



Dinner Dash DiDa

"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."

Benessere familiare, nutrizione consapevole e sostenibilità

RELATRICE: Dr.ssa Rachele Lucci





Oggi parleremo di come il cibo, la famiglia e la sostenibilità possano incontrarsi concretamente nella vostra vita quotidiana

Il cibo e la famiglia sono i luoghi dei primi ricordi di ogni bambino

Pensateci un attimo: quante memorie della nostra infanzia sono legate a un profumo, a un sapore, a un piatto cucinato da qualcuno che amavamo?

Il cibo è molto più di nutrimento: è memoria, affetto e identità

Ogni volta che cuciniamo, mettiamo nel piatto un frammento della nostra storia familiare.

E quando condividiamo quel cibo, continuiamo a trasmettere amore, educazione e appartenenza.

**Il cibo non è solo nutrimento,
è emozione, è relazione, è ciò che ci lega alle nostre radici**



Il progetto DinnerDash – DiDa



3 obiettivi

Aiutare

le famiglie a ridurre lo spreco alimentare, attraverso una migliore pianificazione dei pasti

Promuovere

il benessere familiare, inteso come equilibrio tra tempo, risorse e relazioni

Guidare

alla consapevolezza alimentare per tutelare la salute e la sostenibilità del pianeta.

Lo spreco alimentare: un problema ambientale, economico ed educativo

Lo spreco alimentare non è solo una questione ecologica o economica. È anche una questione **educativa e relazionale**: riguarda la nostra relazione con il cibo, con il tempo e con chi condivide la tavola con noi.

Alcuni dati chiave:

- **A livello globale**, oltre **1/3 del cibo prodotto** non viene mai consumato.
- **In Italia**, lo spreco alimentare domestico vale circa **8 miliardi di euro** all'anno.
- **Ogni cittadino europeo** spreca in media **132 kg di cibo all'anno**, e il **54%** di questo spreco avviene nelle famiglie.
- **L'Unione Europea**, con la strategia *Farm to Fork* e l'**Obiettivo 12.3 dell'Agenda 2030**, punta a **dimezzare entro il 2030 lo spreco alimentare pro capite**.

Ogni alimento sprecato rappresenta non solo una perdita economica, ma anche uno spreco di **acqua, energia e risorse naturali**, e una rinuncia al valore etico del cibo.



Riflettiamo insieme

Se pensate alla vostra settimana, qual è l'alimento che vi capita di buttare più spesso?



E cosa vi capita di comprare e poi di lasciare in dispensa fino a che scade?



Lo spreco non nasce da cattiva volontà.

A volte compriamo "*perché magari serve*",
poi lo dimentichiamo, e alla fine lo buttiamo.



Come il marketing influenza le nostre scelte alimentari

Colori, etichette, offerte, messaggi pubblicitari ci spingono spesso a comprare prodotti che non ci servono davvero.

Senza rendercene conto, diventiamo **consumatori** più che persone consapevoli.

Riconoscere questo meccanismo è il primo passo per tornare a scegliere con **consapevolezza** la nostra alimentazione.





Il cambiamento parte dalle piccole scelte quotidiane

Quando impariamo a pianificare i pasti in modo consapevole, a gestire gli avanzi con creatività e a coinvolgere anche i figli nella preparazione del cibo, riduciamo lo spreco e miglioriamo la qualità della vita familiare.

Il cibo smette di essere solo un problema quotidiano

"Cosa cucino oggi?",

"Cosa compro per cena?",

"Cosa mi porto in ufficio?"

"Cosa preparo per la merenda dei bambini?"

e diventa un'occasione di scelta, di relazione, di salute e di equilibrio.

Non più la corsa dell'ultimo minuto, **ma** una decisione serena.

Non più un frigorifero caotico, **ma** un ambiente organizzato.

Non più avanzi da buttare, **ma** nuove possibilità di creare, condividere e risparmiare.

Non più soldi sprecati, **ma** uno strumento di cura, prevenzione e sostenibilità.

Dalla teoria alla pratica

Nella prossima parte faremo insieme un laboratorio interattivo per capire come:

- **organizzare** la settimana alimentare,
- **gestire** meglio tempo e risorse,
- **trasformare** ciò che sembra “scarto” in valore.

Sarà un momento pratico e partecipativo — per riflettere in modo nuovo su come **nutrire la famiglia** con consapevolezza e creatività.



Pianificare insieme per non sprecare



3 obiettivi

Ridurre lo spreco alimentare domestico
attraverso una migliore pianificazione dei pasti e una gestione consapevole del cibo.

Sostenere il benessere familiare
favorendo equilibrio tra tempo, risorse e relazioni

Guidare alla consapevolezza alimentare
per tutelare la salute e la sostenibilità del pianeta

**Perché il cambiamento parte dalle piccole scelte quotidiane:
dal frigorifero di casa, dalla lista della spesa, da ciò che portiamo a tavola ogni giorno.**

La Ruota della Consapevolezza Alimentare e Familiare

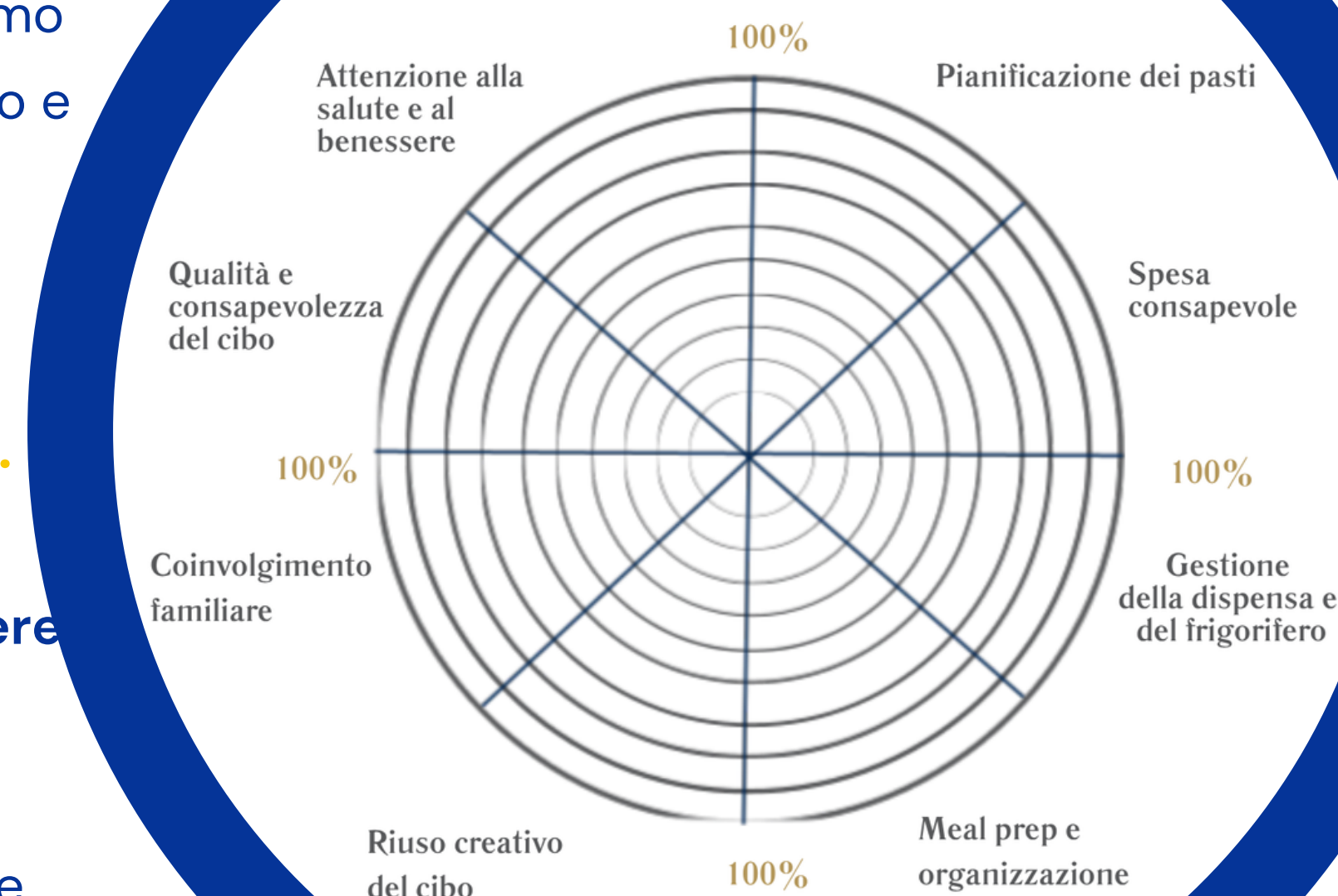
Dopo aver riflettuto sul **perché sprechiamo**, ci concentreremo sul **come possiamo cambiare** — in modo semplice, realistico e coinvolgente.

Per farlo, utilizzeremo uno strumento visivo:

la **Ruota della Consapevolezza Alimentare e Familiare**.

Questa ruota non serve a giudicare, ma a **riflettere e prendere consapevolezza**.

È una **bussola** del benessere domestico, che ci aiuta a capire dove siamo più forti e dove possiamo migliorare nella gestione del cibo e delle abitudini familiari.



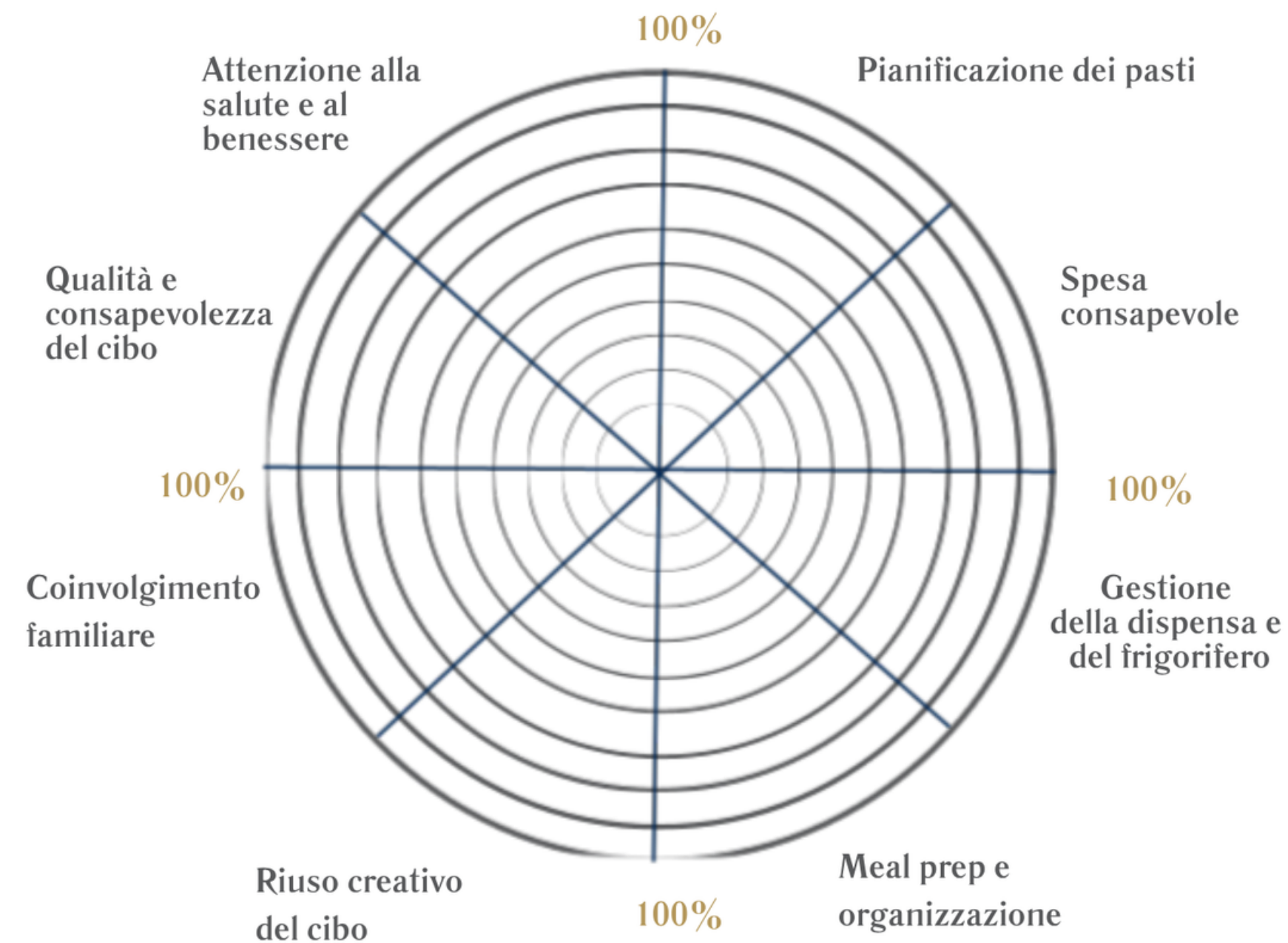


Ruota della Consapevolezza Alimentare e Familiare



NOME COGNOME-----

DATA-----



Le 8 aree della Ruota della Consapevolezza



Pianificazione dei pasti

→ Quanto ti organizzi in anticipo per garantire varietà e equilibrio durante la settimana?



Spesa consapevole

→ Quanto fai acquisti mirati, evitando sprechi o scelte d'impulso?



Gestione della dispensa e del frigorifero

→ Quanto controlli e utilizzi ciò che hai già in casa prima di comprare altro?



Meal prep e organizzazione

→ Quanto prepari in anticipo (tagliare verdure, cuocere legumi, porzionare)?



Riuso creativo del cibo

→ Quanto riesci a trasformare avanzi o alimenti prossimi alla scadenza in nuovi piatti?



Coinvolgimento familiare

→ Quanto i membri della tua famiglia partecipano alla preparazione o alle scelte alimentari?



Qualità e consapevolezza del cibo

→ Quanto sei attento alla qualità e al tipo di alimenti che scegli (meno cibi ultraprocessati, più freschi e naturali)?



Attenzione alla salute e al benessere

→ Quanto senti che la tua alimentazione ti fa stare bene e sostiene la salute della tua famiglia?



Condivisione e riflessione

Qualcuno vuole condividere cosa è emerso?

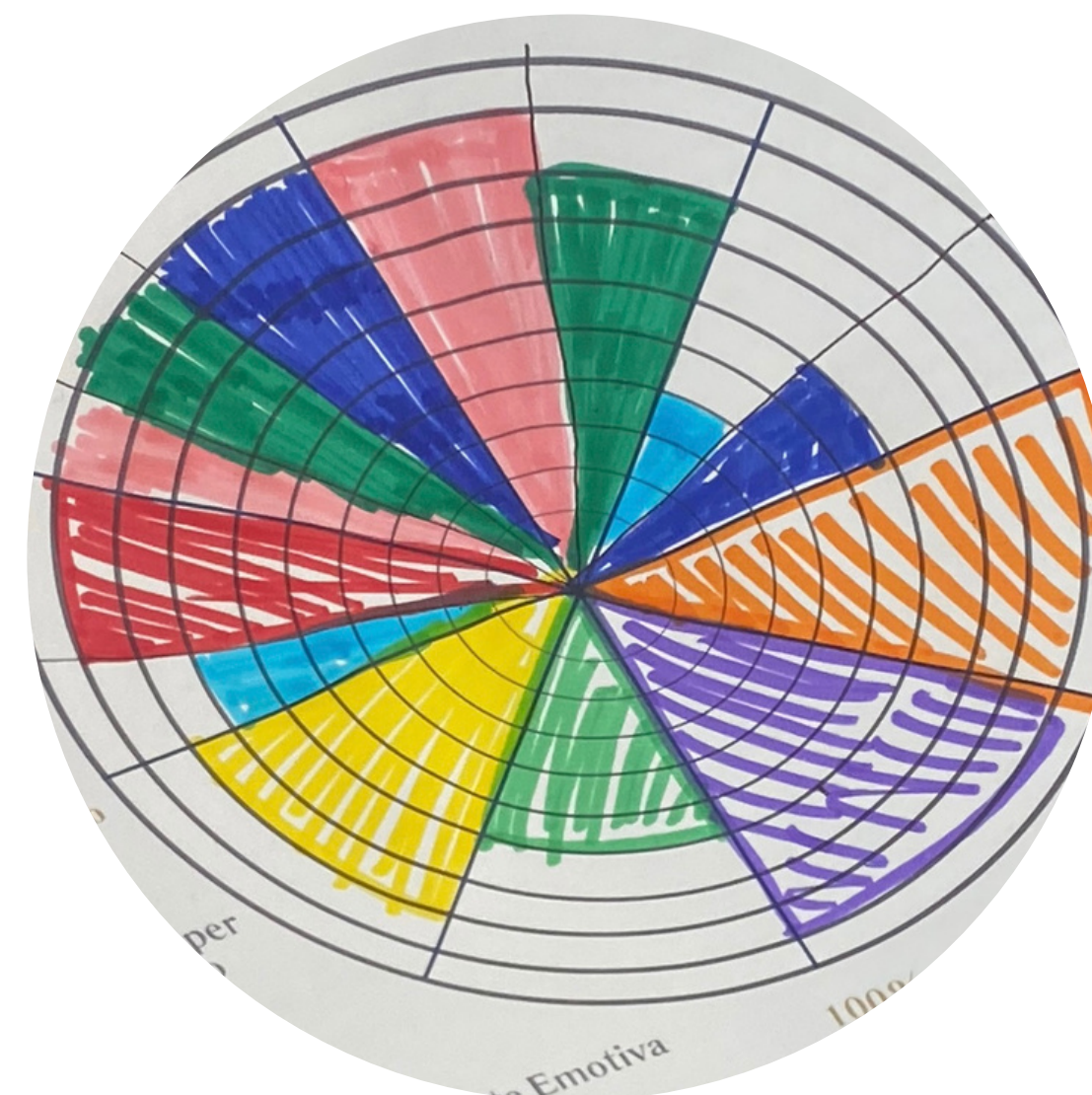
In quale area sentite di avere più difficoltà?

Dove invece vi sentite più forti?

Questo esercizio è utile perché rende visibile la nostra consapevolezza alimentare.

E' una fotografia del momento attuale.

È il punto di partenza per cambiare abitudini, non con rivoluzioni impossibili, ma con piccoli gesti costanti e realistici.



Le basi della pianificazione consapevole

Come costruire pasti equilibrati e sostenibili?

Per capirlo, immaginate un piccolo sgabello.

Uno sgabello con tre gambe: **proteine, carboidrati e grassi.**

Se manca anche solo una gamba, lo sgabello non sta in piedi.

Così è la nostra alimentazione: se manca uno di questi tre elementi, l'equilibrio si rompe.

Le proteine

→ carne, pesce, uova, legumi, latticini

Sono la struttura: costruiscono e riparano.

I carboidrati complessi

→ cereali, pane, pasta, riso, patate

Sono il carburante, l'energia che ci sostiene.

I grassi buoni

→ olio EVO, frutta secca, semi

Sono la lubrificazione del sistema, essenziali per cervello e ormoni.



Ogni pasto dovrebbe contenere tutti e tre gli elementi, in proporzioni bilanciate e adattate alle esigenze di ogni membro della famiglia.



E ricordate: un piatto equilibrato non è complicato — è semplicemente completo

La Piramide Alimentare Mediterranea



Accanto alla pianificazione equilibrata, ricordiamo un principio guida fondamentale: **la Piramide Alimentare Mediterranea**.

È un modello semplice ma completo, che ci mostra **quanto spesso dovremmo consumare i diversi alimenti** per mantenere equilibrio e salute.

Alla base

→ Frutta e verdura, acqua ogni giorno.

Subito sopra

→ Cereali integrali e legumi, fonti di energia e fibre.

A metà piramide

→ Proteine animali e vegetali, da consumare con moderazione e varietà.

In cima

→ Zuccheri, dolci e cibi ultraprocessati, da limitare il più possibile

Non serve ricordare numeri o grammature:

basta ricordare che varietà ed equilibrio sono le chiavi del benessere.



Come sono composti i vostri piatti a cena?
Cosa c'è solitamente nel vostro piatto tipico serale?

Strumenti di consapevolezza per un'alimentazione sana e sostenibile



Ora che conosciamo l'importanza dell'equilibrio, scopriamo gli strumenti pratici della **Toolbox DinnerDash** per creare abitudini sane, consapevoli e sostenibili.

Gli strumenti principali sono:

Il Planner settimanale dei pasti

→ Aiuta a organizzare i menù in modo equilibrato e variato.

La lista della spesa consapevole

→ Permette di evitare acquisti inutili e gestire meglio le scorte domestiche.

Il Meal prep

→ Significa preparare in anticipo alcuni alimenti o piatti, ottimizzando tempo e risorse.

La gestione del frigorifero

→ Insegna a conservare correttamente e a non dimenticare gli alimenti.

Il riuso creativo degli avanzi

→ Trasforma ciò che rimane in nuove ricette, riducendo gli sprechi.

Il diario e la riflessione settimanale

→ Aiuta a monitorare i progressi, riconoscere le difficoltà e migliorare di settimana in settimana

Sono strumenti semplici, ma potenti, perché ci ricordano che **la prevenzione inizia in cucina** con organizzazione, consapevolezza e creatività.

Il Planning settimanale

Aiuta le famiglie a organizzare i pasti in modo equilibrato e consapevole, seguendo i principi della dieta mediterranea, riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità e considerata dalla comunità scientifica internazionale il modello alimentare più salutare e preventivo.

Seguire questa logica significa **educare la famiglia** – e soprattutto i bambini – a un modo di mangiare sano, sostenibile e consapevole.

Un corretto menù settimanale serve a:

- Ridurre lo spreco
- Migliorare la salute
- Favorire la varietà alimentare
- Prevenire gli squilibri metabolici, come il diabete alimentare, che può comparire già in età infantile quando le abitudini non sono equilibrate.

Menù settimanale equilibrato

Giorno	Colazione	Merenda / Spuntino	Pranzo	Cena	Riuso / Avanzi
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					

La salute inizia a tavola, e comincia da quando si è piccoli

Lista della spesa consapevole



Controlla prima la dispensa:

- ☐ Verdure fresche da consumare
- ☐ Frutta matura
- ☐ Alimenti prossimi alla scadenza
- ☐ Cibi surgelati da utilizzare



Aggiungi solo ciò che serve per completare i pasti pianificati:

Categoria	Da comprare	Quantità	Già presente in casa
Verdura e frutta			
Cereali e carboidrati			
Proteine (carne, pesce, legumi, uova)			
Grassi buoni (olio EVO, frutta secca, semi)			
Condimenti e spezie			
Altri			

Regola d'oro: Compra solo ciò che completa il menù.

Meal prep e coinvolgimento familiare



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"

I bambini coinvolti mangiano meglio e sprecano meno

Gestione intelligente del frigorifero



Organizzazione pratica:

- **Ripiano alto** → piatti cotti e avanzi (da consumare in 1-2 giorni)
- **Ripiano medio** → latticini, uova, preparazioni pronte
- **Ripiano basso** → alimenti più delicati o deperibili (carne, pesce, salumi aperti)
- **Cassetto** → frutta e verdura
- **Antine** → salse, conserve, bevande

Trucco visivo:

Crea una scatola o contenitore con l'etichetta **"Da consumare prima"**, dove riporre gli alimenti con scadenza ravvicinata.

È un promemoria semplice per tutta la famiglia e aiuta a ridurre gli sprechi in modo immediato.



Riuso creativo degli avanzi



Idee pratiche per ridurre gli sprechi e allenare la creatività in cucina:

- **Pane raffermo** → polpette, panzanella, bruschette, pangrattato.
- **Verdure appassite** → zuppe, vellutate, frittate, torte salate, sughi.
- **Frutta matura** → frullati, dolci, composte.
- **Pasta o riso** → frittata di pasta, timballo, insalata del giorno dopo.
- **Carne o pesce** → polpette, ripieni per piadine o cous cous, insalate di cereali.



Ogni avanzo può diventare un nuovo piatto: la creatività è la prima forma di sostenibilità.

Diario e feedback finale

A fine settimana, prenditi 5 minuti per riflettere:

- Cosa è andato bene questa settimana?
- Cosa non ha funzionato e posso migliorare?
- Cosa ho evitato di buttare?
 - ☐ Niente ☐ 1–2 prodotti ☐ Più di 3 alimenti
- Perché qualcosa è finito nella pattumiera?
- Quale obiettivo mi do per la prossima settimana?

Scrivere, riflettere e migliorare è il modo più efficace per consolidare nuove abitudini, perché il nostro cervello pensa per immagini.

Questi sono strumenti di salute, prevenzione e consapevolezza.

Pianificare bene significa nutrire con equilibrio, prevenire lo spreco e educare fin da piccoli alla varietà e alla cura di sé.



Conclusione

La sostenibilità comincia con gesti quotidiani

Il cambiamento nasce nelle cucine, tra mani che impastano, tagliano, condividono.

Quando il cibo torna a essere relazione, non solo nutrimento, porta benessere, educazione e felicità.

Perché il cibo è salute, memoria e relazione — e ci accompagna per tutta la vita.

