTA DI RIUSO

Vellutata di Verdure Avanzate

30 MINUTI
4 PORZIONI
FACILE

INGREDIENTI

- Verdure cotte avanzate
- 1 patata
- 1 cipolla
- Brodo vegetale
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

COME SI PREPARA

- Soffriggi cipolla e patata a pezzi.
- Aggiungi le verdure avanzate e il brodo.
- Cuoci 15 minuti e frulla il tutto.
- Aggiusta di sale e servi con un filo d'olio EVO.

RIUSO INTELLIGENTE: Una crema calda, sana e perfetta per non sprecare nulla.

RICETTA DI RIUSO

Frittata di Riso Avanzato

25 MINUTI
4 PORZIONI
FACILE

INGREDIENTI

- Riso avanzato
- 3 uova
- Piselli o verdure avanzate
- Parmigiano
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva

COME SI PREPARA

- Sbatti le uova con sale, pepe e parmigiano.
- Unisci il riso e le verdure avanzate.
- Cuoci in padella con un filo d'olio fino a doratura.

RIUSO INTELLIGENTE: Il riso del giorno prima diventa una cena veloce e deliziosa!

Riutilizzo creativo degli avanzi

- Pane raffermo → polpette, panzanella, bruschetta, pane grattugiato, canederli, crostini per zuppe, french toast.
- Verdure appassite → zuppe, minestre cremose, frittate, torte salate, salse, burger vegetali, ripieni per ravioli o piadine.
- Frutta matura → smoothie, dessert, composte, marmellate, ghiaccioli fatti in casa, banana bread, macedonie.
- Pasta o riso → pasta frita, pasta al forno, insalata per il giorno dopo, supplì, arancini, frittate di pasta.
- Carne o pesce → polpette, ripieni per wrap o couscous, insalate di cereali, tacos, ragù, crocchette.
- Formaggi avanzati → creme spalmabili, fondute, ripieni per lasagne o torte salate, toast gourmet.
- Legumi cotti → hummus, vellutate, burger vegetali, insalate proteiche.
- Patate lessate → gnocchi, crocchette, purè, tortillas, sformati.
- Dolci secchi o biscotti → cheesecake, tiramisù, crumble, base per dolci al cucchiaio.
- Erbe aromatiche → pesto, oli aromatizzati, burro alle erbe, cubetti di ghiaccio aromatici.



Co-funded by
the European Union



Premi di Famiglia!

PREMI DI FAMIGLIA

Ogni piccolo gesto conta!

FAMIGLIA SMART

Spesa Super!

Avete pianificato la settimana e fatto una spesa consapevole senza sprechi.

Data: _____

FAMIGLIA ORGANIZZATA

Planner Top!

Avete completato il planner settimanale con cura e coinvolgendo tutti.

Data: _____

FAMIGLIA ZERO SPRECHI

Zero Sprechi!

Complimenti! Nessun alimento è stato buttato via. Avete vinto voi e il pianeta!

Data: _____

FAMIGLIA CHE RIUSA

Creativi in Cucina!

Avete trasformato gli avanzi in un nuovo piatto delizioso e creativo.

Data: _____

FAMIGLIA TEAM

Insieme è meglio!

Tutti hanno partecipato: cuochi, aiutanti, assaggiatori e organizzatori!

Data: _____

FAMIGLIA GREEN

Amici del Pianeta!

Avete fatto scelte sostenibili e ridotto lo spreco alimentare. Bravi!

Data: _____

FAMIGLIA SALUTE

Benessere in Tavola!

Avete scelto pasti equilibrati e colorati per prendervi cura della vostra salute.

Data: _____

FAMIGLIA COSTANTE

Costanza che vinse!

Avete portato avanti le buone abitudini per tutta la settimana. Continuate così!

Data: _____



Co-funded by
the European Union



Il nostro Planner Settimanale dei Pasti

Pianifichiamo insieme una settimana sana, gustosa e senza sprechi!

Piccoli gesti
ogni giorno,
grandi cambiamenti
per il nostro futuro!

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE Iniziamo la giornata con energia!							
SPUNTINO Una pausa leggera e nutriente.							
PRANZO Il pasto principale della giornata.							
MERENDA Ricarichiamo le energie!							
CENA Un pasto completo e leggero.							
RIUSO CREATIVO Trasformiamo gli avanzi in nuovi piatti deliziosi!							

I NOSTRI OBIETTIVI DELLA SETTIMANA:



Pianificare con consapevolezza



Comprare solo l'essenziale



Conservare correttamente



Ridurre gli sprechi, valorizzare il cibo



Prenderci cura di noi e del pianeta





Co-funded by
the European Union



DINNERDASH



Seguici!

<https://www.piattaformaprogetti.eu/dinnerdash/>
dinner.dash.eu@gmail.com

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 [name of the granting authority]. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

