

Project “Merenda ConDivisa”

CHALLENGE/SFIDA

The goal is to propose an effective nutrition education project, starting from the analysis of the context and the assessment of the initial situation.

School is the ideal place to promote health and practical cooking activity are a powerful tool to strengthen and complement traditional educational approaches.

In the "Merenda ConDivisa" project students are the main protagonists. Together with a chef and a dietitian, they prepare mid-morning snack and share an important moment with classmates, teachers and parents. The project aims to actively engage participants, foster nutritional awareness, and ultimately reduce food waste in the school canteen.

Proporre un progetto di educazione alimentare efficace, a partire dall'analisi del contesto e dalla valutazione della situazione iniziale. La scuola rappresenta il luogo ideale per promuovere salute e l'attività didattica di tipo pratico è uno strumento per potenziare ed integrare gli interventi educativi tradizionali. Nel progetto “Merenda ConDivisa” gli alunni sono i protagonisti, insieme a cuoco e dietista preparano la merenda e condividono un momento importante coi compagni, gli insegnanti e i genitori. Il progetto mira a coinvolgere attivamente i partecipanti, a sviluppare consapevolezza alimentare, con l'obiettivo finale di ridurre gli sprechi in mensa.

KEY PARTNERS/PARTNERS CHIAVE

- students and families
- school staff
- local municipality
- kitchen staff

- alunni e famiglia
- personale scolastico
- comune
- personale di cucina

KEY ACTIVITIES/ATTIVITA' CHIAVE

- collaborative planning with teachers
 - interactive session between the dietitian and students on a jointly agreed topic
 - tasting of a surprise recipe, followed by a guided reflection on flavor and preference
 - mid-morning snack preparation workshop with the chef: children learn about ingredients and preparation steps
 - final event with teachers and families: students welcome parents, set the tables and distribute the mid-morning snack, as a way to share and celebrate their work
-
- progettazione condivisa con gli insegnanti
 - momento di confronto tra dietista e alunni su un tema concordato insieme
 - assaggio di una ricetta a sorpresa e successiva riflessione guidata sul gusto e sul gradimento
 - laboratorio di preparazione della merenda con il cuoco della mensa: i bambini apprendono gli ingredienti e le fasi di preparazione
 - banchetto conclusivo con insegnanti e famiglie: gli alunni accolgono i genitori, apparecchiano e distribuiscono la merenda, come momento di restituzione e valorizzazione del lavoro svolto

To build trust and to create an alliance, it is essential to stimulate interest, encourage dialogue in a non-judgmental environment, spark curiosity, generate engagement and share ideas. Nutritional counseling techniques that can be applied include active listening, positive reinforcement for younger children, social support, goal setting, and problem-solving.

Per conquistare la fiducia e creare alleanza è fondamentale stimolare l'interesse, favorire il dialogo in un clima non giudicante, suscitare curiosità, generare coinvolgimento e condividere proposte. Le tecniche di counseling nutrizionale che si possono utilizzare sono l'ascolto attivo, i rinforzi positivi per i più piccoli, il supporto sociale, il goal setting e il problem solving nella didattica laboratoriale.

KEY RESOURCES/RISORSE CHIAVE

The uniqueness of the project lies in its experiential learning approach, which involves food and the emotions associated with it. "Educating through cooking" means conveying value through the act of culinary transformation. Culinary Medicine (CM) represents a harmonious intersection of nutrition,

gastronomy, and health, as it fosters both nutrition literacy and cooking skills. The "Merenda ConDivisa" educational intervention is replicable in teaching kitchens.

Choosing the right recipe is important—it should be original, feasible and sustainable. Possible operational challenges include identifying a suitable teaching kitchen and covering costs for staff and training.

L'unicità del progetto è rappresentato dall'apprendimento esperienziale che coinvolge il cibo e la sfera delle emozioni ad esso collegate. "Educare cucinando" significa trasmettere valore attraverso l'atto della trasformazione gastronomica. La Culinary Medicine (CM) è un incontro armonico tra nutrizione, gastronomia e salute poiché sviluppa le conoscenze nutrizionali (nutrition literacy) e le abilità culinarie (cooking skills). L'intervento educativo "Merenda ConDivisa" è replicabile nelle cucine didattiche.

E' importante la scelta della ricetta da proporre che dovrà essere una ricetta originale, fattibile e sostenibile. Eventuali limiti operativi sono rappresentati dall'individuazione della cucina didattica, la spesa per il personale e per la formazione.

IMPACT/IMPATTO

- promote food knowledge and awareness
 - encourage tasting and the exploration of new flavors
 - build a positive relationship with food
 - engage students through games and playfun activities
 - strengthen the connection between local municipality-schools-families
-
- favorire la conoscenza e la consapevolezza alimentare
 - incoraggiare l'assaggio e la sperimentazione di nuovi sapori
 - creare un rapporto positivo con il cibo
 - coinvolgere gli alunni con il gioco e l'attività ludica
 - rafforzare il legame ente locale-scuola-famiglia