



“Dall’Orto alla Tavola!”

Progetto di educazione al gusto consapevole

Breve descrizione del progetto

Il progetto propone incontri di cucina, rivolti alle famiglie e ai bambini. Gli incontri saranno gestiti da un team composto da: un nutrizionista, il quale illustrerà ai genitori i principi di sana e corretta alimentazione, in relazione anche alle migliori modalità di preparazione; uno chef di Milano Ristorazione che preparerà i piatti che verranno consumati a seguire nella cena conviviale; prof.ssa Clara De Clario, educatrice, la quale coordinerà il team di dietisti e genitori volontari nei laboratori rivolti ai bambini. Il team, in collaborazione con gli esperti di Milano Ristorazione, elaborerà e redigerà i materiali didattici ed informativi che saranno consegnati durante gli incontri.

I genitori partecipanti avranno modo di prendere parte ad alcune fasi della preparazione, osservare le tecniche di cucina, ascoltare gli esperti, confrontarsi con loro su temi legati alla nutrizione infantile e, a conclusione della serata, potranno cenare insieme ai bambini, con i piatti preparati in comune.

Parallelamente, nei laboratori dedicati ai bambini, gli stessi, seguiti da personale qualificato, potranno sperimentare attraverso semplici gesti la preparazione di alcune ricette sane e gustose e attraverso alcune osservazioni guidate sugli alimenti potranno conoscere alcune loro caratteristiche, potranno inoltre scegliere una regola da seguire a tavola durante il convivio e saranno coinvolti nell'apparecchiatura per vivere il momento della tavola come un momento ludico e naturale ed infine prima di far visita alla cucina, insieme ai genitori procederanno alla sistemazione dei tavoli attraverso la raccolta differenziata dei rifiuti.

Scopo e ricaduta del progetto

Lo scopo del progetto è divulgare le basi per una sana nutrizione nei bambini in età scolastica e fornire alle famiglie indicazioni pratiche per la preparazione di ricette che includano alimenti freschi e di stagione, l'uso

di erbe aromatiche e piccoli vegetali che ogni famiglia può provare a coltivare sul balcone oltre a utilizzare i vegetali coltivati negli orti della scuola.

Il progetto si inserisce in un percorso formativo/educativo rivolto alle famiglie e ai bambini per avvicinarsi ad uno stile di vita ecosostenibile e di valorizzazione della cura. L'incontro attraverso un'esperienza completa che va dall'osservazione dei cibi, alla cucina, all'allestimento della tavola, alla scelta di una regola che favorisca il convivio, all'assaggio ed alla degustazione di ciò si è cucinato, alla condivisione del riordino, permette ad entrambi, genitori e bambini, di ricollocare nel desco familiare l'importanza delle scelte e delle abitudini alimentari.

Il progetto è inoltre parte integrante della annuale programmazione di attività/eventi rilasciati da Milano Ristorazione durante le ore serali/festive, alle famiglie degli utenti della ristorazione scolastica, nell'ottica di crescita culturale e di mantenimento di canali di comunicazione comprendenti di momenti di convivialità.

Destinatari, sede ed organizzazione del progetto

Il progetto è destinato alle famiglie dei bambini frequentanti le scuole dell'infanzia e primarie nel Comune di Milano. Ai genitori ed ai bambini frequentanti la scuola dell'infanzia verranno destinate in particolare n.3 serate, dando priorità ai frequentanti le scuole con orto scolastico.

L'iniziativa si svolgerà in nr. 3 Centri Cucina di Milano Ristorazione logicamente distribuiti nelle zone cittadine a nord, sud-est e ovest.

Sono stati organizzati due incontri al mese a rotazione fra le serate di mercoledì e giovedì per gruppi di n. 30 adulti e n. 30 bambini.

A supporto delle attività:

- Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus – Centro per la prevenzione e la clinica dei disordini del comportamento alimentare in età pediatrica.



- Volontari Settore giovanile Rotary – Act
- Volontari studenti e laureandi del Corso di Laurea in Dietistica, Facoltà di Medicina e Chirurgia – Università degli Studi di Milano.

Patrocini

- Comitato Scientifico per Expo 2015



- Padiglione Italia Expo Milano 2015



ITALIA
EXPO MILANO 2015

- Expo Milano 2015 S.p.A.



- Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia



- Comune di Milano

