



Co-funded by
the European Union



DINNERDASH



Deliverable D3.2

Toolbox – Versione finale

Strumenti pratici per famiglie con bambini 6-12 anni



Project number:	101216921
Project name:	DinnerDash
Project acronym:	DiDa SMP-FOOD-2024-FW-
Call:	STAKEHOLDERS-PJ SMP-FOOD-2024-FW-
Topic:	STAKEHOLDERS-PJ SMP Project Grants
Type of action:	24 months
Duration:	1 July 2025
Starting date:	30 June 2027
End date:	WP3 – Testing
Work package:	D3.2 – Toolbox final version
Deliverable:	Factory 1342
Responsible partner:	PU – Public
Dissemination level:	

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 Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor HADEA can be held responsible for them.



Perché un toolkit per le famiglie?

La sfida quotidiana

Ridurre lo spreco alimentare domestico non dipende soltanto dalla conoscenza delle buone pratiche. Nella vita di ogni giorno, gli impegni lavorativi e scolastici, il poco tempo a disposizione e le decisioni prese all'ultimo momento possono rendere difficile organizzare i pasti, controllare ciò che è già in casa e utilizzare gli alimenti prima che si deteriorino. Anche gli acquisti non pianificati e le porzioni poco adatte ai bisogni della famiglia possono contribuire allo spreco. Queste situazioni riguardano non solo il cibo, ma anche il tempo, il denaro e le risorse impiegate per produrlo.

Il progetto DinnerDash

DinnerDash (DiDa) nasce per aiutare le famiglie, in particolare quelle con bambini e bambine tra i 6 e i 12 anni, a trasformare la prevenzione dello spreco in un insieme di gesti quotidiani. Il progetto mette al centro la pianificazione anticipata dei pasti: partire dagli ingredienti disponibili, organizzare la spesa sulla base del menù, conservare correttamente gli alimenti e dare una seconda vita agli avanzi sicuri. La partecipazione dei bambini rende questo percorso anche un'occasione di educazione alimentare, collaborazione e responsabilità condivisa.

Dai materiali alla versione finale

Il partenariato ha sviluppato materiali educativi e strumenti operativi, tra cui l'Interactive Meals Planner, la lista della spesa consapevole, le indicazioni per il meal prep e le checklist domestiche. Le famiglie hanno utilizzato questi strumenti durante la sperimentazione, condividendo osservazioni sulle abitudini di pianificazione, sulla gestione delle scorte, sul recupero degli alimenti e sulla facilità d'uso. Il monitoraggio ha orientato il perfezionamento del kit, con particolare attenzione a ricette pratiche di recupero e attività coinvolgenti per i bambini.

Un kit da usare davvero, ogni settimana

Un percorso semplice, non un programma rigido

Questo toolbox riunisce le risorse DinnerDash in un unico documento. È pensato per essere consultato, stampato e compilato secondo i bisogni di ogni nucleo familiare: non è necessario svolgere tutte le attività insieme, né seguire un menù perfetto. Le schede possono essere usate con una matita, appese al frigorifero o conservate in una cartellina. Se cambiano i programmi, è sufficiente aggiornare il piano, evitando acquisti superflui.

Come è organizzato

La prima parte accompagna la famiglia nell'organizzazione dei pasti e nel controllo delle scorte. Le sezioni successive propongono strumenti per la spesa consapevole, la preparazione anticipata, la conservazione e il recupero degli avanzi. Completano il percorso i giochi e i piccoli compiti adatti ai bambini tra 6 e 12 anni, le schede compilabili, le proposte di ricette e le attività di autovalutazione. Ogni pagina ha una funzione chiara: spiegare, far scegliere, far agire oppure aiutare a riflettere.

Il modo migliore per iniziare

Scegliete un momento tranquillo, per esempio durante il fine settimana. Guardate insieme frigorifero, dispensa e freezer e individuate due o tre alimenti da utilizzare presto. Compilate quindi il planner settimanale, lasciando spazio a un pasto di recupero. Solo dopo preparate la lista della spesa, indicando quantità realistiche. Nel corso della settimana aggiornate il piano quando necessario e coinvolgete i bambini con attività brevi e sicure.

Osservare i progressi, senza giudicare

Alla fine della settimana confrontate il piano con ciò che è successo davvero: quali pasti avete preparato, quali alimenti siete riusciti a recuperare e quali sono stati scartati? Annotate una stima dello spreco e scegliete un solo miglioramento per la settimana successiva. L'obiettivo non è attribuire colpe, ma rendere più facili decisioni che si ripetono ogni giorno. Gli adulti mantengono sempre la responsabilità della sicurezza alimentare e supervisionano l'uso di coltelli, fornelli e altri strumenti potenzialmente pericolosi.

La prima settimana, in pratica

Questa pagina traduce la guida in un percorso operativo. È un promemoria da tenere a portata di mano mentre provate gli strumenti.

1**1. Guardate che cosa avete già**

Scegliete tre alimenti da consumare presto e segnateli nella zona “USA PRIMA”.

2**2. Pianificate alcuni pasti**

Compilate il planner con i pasti principali, lasciando uno spazio per recuperare gli avanzzi.

3**3. Fate la spesa con una lista**

Scrivete gli ingredienti mancanti, con quantità adatte alle persone che mangeranno.

4**4. Date a ciascuno un piccolo ruolo**

Un bambino può indicare un alimento da salvare, scegliere tra due piatti o decorare il planner.

5**5. Rivedete la settimana**

Annotate un risultato positivo e un cambiamento semplice da provare la settimana dopo.

Planner settimanale

Il calendario dei pasti parte dalle scorte, non dalla lista della spesa.



Il gesto chiave

Prima di decidere cosa comprare, cerca tre alimenti già presenti e inseriscili nel menù. Prevedi almeno un pasto di recupero.

PRIMA

Guarda cosa hai e scegli insieme 5-7 pasti principali.

DURANTE

Tieni il planner visibile e aggiorna i pasti se cambia il programma.

DOPO

Controlla cosa è stato consumato e cosa puoi recuperare.

MISSIONE BAMBINI • Disegna o scrivi una stellina accanto al piatto che hai contribuito a scegliere.

Il nostro menù della settimana

Una schedada compilarecontuttalafamiglia.Mettilain un posto visibile.

GIORNO	PRANZO	CENA	USA PRIMA / AVANZI
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

OBIETTIVO: utilizzare almeno un ingrediente della zona "USA PRIMA" e preparare un pasto con avanzi sicuri.

La sfida del salva-cibo

Un gioco di osservazione per bambini e bambine di 6-12 anni.



MISSIONE: trova con un adulto un alimento ancora buono che rischia di essere dimenticato. Inventate insieme un modo per usarlo!



CERCA

Controlla la zona "USA PRIMA" con un adulto.



IMMAGINA

Scegli se fare una merenda, un piatto o uno spuntino.



DISEGNA

Disegna qui sotto l'idea e dagli un nome divertente.

IL NOME DEL MIO PIATTO: _____

DISEGNO:

RICORDA: per coltelli, fornelli e conservazione decide sempre un adulto.

Una settimana che parte dagli ingredienti disponibili

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Domenica restano in frigorifero zucchine, ricotta e un po' di pane. La famiglia decide di programmare prima questi ingredienti, prima di compilare la lista della spesa.

LUNEDÌ

Pasta con zucchine e ricotta: si utilizzano le zucchine più mature.

MARTEDÌ

Frittata con le zucchine rimaste: le quantità vengono adattate ai commensali.

MERCOLEDÌ

Panetotto con verdure già cotte: è uno spazio per il recupero.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



Il menù costruito insieme

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

- 1** Un adulto mostra tre ingredienti già disponibili e propone due possibili piatti.
- 2** Una persona sceglie il pasto del lunedì e un'altra indica come utilizzare ciò che rimane.
- 3** La famiglia scrive nel planner un piatto "di recupero" e lo evidenzia.
- 4** Prima della spesa, tutti controllano quali ingredienti mancano davvero.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Quale ingrediente abbiamo programmato per primo?

DOMANDA 2

Quale pasto è stato spostato perché sono cambiati i programmi?

DOMANDA 3

Abbiamo previsto un'occasione per utilizzare gli avanzi?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

Usa una matita: cambiare il piano è normale e non significa aver sbagliato.

Check della cucina in 5 minuti

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Individuare le scorte esistenti prima di programmare pasti e acquisti.

APRI TRE SPAZI

Frigorifero, dispensa e freezer: controllali uno alla volta senza svuotare tutta la cucina.

CERCA QUATTRO SEGNALI

Confezioni aperte, avanzate sicure, alimenti maturi e doppioni.

SCEGLI TRE PRIORITÀ

Annota gli ingredienti da utilizzare prima e assegna subito un possibile pasto.

UNA REGOLA SEMPLICE

Cinque minuti bastano: l'obiettivo è vedere le priorità, non riordinare tutta la casa.



Check della cucina in 5 minuti

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Individuare le scorte esistenti prima di programmare pasti e acquisti.

FRIGORIFERO

☐ Prodotti aperti☐ Avanzi cotti sicuri☐ Verdure da usare presto☐ Frutta matura

DISPENSA

☐ Confezioni aperte☐ Doppioni☐ Prodotti da usare presto☐ Basi per i pasti

FREEZER

☐ Porzioni pronte☐ Pane☐ Verdure / ingredienti☐ Pasti di emergenza

TRE INGREDIENTI DA USARE PER PRIMI

La scoperta nella dispensa

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Durante il check una famiglia trova un barattolo di ceci, pane da consumare e alcune carote. Non deve comprare altri legumi: può già organizzare un pasto completo.

CONTROLLO

I ceci sono disponibili; il pane e le carote hanno priorità di consumo.

PIANO

Si programma una crema di ceci con crostini di pane e carote.

SPESA

Si aggiungono alla lista soltanto eventuali ingredienti mancanti.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



La caccia alle scorte

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

- 1** Un adulto dispone in vista tre alimenti già presenti in casa.
- 2** I bambini li raggruppano: usare presto, usare in settimana, conservare più a lungo.
- 3** Si scrivono i tre ingredienti prioritari nella scheda.
- 4** Si sceglie un piatto che utilizzi almeno uno dei tre prodotti.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Quale alimento avremmo dimenticato senza il controllo?

DOMANDA 2

Abbiamo trovato un doppione?

DOMANDA 3

Quale ingrediente possiamo evitare di ricomprare?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

Cinque minuti bastano: l'obiettivo è vedere le priorità, non riordinare tutta la casa.

Zona USA PRIMA

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Rendere visibile fino a sei alimenti ai quali dare priorità.

SELEZIONA

Inserisci nella zona soltanto gli alimenti da consumare prima degli altri.

RENDI VISIBILE

Appendi la schedaccia vicino al frigorifero o in un altro punto usato dalla famiglia.

AGGIORNA

Cancella i prodotti utilizzati e sostituiscili con nuove priorità.

UNA REGOLA SEMPLICE

Non riempire la lista: poche priorità riconoscibili sono più efficaci.

Zona USA PRIMA

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Rendere visibili fino a sei alimenti ai quali dare priorità.

USA PRIMA!

Questi alimenti hanno la priorità questa settimana. Prima di aprire qualcosa di nuovo, controlliamo la lista.

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

Una lista corta che cambia davvero la cena

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Sul frigorifero compare una nota con yogurt prossimo alla data indicata, spinaci e pane. La famiglia decide di non iniziare una nuova confezione finché non ha controllato quella lista.

PRIMA

Gli spinaci vengono inseriti in un piatto della giornata.

POI

Lo yogurt viene previsto in una merenda adeguata.

INFINE

Il pane viene usato in una preparazione semplice invece di essere dimenticato.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



Il semaforo degli alimenti

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

1 Un adulto seleziona alcuni cibi in buono stato presenti in cucina.

2 Insieme si decide quali usare subito e quali possono aspettare.

3 I bambini aiutano a trascrivere la lista o a segnare le priorità con colori.

4 Ogni alimento consumato viene cancellato dalla scheda.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

La lista era facile da vedere?

DOMANDA 2

Quanti alimenti prioritari abbiamo effettivamente utilizzato?

DOMANDA 3

Quale prodotto non era necessario aggiungere?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

Non riempire la lista: poche priorità riconoscibili sono più efficaci.

Lista della spesa consapevole

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Collegare ogni acquisto a un pasto, a una quantità realistica e alle scorte disponibili.

PARTI DAL MENU

Controllare ciò che ha già programmato per la settimana.

SCRIVI QUANTITÀ

Indicare le unità o porzioni servono, evitando acquisti generici.

VERIFICA I FRESCHI

Per ogni prodotto deperibile chiediti quando verrà utilizzato.

UNA REGOLA SEMPLICE

La lista è uno strumento di decisione, non una gara ad acquistare meno.

Lista della spesa consapevole

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Collega ogni acquisto a un pasto, a una quantità realistica e alle scorte disponibili.

FRUTTA E VERDURA

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

CEREALI, PANE, PASTA

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

PROTEINE E LEGUMI

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

LATTICINI / ALTERNATIVE

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

ALTRO

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

☐ _____ Q.TÀ _____ ☐ Già in casa

☐ Ho controllato le scorte

☐ Ogni fresco ha un pasto

☐ Le quantità sono realistiche

Una spesa che evita i doppioni

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Il menu prevede due cene con legumi e verdure. In dispensa ci sono già lenticchie e riso: la famiglia elimina queste voci dalla lista e compra solo ciò che manca.

GIÀ IN CASA

Lenticchie e riso non vengono ricomprati.

DA ACQUISTARE

Verdure fresche in quantità coerente con i pasti.

DA VERIFICARE

Gli ingredienti deperibili devono avere un utilizzo previsto.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



Il gioco del carrello intelligente

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

1 Un adulto legge tre piatti previsti nel planner.

2 I bambini confrontano la lista con alcuni prodotti già presenti in cucina.

3 Si barrano i doppioni e si indicano le quantità realistiche.

4 La famiglia verifica insieme la lista prima di uscire.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Quale voce abbiamo cancellato perché già disponibile?

DOMANDA 2

Abbiamo comprato un fresco senza un pasto assegnato?

DOMANDA 3

Quale quantità possiamo correggere la prossima settimana?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

La lista è uno strumento di decisione, non una gara ad acquistare meno.

Checklist frigorifero

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Rendere più facile la conservazione corretta e la visibilità delle scorte.

CONTROLLA

Verifica avanzata: sicuri, contenitori, frutta e verdura, confezioni aperte.

ORGANIZZA

Metti in vista ciò che deve essere consumato prima.

COLLEGA

Inserisci nel planner gli ingredienti che puoi utilizzare o recuperare.

UNA REGOLA SEMPLICE

Conservare correttamente è più importante che recuperare a ogni costo.

Checklist frigorifero

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Rendere più facile la conservazione corretta e la visibilità delle scorte.

☐ Tolgo imballaggi e contenitori vuoti non necessari.

☐ Rendo visibili gli avanzi sicuri.

☐ Sposto ciò che scade prima nella zona USA PRIMA.

☐ Controllo frutta e verdura.

☐ Programmo nel planner gli avanzi riutilizzabili.

☐ Congelo in tempo ciò che è adatto.

☐ Verifico contenitori chiusi e corretta conservazione.

☐ Indico due ingredienti da utilizzare presto.

DA USARE NEI PROSSIMI GIORNI

Un frigorifero più leggibile

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Nel frigorifero ci sono una ciotola di verdure già cotte conservate correttamente e una confezione aperta di formaggio. La checklist aiuta a trasformarle in un pasto programmato.

VISIBILITÀ

Gli alimenti vengono portati nella zona più facilmente visibile.

PIANIFICAZIONE

Si programma una preparazione che li utilizzi.

CONSERVAZIONE

Si controllano contenitori, etichette e condizioni di sicurezza.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



Il frigorifero visto da tutti

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

- 1 Un adulto apre il frigorifero e indica le zone di conservazione.
- 2 I bambini osservano senza manipolare alimenti delicati o non sicuri.
- 3 La famiglia elenca due ingredienti da utilizzare nei prossimi giorni.
- 4 Si aggiorna il planner e si ricontrollano i contenitori.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Riusciamo avere gli avanzi sicuri senza cercarli?

DOMANDA 2

Quali prodotti meritano la zona USA PRIMA?

DOMANDA 3

Abbiamo programmato un utilizzo per gli ingredienti trovati?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

Conservare correttamente è più importante che recuperare a ogni costo.

Piano meal prep di 45 minuti

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Preparare alcuni componenti versatili per rendere più semplici i pasti della settimana.

0-10 MINUTI

Lavare e organizzare ingredienti, superfici e contenitori.

10-30 MINUTI

Avviare una base e preparare le verdure.

30-45 MINUTI

Preparare un extra, raffreddare e conservare seguendo indicazioni di sicurezza.

UNA REGOLA SEMPLICE

Preparare poco e usare tutto è meglio che riempire il frigorifero di contenitori.



Piano meal prep di 45 minuti

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Preparare alcuni componenti versatili per rendere più semplici i pasti della settimana.

0-10 MIN**Lava e organizza****10-20 MIN****Avvia una base****20-30 MIN****Prepara le verdure****30-40 MIN****Prepara un extra****40-45 MIN****Conserva e aggiorna il planner**

QUESTA SETTIMANA PREPARO IN ANTICIPO

Tre componenti, più di un pasto

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

La famiglia cucina una base di cereali, prepara verdure e una salsa semplice. Questi componenti potranno essere combinati in modi diversi, invece di preparare sette pasti completi.

BASE

Una quantità adeguata di cereali cotti, da conservare correttamente.

VERDURE

Verdure pronte per accompagnare o integrare più piatti.

EXTRA

Una salsa o crema da utilizzare nei pasti previsti.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



La squadra dei 45 minuti

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

1

Un adulto assegna ai bambini compiti sicuri: scegliere contenitori, leggere il timer, lavare ortaggi adatti.

2

Si segnano sulla scheda i componenti da preparare.

3

Un adulto supervisiona cottura, raffreddamento e conservazione.

4

Le preparazioni vengono collegate a pasti già previsti nel planner.

Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Quale preparazione ci ha fatto risparmiare tempo?

DOMANDA 2

Quale base è stata davvero utilizzata?

DOMANDA 3

Abbiamo preparato quantità adatte alla famiglia?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

Preparare poco e usare tutto è meglio che riempire il frigorifero di contenitori.

Ruoli della famiglia

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Distribuirepiccoleresponsabilità e rendere il cambiamento un gioco di squadra.

SCEGLI I RUOLI

Detectivedelfrigo,artista del menu, controllore della spesa, eroe del recupero, capitano della tavola.

ADATTA ALLE ETÀ

Assegnacompitibreviesicuri, con supervisione adulta quando necessaria.

RUOTA OGNI SETTIMANA

Cambiaruolopermantenerelapartecipazione equa e stimolante.

UNA REGOLA SEMPLICE

Iruoliservonoapartecipare:nessuno deve sentirsi colpevolizzato.

Ruoli della famiglia

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Distribuire piccole responsabilità e rendere il cambiamento un gioco di squadra.

DETECTIVE DEL FRIGO

NOME: _____

ARTISTA DEL MENU

NOME: _____

CONTROLLORE DELLA SPESA

NOME: _____

EROE DEL RECUPERO

NOME: _____

CAPITANO DELLA TAVOLA

NOME: _____

I ruoli possono cambiare ogni settimana. Partecipare è più importante che fare tutto perfettamente.

Cinque piccoli incarichi per una settimana

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Una famiglia distribuisce incarichi brevi. Una bambina controlla la zona USA PRIMA con un adulto, un altro membro aiuta a scegliere il menu e un terzo spunta la lista.

LUNEDÌ

Il detective del frigo indica un alimento da utilizzare.

MERCOLEDÌ

L'artista del menu propone un piatto usando ingredienti disponibili.

DOMENICA

Tutti cambiano ruolo, senza premi o punizioni legati allo spreco.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.

Inventiamo i nostri distintivi

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

1 Ogni partecipante sceglie uno dei ruoli del toolbox.

2 Disegna un simbolo per quel ruolo su un cartoncino o sulla scheda.

3 La famiglia definisce una sola azione concreta per ciascun ruolo.

4 Dopo sette giorni si decide come distribuire i ruoli della settimana successiva.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

I compiti erano adatti all'età e al tempo disponibile?

DOMANDA 2

Quali ruoli ha aiutato di più la famiglia?

DOMANDA 3

Quali compiti possiamo semplificare?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

I ruoli servono a partecipare: nessuno deve sentirsi colpevolizzato.

Missione bambini: eroi del cibo

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Stimolare l'attenzione al cibo attraverso missioni positive per bambini di 6-12 anni.

SCEGLI UNA MISSIONE

Trova un alimento da usare, aiuta con il menu o inventa il nome di una ricetta.

RACCOGLI STELLE

Segna una stella per ogni missione svolta con attenzione.

RACCONTA

Alla fine della settimana condividi la parte più divertente.

UNA REGOLA SEMPLICE

Il gioco premia la curiosità e la collaborazione, non la quantità di cibo.



Missione bambini: eroi del cibo

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Stimolare l'attenzione al cibo attraverso missioni positive per bambini di 6-12 anni.

LA MIA MISSIONE

☐ Ho trovato un alimento da usare presto.

☐ Ho aiutato a scegliere un pasto.

☐ Ho aiutato a recuperare un ingrediente.

☐ Ho controllato la lista della spesa.

☐ Ho inventato il nome di una ricetta.

LE MIE CINQUE STELLE DEL RECUPERO



LA COSA PIÙ DIVERTENTE

Una missione che salva un ingrediente

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Un bambino nota una banana molto matura. Con un adulto propone di usarla in uno spuntino invece di dimenticarla in cucina.

OSSERVA

Riconosce un alimento da utilizzare a breve.

IMMAGINA

Sceglie tra due modi semplici e sicuri per valorizzarlo.

CONDIVIDI

Racconta alla famiglia che cosa ha imparato.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.

La squadra dei cinque superpoteri

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

1

Disegna cinque stelle su un foglio: osservare, scegliere, pianificare, recuperare, raccontare.

2

Scegli due azioni possibili per questa settimana.

3

Spunta una stella ogni volta che completi una missione con un adulto.

4

Concludi inventando il nome di una nuova missione per la settimana successiva.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Quale missione mi è piaciuta di più?

DOMANDA 2

Che cosa ho scoperto sugli alimenti che abbiamo in casa?

DOMANDA 3

Quale missione voglio proporre agli altri?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

Il gioco premia la curiosità e la collaborazione, non la quantità di cibo.

Crea la ricetta del recupero

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Immaginare ricette semplici usando ingredienti e avanzi sicuri.

SCEGLI LA BASE

Pane, riso, legumi, verdure o frutta ancora adatti al consumo.

TROVA UNA TRASFORMAZIONE

Bruschetta, polpetta, crema, frittata o merenda semplice.

VALUTA INSIEME

Segna se la ricetta è piaciuta e come modificarla.

UNA REGOLA SEMPLICE

Non recuperare cibi deteriorati o conservati male: la sicurezza viene prima.



Crea la ricetta del recupero

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Immaginare ricette semplici usando ingredienti e avanzi sicuri.

1. INGREDIENTE DA SALVARE

2. CHE COSA POSSIAMO AGGIUNGERE?

3. NOME DELLA NOSTRA RICETTA

4. COME LA PREPARIAMO?

☐ Abbiamo usato l'ingrediente ☐ È piaciuto ☐ Lo rifaremmo

Il pane raffermo diventa una bruschetta

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Restadel pane nonpiù morbido ma ancora adatto al consumo. La famiglia lo tosta e aggiunge pomodori e altri ingredienti disponibili, in quantità proporzionate.

INGREDIENTI

Paneancorasicuro, pomodori, un condimento semplice.

PREPARAZIONE

L'adultosioccupadelcalore; i bambini contribuiscono ad assemblare.

ESITO

Siregistra se il pane è stato effettivamente utilizzato.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



Il laboratorio delle combinazioni

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

1 Un adulto seleziona due ingredienti disponibili e sicuri.

2 I bambini propongono un titolo per una possibile ricetta.

3 Insieme si scelgono uno o due ingredienti di supporto.

4 Si compila la scheda del recupero e si annota come ripetere la preparazione.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Quale ingrediente avremmo potuto sprecare?

DOMANDA 2

Quale trasformazione lo ha reso più invitante?

DOMANDA 3

Che cosa cambieremo nella ricetta?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

Non recuperare ciò che è deteriorato o conservare il male: la sicurezza viene prima.

Diario settimanale dello spreco

PERCHÉ E COME USARLO

A CHE COSA SERVE

Osservare che cosa resta, perché e come migliorare senza giudicare.

REGISTRA

Ogni giorno annota alimenti avanzati o scartati e una possibile causa.

INTERPRETA

Distingui porzioni eccessive, acquisti duplicati e cambi di programma.

SCEGLI UN OBIETTIVO

A fine settimana individua un solo comportamento da provare a migliorare.

UNA REGOLA SEMPLICE

La stima settimanale è uno strumento di apprendimento, non una pesatura obbligatoria.



Diario settimanale dello spreco

SCHEDA DA FOTOCOPIARE O COMPILARE

Osservare che cosa resta, perché e come migliorare senza giudicare.

GIORNO	COSA È RIMASTO	PERCHÉ?	PROSSIMA VOLTA
Lun	_____	_____	_____
Mar	_____	_____	_____
Mer	_____	_____	_____
Gio	_____	_____	_____
Ven	_____	_____	_____
Sab	_____	_____	_____
Dom	_____	_____	_____

RIFLESSIONE DI FINE SETTIMANA

Una cosa che ha funzionato

Una cosa che cambieremo

La settimana in cui cambia un'abitudine

ESEMPIO PRATICO

LA SITUAZIONE

Una famiglia nota che due volte sono rimaste porzioni di pasta non consumate. Decide di ridurre leggermente le quantità preparate, senza cambiare tutti i menu.

OSSERVAZIONE

Si annota quando è rimasta pasta e in quale quantità stimata.

CAUSA

La porzione preparata era superiore al consumo reale.

SOLUZIONE

La settimana successiva si prepara una quantità più adatta ai commensali.

CHE COSA CAMBIA NELLA ROUTINE?

Il passaggio fondamentale è collegare ciò che è già in casa a una scelta concreta: un pasto, una lista, un incarico o una preparazione.



Il detective delle buone abitudini

ATTIVITÀ DA FARE INSIEME

Questa attività propone una prova breve da svolgere a casa, con incarichi adeguati all'età. Un adulto supervisiona gli aspetti legati alla sicurezza alimentare.

1

A fine settimana un adulto rilegge la scheda insieme ai bambini.

2

Si sceglie un esempio positivo di recupero riuscito.

3

Si individua una causa di spreco ricorrente senza cercare colpevoli.

4

Si definisce una sola prova concreta per la settimana successiva.



Verifica e migliora

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Rispondete con calma dopo aver provato lo strumento. Non servono risposte perfette: bastano osservazioni concrete.

DOMANDA 1

Quale alimento siamo riusciti a valorizzare?

DOMANDA 2

Quale causa di spreco è comparsa più spesso?

DOMANDA 3

Quale unico cambiamento proveremo ora?

UN PASSO PER LA PROSSIMA SETTIMANA

La stima settimanale è uno strumento di apprendimento, non una pesatura obbligatoria.

Bruschetta salva-pane

RICETTA PRATICA 1 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Pane ancora adatto, pomodoro maturi, olio e aromi disponibili.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Un adulto verifica il pane e lo tosta.

PASSO 2

Tagliate i pomodori e conditeli con ingredienti a disposizione.

PASSO 3

Distribuite il condimento sul pane e servite subito.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino sceglie gli aromi e assembla la bruschetta con un adulto.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Se i pomodori sono pochi, aggiungete verdure già pronte e sicure.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Polpette di pane e verdure

RICETTA PRATICA 2 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Paneraffermo adatto al consumo, verdure cotte sicure, uovo o legante previsto dalla ricetta.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Ammorbidite il pane secondo la preparazione scelta.

PASSO 2

Unite verdure tritate e il legante.

PASSO 3

Formate piccole polpette e cuocetele completamente.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino può formare le polpette con manipolite; cottura agli adulti.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Adattate forma e dimensione agli ingredienti che avete.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Frittata delle verdure rimaste

RICETTA PRATICA 3 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Verdure cotte conservate correttamente, uova, eventuali aromi.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Un adulto controlla la sicurezza delle verdure.

PASSO 2

Mescolate le uova sbattute.

PASSO 3

Cuocete bene in padella o in forno con supervisione adulta.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino sceglie il nome della frittata e aiuta a mescolare.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Cambiate la combinazione di verdure secondo la stagione.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Insalata di cereali del giorno dopo

RICETTA PRATICA 4 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Cereali già cotti e conservati correttamente, verdure disponibili, legumi o altri ingredienti.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Controllare corretta conservazione dei cereali.

PASSO 2

Aggiungere verdure lavate e ingredienti disponibili.

PASSO 3

Conditelo poco prima di servire e consumate in sicurezza.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino può scegliere i colori delle verdure.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Usare ingredienti semplici senza acquistare prodotti solo per questa ricetta.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Crema di legumi e crostini

RICETTA PRATICA 5 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Legumi cotti, verdure, pane ancora adatto al consumo.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Scaldate i legumi secondo una preparazione sicura.

PASSO 2

Frullate le verdure o acqua di cottura adatta.

PASSO 3

Servite con piccoli crostini di pane preparati da un adulto.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino inventa un nome per la crema e conta i colori nel piatto.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Regolate la densità con acqua o brodo già disponibile.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Pasta con sugo di verdure

RICETTA PRATICA 6 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Verdure mature e integre, pomodoro o altri ingredienti disponibili, pasta.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Un adulto seleziona e prepara le verdure.

PASSO 2

Cuocetele per ottenere un condimento semplice.

PASSO 3

Mescolate con pasta in porzioni adeguate ai commensali.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino partecipa alla scelta delle verdure da valorizzare.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Preparate soltanto la quantità di pasta necessaria.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Toast con verdure da recuperare

RICETTA PRATICA 7 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Pane, verdure cotte conservate correttamente, formaggio disponibile se previsto.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Disponete una piccola quantità di verdure sul pane.

PASSO 2

Aggiungetegli altri ingredienti disponibili.

PASSO 3

Tostate completamente con supervisione adulta.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino propone la combinazione di ingredienti.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Per ridurre gli avanzi, preparate toast uno alla volta.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Macedonia della frutta matura

RICETTA PRATICA 8 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Fruttamaturamaancorasana,eventuale succo di agrume.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Lavateecontrollate la frutta.

PASSO 2

Tagliatelafrutta in pezzi adatti all'età.

PASSO 3

Mescolateeservite subito o conservate correttamente.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Ilbambinosceglieunnomeecombina i colori.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Nonserveaggiungerezucchero pervalorizzare il gusto della frutta.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Pancake con banana matura

RICETTA PRATICA 9 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Bananamaturaintegra,uovoefarinasecondo la ricetta familiare.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Schiacciatela banana con una forchetta.

PASSO 2

Mescolatecon gli altri ingredienti in una pastella.

PASSO 3

Cuocetecompletamente su superficie calda gestita dall'adulto.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Ilbambinoschiaccialabananaeconta i pancake.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Preparatequantitàcoerenticonlacolazione prevista.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Polpette di legumi

RICETTA PRATICA 10 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Legumi cotti sicuri, pangrattato ricavato da pane adatto, aromi.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Schiacciate i legumi e amalgamateli con un legante.

PASSO 2

Formate polpette piccole.

PASSO 3

Cuocete completamente con un adulto.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino forma le polpette con mani pulite.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Provate spezie diverse senza cambiare la base della ricetta.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Verdure al forno in teglia unica

RICETTA PRATICA 11 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Verdure disponibili e adatte al consumo, olio e aromi.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Lavate e tagliate le verdure in pezzi simili.

PASSO 2

Disponetele su una teglia senza sovrapporle eccessivamente.

PASSO 3

Cuocete fino al livello appropriato, seguendo le norme di sicurezza.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino sceglie l'ordine dei colori nella teglia.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Usate le verdure che avete già in casa.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Zuppa semplice svuota-frigo

RICETTA PRATICA 12 DI 12

COSA POSSIAMO UTILIZZARE

Verdure idonee, legumi o cereali disponibili, acqua o brodo adatto.

PROCEDIMENTO

PASSO 1

Un adulto seleziona solo alimenti sicuri.

PASSO 2

Unite le verdure in un'unica pentola secondo i tempi di cottura.

PASSO 3

Completa con legumi o cereali già previsti nel menu.

PICCOLO COMPITO PER I BAMBINI

Il bambino aiuta a scegliere il nome e a individuare gli ingredienti.

UNA VARIANTE POSSIBILE

Per una zuppa equilibrata, adattate le quantità ai commensali.

IMPORTANTE: utilizzare soltanto alimenti integri e conservati correttamente. La preparazione con coltelli o fonti di calore richiede la supervisione di un adulto.

Un piano per continuare

PERCORSO DI 4 SETTIMANE

Per mantenere le nuove abitudini non serve ripartire da zero: scegli un unico strumento alla volta, poi collegalo agli altri.

SETTIMANA 1 • OSSERVA

Compila il check cucina e usa la zona USA PRIMA.

SETTIMANA 2 • PIANIFICA

Prepara un menu semplice e una lista della spesa coerente.

SETTIMANA 3 • COINVOLGI

Assegna piccoli ruoli e scegli una missione bambini.

SETTIMANA 4 • VALUTA

Rileggi il diario e scegli un'azione concreta da mantenere.

IL NOSTRO PROSSIMO OBIETTIVO

Scrivi una piccola abitudine da ripetere per le quattro settimane successive.

La nostra autovalutazione

SCHEDA CONCLUSIVA

Rileggete insieme le schede utilizzate. Rispondete in modo sincero: l'obiettivo è riconoscere le routine utili e decidere che cosa portare avanti.

Quale strumento abbiamo utilizzato più volentieri?

Quale alimento siamo riusciti a recuperare grazie alla pianificazione?

Che cosa hanno imparato bambini e adulti lavorando insieme?

Quale piccola abitudine vogliamo mantenere nei prossimi mesi?

Il patto della nostra famiglia

UNA PROMESSA CONCRETA

CI IMPEGNIAMO A

Controllare prima di acquistare, pianificare in modo realistico, rendere visibili gli alimenti da usare e valorizzare ciò che abbiamo già.

LA NOSTRA REGOLA PIÙ IMPORTANTE

LE PERSONE CHE PARTECIPANO

UN MESSAGGIO DA PORTARE A CASA

Pianificare, giocare, cucinare, condividere e salvare il cibo: una piccola scelta ogni settimana può diventare un'abitudine familiare.



Co-funded by
the European Union



DINNERDASH



Deliverable D3.2

Toolbox – Final version

Practical tools for families with children aged 6–12



Project number:	Project	101216921
name:	Project acronym:	DinnerDash
Call:	DiDa	SMP-FOOD-2024-FW-
Topic:		STAKEHOLDERS-PJ SMP-FOOD-2024-FW-
Type of action:		STAKEHOLDERS-PJ SMP Project Grants
Duration:		24 months
Starting date:		1 July 2025
End date:		30 June 2027
Work package:		WP3 – Testing
Deliverable:		D3.2 – Toolbox final version
Responsible partner:		Factory 1342
Dissemination level:		PU – Public

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 Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor HADEA can be held responsible for them.



Why a toolbox for families?

The everyday challenge

Reducing household food waste takes more than knowing good practices. Busy work and school schedules, limited time and last-minute decisions can make it hard to plan meals, check what is already at home and use food before it spoils. Unplanned purchases and portions that do not match the family's needs can also cause waste. This means wasting not only food but also the time, money and resources used to produce it.

The DinnerDash project

DinnerDash (DiDa) helps families, especially those with children aged 6–12, turn food waste prevention into everyday actions. The project focuses on planning meals ahead: using available ingredients first, shopping according to the menu, storing food safely and giving safe leftovers a second life. Children's involvement also creates opportunities for food education, cooperation and shared responsibility.

From the materials to the final version

The partners developed educational resources and practical tools, including the Interactive Meals Planner, a mindful shopping list, meal-prep guidance and household checklists. Families tested these tools and shared feedback on planning habits, managing food supplies, using leftovers and ease of use. Monitoring helped refine the kit, with particular attention to practical leftover recipes and engaging activities for children.

A kit to use every week

A simple approach, not a rigid programme

This toolbox brings DinnerDash resources together in one document. You can consult, print and fill it in to suit your family: you do not have to do everything at once or follow a perfect menu. Use the sheets with a pencil, put them on the fridge or keep them in a folder. If plans change, simply update the menu to avoid unnecessary shopping.

How it is organised

The first section helps families plan meals and check their food supplies. The following sections offer tools for mindful shopping, advance preparation, storage and using leftovers. Games and small tasks for children aged 6–12, printable worksheets, recipe ideas and self-assessment activities complete the kit. Every page has a clear purpose: to explain, help choose, encourage action or support reflection.

The best way to start

Choose a quiet moment, perhaps at the weekend. Check the fridge, pantry and freezer together and identify two or three foods to use soon. Then fill in the weekly planner, leaving room for a leftovers meal. Only afterwards prepare the shopping list, with realistic quantities. Update the plan during the week if needed and involve children in short, safe activities.

Notice progress without judging

At the end of the week, compare your plan with what actually happened: which meals did you make, which foods did you save and what was thrown away? Estimate the waste and choose just one improvement for next week. The aim is not to blame anyone but to make everyday decisions easier. Adults remain responsible for food safety and supervise knives, cookers and other potentially dangerous equipment.

Your first week in practice

This page turns the guide into practical steps. Keep it handy as you try out the tools.

1**1. Check what you already have**

Choose three foods to use soon and put them in the “USE FIRST” zone.

2**2. Plan a few meals**

Fill in the planner with main meals, leaving space to use leftovers.

3**3. Shop with a list**

Write down what is missing, in quantities that match the people eating.

4**4. Give everyone a small role**

A child can point out food to save, choose between two dishes or decorate the planner.

5**5. Review the week**

Write down one success and one simple change to try next week.

Weekly meal planner

Plan meals around your food supplies, not your shopping list.



The key action

Before deciding what to buy, find three foods already at home and include them in your menu. Plan at least one leftovers meal.

BEFORE

Check what you have and choose 5-7 main meals together.

DURING

Keep the planner visible and update meals if plans change.

AFTER

Check what was eaten and what can still be used.

CHILDREN'S MISSION • Draw or write a star next to a dish you helped choose.

Our weekly menu

Fill in this sheet with the whole family. Display it where everyone can see it.

DAY	LUNCH	DINNER	USE FIRST / LEFTOVERS
Monday			
Tuesday			
Wednesday			
Thursday			
Friday			
Saturday			
Sunday			

GOAL: use at least one ingredient from the “USE FIRST” zone and prepare one meal with safe leftovers.

The food-rescue challenge

An observation game for children aged 6–12.



MISSION: with an adult, find food that is still good but may be forgotten. Think of a way to use it together!



LOOK

Check the “USE FIRST” zone with an adult.



IMAGINE

Choose whether to make a light meal, a dish or a snack.



DRAW

Draw your idea below and give it a fun name.

MY DISH'S NAME: _____

DRAWING:

REMEMBER: an adult always decides about knives, cookers and food storage.

A week built around ingredients at home

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

On Sunday, the family has courgettes, ricotta and some bread in the fridge. They decide to plan meals around these ingredients before making their shopping list.

MONDAY

Pasta with courgettes and ricotta: use the ripest courgettes first.

TUESDAY

Omelette with remaining courgettes: make portions to suit everyone.

WEDNESDAY

Toast with previously cooked vegetables: a chance to use leftovers.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



Making the menu together

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

- 1** An adult shows three available ingredients and suggests two possible dishes.
- 2** One person chooses Monday's meal; another suggests how to use what remains.
- 3** The family writes a "leftovers" dish on the planner and highlights it.
- 4** Before shopping, everyone checks which ingredients are really missing.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Which ingredient did we plan to use first?

QUESTION 2

Which meal did we move because our plans changed?

QUESTION 3

Did we plan a chance to use leftovers?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

Use a pencil: changing the plan is normal and does not mean you failed.

Five-minute kitchen check

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Identify food already at home before planning meals and shopping.

CHECK THREE AREAS

Fridge, pantry and freezer: check them one by one without emptying the kitchen.

LOOK FOR FOUR SIGNS

Opened packs, safe leftovers, ripe food and duplicates.

CHOOSE THREE PRIORITIES

List ingredients to use first and match them with a possible meal.

ONE SIMPLE RULE

Five minutes is enough: identify priorities, not tidy the whole kitchen.



Five-minute kitchen check

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Identify food already at home before planning meals and shopping.

FRIDGE

☐ Opened products☐ Safe cooked leftovers☐ Vegetables to use soon☐ Ripe fruit

PANTRY

☐ Opened packs☐ Duplicate items☐ Food to use soon☐ Ingredients for meals

FREEZER

☐ Ready-made portions☐ Bread☐ Vegetables / ingredients☐ Emergency meals

THREE INGREDIENTS TO USE FIRST

What we found in the pantry

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

During a kitchen check, a family finds a tin of chickpeas, bread to use up and carrots. They do not need to buy more pulses: they can already prepare a full meal.

CHECK

Chickpeas are available; use the bread and carrots first.

PLAN

Plan a chickpea soup with bread croutons and carrots.

SHOPPING

Add only genuinely missing ingredients to the list.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



The food-supplies hunt

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

- 1 An adult puts three foods already at home on display.
- 2 Children group them: use soon, use this week, keep longer.
- 3 Write the three priority ingredients on the sheet.
- 4 Choose a dish using at least one of the three foods.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Which food would we have forgotten without checking?

QUESTION 2

Did we find any duplicate items?

QUESTION 3

Which ingredient can we avoid buying again?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

Five minutes is enough: identify priorities, not tidy the whole kitchen.

USE FIRST Zone

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Make up to six priority foods easy to see.

SELECT

Include only foods that should be eaten before the others.

MAKE IT VISIBLE

Place this sheet by the fridge or somewhere the family often looks.

UPDATE

Cross off foods you have used and add new priorities.

ONE SIMPLE RULE

Keep the list short: a few clear priorities work best.

USE FIRST Zone

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Make up to six priority foods easy to see.

USE FIRST!

These foods are our priorities this week. Before opening something new, check the list.

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

A short list that changes dinner

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

A note on the fridge lists yogurt nearing its date, spinach and bread. The family checks it before opening another pack.

BEFORE

Use the spinach in one of today's dishes.

THEN

Plan yogurt for a suitable snack.

FINALLY

Use bread in a simple dish instead of forgetting it.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



Food traffic lights

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

- 1** An adult chooses some safe foods from the kitchen.
- 2** Decide together which foods to use now and which can wait.
- 3** Children help write the list or mark priorities with colours.
- 4** Cross each food off the sheet once it has been eaten.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Was the list easy to see?

QUESTION 2

How many priority foods did we actually use?

QUESTION 3

Which food did we not need to add?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

Keep the list short: a few clear priorities work best.

Mindful shopping list

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Link every purchase to a meal, a realistic quantity and what is already at home.

START WITH THE MENU

Check what you have already planned for the week.

WRITE QUANTITIES

Write the units or portions you need; avoid vague purchases.

CHECK FRESH FOODS

For each perishable product, ask when you will use it.

ONE SIMPLE RULE

The list helps us decide, not compete to buy less.

Mindful shopping list

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Link each purchase to a meal, a realistic quantity and what is already at home.

FRUIT AND VEGETABLES

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

CEREALS, BREAD, PASTA

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

PROTEINS AND PULSES

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

DAIRY / ALTERNATIVES

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

OTHER

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

☐ _____ QTY _____ ☐ Already at home

☐ I checked our supplies

☐ Every fresh food has a meal

☐ The quantities are realistic

Shopping without duplicates

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

The menu includes two dinners with pulses and vegetables. There are already lentils and rice in the pantry, so the family removes them from the list and buys only what is missing.

ALREADY AT HOME

Do not buy lentils and rice again.

TO BUY

Buy only the fresh vegetables needed for the meals.

CHECK

Every perishable food must have a planned use.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



The smart trolley game

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

- 1** An adult reads out three dishes from the planner.
- 2** Children compare the list with products already in the kitchen.
- 3** Cross off duplicates and write realistic quantities.
- 4** The family checks the list together before leaving.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Which item did we cross off because we had it?

QUESTION 2

Did we buy fresh food without planning a meal for it?

QUESTION 3

What quantity could we adjust next week?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

The list helps us decide, not compete to buy less.

Fridge checklist

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Make it easier to store food safely and see what you have.

CHECK

Check safe leftovers, containers, fruit and vegetables, and opened packs.

ORGANISE

Put food that needs eating first where everyone can see it.

CONNECT

Add ingredients you can use or rescue to the planner.

ONE SIMPLE RULE

Proper storage matters more than saving food at any cost.

Fridge checklist

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Make it easier to store food safely and see what you have.

- ☐ Remove unnecessary packaging and empty containers.
- ☐ Keep safe leftovers visible.
- ☐ Move food expiring soonest to the USE FIRST zone.
- ☐ Check fruit and vegetables.
- ☐ Plan how to use safe leftovers.
- ☐ Freeze suitable food in time.
- ☐ Check containers are closed and food is stored safely.
- ☐ List two ingredients to use soon.

TO USE IN THE NEXT FEW DAYS

A fridge where everything is easy to see

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

The fridge contains safely stored cooked vegetables and an opened pack of cheese. The checklist helps turn them into a planned meal.

VISIBILITY

Move the foods to the most visible area.

PLANNING

Plan a dish using these ingredients.

STORAGE

Check containers, labels and food safety conditions.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



Making the fridge work for everyone

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

1 An adult opens the fridge and explains the storage areas.

2 Children observe without handling delicate or unsafe food.

3 List two ingredients to use over the next few days.

4 Update the planner and recheck the containers.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Can we see safe leftovers without searching for them?

QUESTION 2

Which foods belong in the USE FIRST zone?

QUESTION 3

Have we planned how to use the ingredients we found?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

Proper storage matters more than saving food at any cost.

45-minute meal-prep plan

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Prepare a few versatile components to make weekly meals easier.

0-10 MINUTES

Wash and organise ingredients, surfaces and containers.

10-30 MINUTES

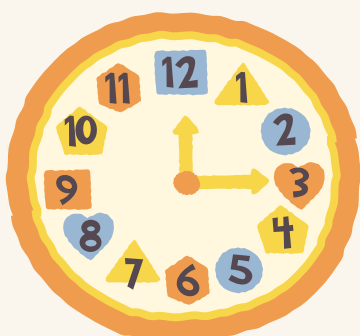
Start preparing a base and get the vegetables ready.

30-45 MINUTES

Prepare one extra item, cool and store it safely.

ONE SIMPLE RULE

Preparing a little and using it all is better than filling the fridge with containers.



45-minute meal-prep plan

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Prepare a few versatile components to make weekly meals easier.

0-10 MIN**Wash and
organise****10-20 MIN****Start a base****20-30 MIN****Prepare
vegetables****30-40 MIN****Prepare one
extra item****40-45 MIN****Store food and update the
planner**

THIS WEEK I WILL PREPARE IN ADVANCE

Three components, more than one meal

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

The family cooks a grain base, prepares vegetables and a simple sauce. These can be combined in different ways instead of cooking seven complete meals.

BASE

The right amount of cooked grains, stored safely.

VEGETABLES

Ready vegetables for side dishes or main meals.

EXTRA

A sauce or purée to use in planned meals.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



The 45-minute team

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

1

An adult gives children safe tasks: choosing containers, reading the timer and washing suitable vegetables.

2

Write the components to prepare on the sheet.

3

An adult supervises cooking, cooling and storage.

4

Match the preparations with meals already on the planner.

Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Which preparation saved us time?

QUESTION 2

Which base did we actually use?

QUESTION 3

Did we prepare suitable quantities for our family?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

Preparing a little and using it all is better than filling the fridge with containers.

Family roles

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Share small responsibilities and turn change into teamwork.

CHOOSE ROLES

Fridge Detective, Menu Artist, Shopping Checker, Food-Rescue Hero and Table Captain.

ADAPT TO AGE

Give short, safe tasks, with adult supervision when needed.

ROTATE EACH WEEK

Change roles to keep everyone involved and motivated.

ONE SIMPLE RULE

Roles are about taking part: nobody should feel blamed.

Family roles

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Share small responsibilities and turn change into teamwork.

FRIDGE DETECTIVE

NAME: _____

MENU ARTIST

NAME: _____

SHOPPING CHECKER

NAME: _____

FOOD-RESCUE HERO

NAME: _____

TABLE CAPTAIN

NAME: _____

Roles can change every week. Taking part matters more than getting everything perfect.

Five small tasks for one week

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

A family shares short tasks. One child checks the USE FIRST zone with an adult, another family member helps choose the menu and a third checks the list.

MONDAY

The Fridge Detective points out food to use.

WEDNESDAY

The Menu Artist suggests a dish using available ingredients.

SUNDAY

Everyone swaps roles, without rewards or punishments for waste.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.

Let's make our own badges

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

1 Everyone chooses one of the toolbox roles.

2 Draw a symbol for the role on a card or on the worksheet.

3 Agree on one practical action for each role.

4 After seven days, decide who will do each role next week.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Were the tasks suitable for everyone's age and available time?

QUESTION 2

Which role helped the family most?

QUESTION 3

Which task could we make simpler?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

Roles are about taking part: nobody should feel blamed.

Children's mission: food heroes

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Encourage children aged 6–12 to care about food through positive missions.

CHOOSE A MISSION

Find food to use soon, help with the menu or invent a recipe name.

COLLECT STARS

Mark a star for each mission you complete carefully.

TELL THE STORY

At the end of the week, share what was most fun.

ONE SIMPLE RULE

The game rewards curiosity and teamwork, not how much food you have.



Children's mission: food heroes

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Encourage children aged 6–12 to care about food through positive missions.

MY MISSION

☐ I found food to use soon.

☐ I helped choose a meal.

☐ I helped save an ingredient.

☐ I checked the shopping list.

☐ I invented a recipe name.

MY FIVE FOOD-RESCUE STARS



THE MOST FUN PART

A mission that saves an ingredient

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

A child notices a very ripe banana. With an adult, she suggests using it for a snack instead of letting it be forgotten in the kitchen.

OBSERVE

Notice food that should be used soon.

IMAGINE

Choose between two simple, safe ways to use it.

SHARE

Tell the family what you learned.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.

The five-superpower team

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

1

Draw five stars: observe, choose, plan, rescue and tell.

2

Choose two actions you can do this week.

3

Tick a star whenever you finish a mission with an adult.

4

Finish by inventing a new mission for next week.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Which mission did I enjoy most?

QUESTION 2

What did I discover about the food we have at home?

QUESTION 3

Which mission would I like to suggest to others?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

The game rewards curiosity and teamwork, not how much food you have.

Create a food-rescue recipe

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Imagine simple recipes using safe ingredients and leftovers.

CHOOSE THE BASE

Bread, rice, pulses, vegetables or fruit that is still safe to eat.

FIND A NEW WAY TO USE IT

Bruschetta, patties, soup, omelette or a simple snack.

REVIEW TOGETHER

Write down whether everyone liked the recipe and how to improve it.

ONE SIMPLE RULE

Never reuse spoiled or poorly stored food: safety comes first.



Create a food-rescue recipe

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Imagine simple recipes using safe ingredients and leftovers.

1. INGREDIENT TO SAVE

2. WHAT CAN WE ADD?

3. OUR RECIPE'S NAME

4. HOW DO WE MAKE IT?

☐ We used the ingredient ☐ We liked it ☐ We would make it again

Stale bread becomes bruschetta

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

Some bread is no longer soft but still safe to eat. The family toasts it and adds tomatoes and other available ingredients in suitable quantities.

INGREDIENTS

Bread that is still safe, tomatoes and simple seasoning.

PREPARATION

An adult handles the heat; children help assemble the dish.

RESULT

Record whether the bread was actually used.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



The mix-and-match workshop

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

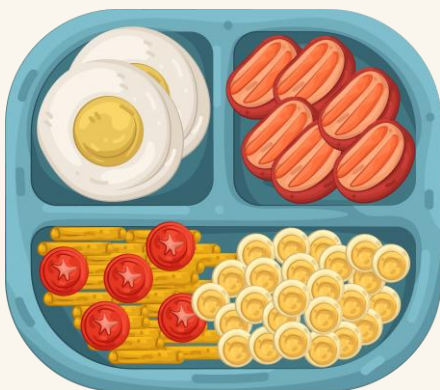
Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

1 An adult chooses two safe, available ingredients.

2 Children suggest a title for a possible recipe.

3 Choose one or two extra ingredients together.

4 Fill in the rescue worksheet and note how to make the dish again.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Which ingredient might we have wasted?

QUESTION 2

What made it more appealing?

QUESTION 3

What would we change in the recipe?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

Never reuse spoiled or poorly stored food: safety comes first.

Weekly food-waste diary

WHY AND HOW TO USE IT

WHAT IT IS FOR

Notice what remains, why it happens and how to improve without blame.

RECORD

Each day, note leftover or discarded food and one possible cause.

INTERPRET

Tell apart oversized portions, duplicate purchases and changed plans.

CHOOSE A GOAL

At week's end, choose just one habit to try improving.

ONE SIMPLE RULE

A weekly estimate is a learning tool, not a requirement to weigh everything.



Weekly food-waste diary

WORKSHEET TO COPY OR FILL IN

Notice what remains, why it happens and how to improve without blame.

DAY	WHAT WAS LEFT	WHY?	NEXT TIME
Mon	_____	_____	_____
Tue	_____	_____	_____
Wed	_____	_____	_____
Thu	_____	_____	_____
Fri	_____	_____	_____
Sat	_____	_____	_____
Sun	_____	_____	_____

END-OF-WEEK REFLECTION

One thing that worked

One thing we will change

The week one habit changed

PRACTICAL EXAMPLE

THE SITUATION

A family notices uneaten portions of pasta on two occasions. They decide to prepare slightly less, without changing all their menus.

OBSERVATION

Record when pasta was left over and estimate how much.

CAUSE

The portion prepared was larger than the amount eaten.

SOLUTION

Next week, cook a quantity that better matches the people eating.

WHAT CHANGES IN OUR ROUTINE?

The key is to turn food already at home into a practical decision: a meal, a list, a task or some preparation.



The good-habits detective

AN ACTIVITY TO DO TOGETHER

Try this short activity at home, with age-appropriate tasks. An adult must supervise food safety.

1 At week's end, an adult reviews the diary with the children.

2 Choose one positive example of successfully rescuing food.

3 Identify a recurring cause of food waste without blaming anyone.

4 Agree on just one practical action to try next week.



Review and improve

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Take your time answering after trying the tool. You do not need perfect answers: just share what you observed.

QUESTION 1

Which food did we manage to save?

QUESTION 2

What cause of waste appeared most often?

QUESTION 3

What one change will we try now?

ONE STEP FOR NEXT WEEK

A weekly estimate is a learning tool, not a requirement to weigh everything.

Bread-rescue bruschetta

PRACTICAL RECIPE 1 OF 12

WHAT WE CAN USE

Safe bread, ripe tomatoes, oil and herbs you already have.

METHOD

STEP 1

An adult checks the bread and toasts it.

STEP 2

Chop the tomatoes and season them with ingredients you have.

STEP 3

Spread the topping on the bread and serve immediately.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child chooses the herbs and assembles the bruschetta with an adult.

TRY THIS VARIATION

If you have few tomatoes, add safe, ready-to-use vegetables.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Bread and vegetable patties

PRACTICAL RECIPE 2 OF 12

WHAT WE CAN USE

Safe stale bread, safely stored cooked vegetables, an egg or another suitable binding ingredient.

METHOD

STEP 1

Soften the bread as required by your chosen recipe.

STEP 2

Add chopped vegetables and a binding ingredient.

STEP 3

Shape into small patties and cook thoroughly.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child can shape patties with clean hands; adults do the cooking.

TRY THIS VARIATION

Adjust the shape and size to the ingredients you have.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Leftover-vegetable omelette

PRACTICAL RECIPE 3 OF 12

WHAT WE CAN USE

Safely stored cooked vegetables, eggs and optional herbs.

METHOD

STEP 1

An adult checks that the vegetables are safe.

STEP 2

Mix them into beaten eggs.

STEP 3

Cook thoroughly in a pan or oven under adult supervision.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child names the omelette and helps stir.

TRY THIS VARIATION

Use different vegetable combinations according to the season.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Next-day grain salad

PRACTICAL RECIPE 4 OF 12

WHAT WE CAN USE

Safely stored cooked grains, available vegetables, pulses or other ingredients.

METHOD

STEP 1

Check that cooked grains have been stored safely.

STEP 2

Add washed vegetables and other ingredients you have.

STEP 3

Season just before serving and eat safely.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child can choose the colours of the vegetables.

TRY THIS VARIATION

Use simple ingredients without shopping just for this recipe.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Pulse soup with croutons

PRACTICAL RECIPE 5 OF 12

WHAT WE CAN USE

Cooked pulses, vegetables and bread that is still safe.

METHOD

STEP 1

Heat the pulses using a safe method.

STEP 2

Blend with vegetables or suitable cooking liquid.

STEP 3

Serve with small croutons prepared by an adult.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child invents a name for the soup and counts the colours in the bowl.

TRY THIS VARIATION

Adjust the thickness with water or stock you already have.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Pasta with vegetable sauce

PRACTICAL RECIPE 6 OF 12

WHAT WE CAN USE

Ripe but sound vegetables, tomato or other available ingredients, pasta.

METHOD

STEP 1

An adult selects and prepares the vegetables.

STEP 2

Cook them to make a simple sauce.

STEP 3

Mix with pasta in portions suited to everyone eating.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child helps choose which vegetables to use.

TRY THIS VARIATION

Prepare only as much pasta as needed.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Toast with leftover vegetables

PRACTICAL RECIPE 7 OF 12

WHAT WE CAN USE

Bread, safely stored cooked vegetables and cheese if available and desired.

METHOD

STEP 1

Place a small amount of vegetables on the bread.

STEP 2

Add any other available ingredients.

STEP 3

Toast thoroughly under adult supervision.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child suggests the ingredient combination.

TRY THIS VARIATION

To reduce leftovers, prepare one toast at a time.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Ripe-fruit salad

PRACTICAL RECIPE 8 OF 12

WHAT WE CAN USE

Ripe but sound fruit and optional citrus juice.

METHOD

STEP 1

Wash and check the fruit.

STEP 2

Cut the fruit into age-appropriate pieces.

STEP 3

Mix and serve immediately, or store safely.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child chooses a name and matches the colours.

TRY THIS VARIATION

You do not need extra sugar to enjoy the fruit's flavour.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Ripe-banana pancakes

PRACTICAL RECIPE 9 OF 12

WHAT WE CAN USE

A ripe, sound banana, egg and flour according to your family's recipe.

METHOD

STEP 1

Mash the banana with a fork.

STEP 2

Mix with the other ingredients into a batter.

STEP 3

Cook thoroughly on a hot surface handled by an adult.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child mashes the banana and counts the pancakes.

TRY THIS VARIATION

Prepare quantities appropriate for the planned breakfast.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Pulse patties

PRACTICAL RECIPE 10 OF 12

WHAT WE CAN USE

Safe cooked pulses, breadcrumbs made from safe bread, herbs.

METHOD

STEP 1

Mash the pulses and mix with a binding ingredient.

STEP 2

Shape into small patties.

STEP 3

Cook thoroughly with an adult.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child shapes the patties with clean hands.

TRY THIS VARIATION

Try different spices without changing the recipe's base.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

One-tray roasted vegetables

PRACTICAL RECIPE 11 OF 12

WHAT WE CAN USE

Safe vegetables you have, oil and herbs.

METHOD

STEP 1

Wash and cut vegetables into similar-sized pieces.

STEP 2

Spread them on a baking tray without overcrowding.

STEP 3

Roast until properly cooked, following food-safety guidance.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child chooses the order of the colours on the tray.

TRY THIS VARIATION

Use the vegetables already at home.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

Simple fridge-clear-out soup

PRACTICAL RECIPE 12 OF 12

WHAT WE CAN USE

Safe vegetables, available pulses or grains, water or suitable stock.

METHOD

STEP 1

An adult selects only safe foods.

STEP 2

Combine the vegetables in one pot according to their cooking times.

STEP 3

Add pulses or grains already planned for the menu.

A SMALL TASK FOR CHILDREN

A child helps choose a name and identify ingredients.

TRY THIS VARIATION

For a balanced soup, adjust quantities to everyone eating.

IMPORTANT: Only use food that is safe and has been stored properly. An adult must supervise knives and heat sources.

A plan to keep going

A FOUR-WEEK JOURNEY

You don't need to start from scratch to keep your new habits: choose one tool at a time, then connect it with the others.

WEEK 1 • OBSERVE

Complete the kitchen check and use the USE FIRST zone.

WEEK 2 • PLAN

Make a simple menu and a matching shopping list.

WEEK 3 • INVOLVE

Share small roles and choose a children's mission.

WEEK 4 • REVIEW

Review the diary and choose one practical habit to keep.

OUR NEXT GOAL

Write down one small habit to repeat for the next four weeks.

Our self-assessment

FINAL WORKSHEET

Look at the worksheets together. Answer honestly: the aim is to identify useful routines and decide which ones to keep.

Which tool did we enjoy using most?

Which food did we save thanks to planning?

What did children and adults learn by working together?

Which small habit do we want to keep in the coming months?

Our family's promise

A PRACTICAL PROMISE

WE COMMIT TO

Check before shopping, plan realistically, make priority foods visible and make the most of what we already have.

OUR MOST IMPORTANT RULE

THE PEOPLE TAKING PART

A MESSAGE TO TAKE HOME

Planning, playing, cooking, sharing and saving food: one small choice every week can become a family habit.



Co-funded by
the European Union



DINNERDASH



Deliverable D3.2

Toolbox

[https://www.soseuropa.it/dinnerdash-dida/
dinner.dash.eu@gmail.com](https://www.soseuropa.it/dinnerdash-dida/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 the European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor HADEA can be held responsible for them.

