



Comune di
Milano



Progetto didattico di educazione alimentare

Tutti a tavola: mangiando si impara

Anno Scolastico 2025-26
Scuole Primarie



Presentazione del progetto

Tutti a tavola: mangiando si impara intende coinvolgere insegnanti e bambini/e in un percorso formativo ed esperienziale che mira ad accrescere la conoscenza e la consapevolezza su rilevanti temi connessi al cibo e all'alimentazione sana e sostenibile, favorendo **il gradimento del pasto** scolastico e, di conseguenza, contribuendo alla riduzione dello spreco alimentare dovuto anche alla poca conoscenza degli alimenti che compongono i piatti.

Le attività sono realizzate dal Comune di Milano, Area Food Policy, e da Milano Ristorazione in collaborazione con Fondazione Cariplo.

Obiettivi del progetto

Il progetto **Tutti a tavola: mangiando si impara** è orientato a raggiungere i seguenti obiettivi principali:

- **garantire al personale scolastico conoscenze e competenze** - aggiornate, efficaci e fondate su solide basi scientifiche - nel campo dell'alimentazione sana e sostenibile, grazie a materiali prodotti ad hoc e a diversi momenti di incontro, scambio e formazione.
- **accrescere (negli insegnanti e nei bambini) la conoscenza del sistema di refezione scolastica milanese** attraverso visite ai centri cucina di Milano Ristorazione e opportunità di incontro e scambio con il personale addetto alla preparazione dei pasti, nell'ottica del miglioramento del servizio e della costruzione di un senso di "comunità educante" intorno al cibo.
- **potenziare le opportunità didattiche** attraverso strumenti di educazione alimentare adattabili a ciascuna fascia d'età, applicabili trasversalmente in tutte le discipline e in tutto il tempo scuola, incluso il momento del pasto.
- **aumentare le occasioni di approfondimento** (incontri, webinar, visita al proprio centro cucina, ecc.) sui temi dell'alimentazione sana e sostenibile per bambini/e e per le loro famiglie.

Target

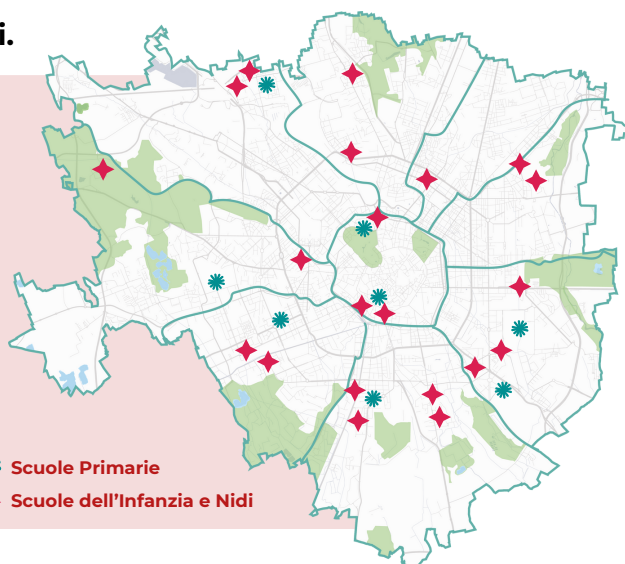
Il target dell'iniziativa è costituito da **insegnanti, educatori, bambini** delle scuole primarie e le loro **famiglie**.

Ogni scuola aderente potrà partecipare con **4 classi**.

3° edizione del progetto

Questa proposta didattica è sviluppata per il 3° anno consecutivo. Nelle prime edizioni sono state coinvolte 11 scuole dell'infanzia nel 2023/24, poi cresciute a 21 nel 2024/25, quando per la prima volta sono state incluse anche 8 scuole primarie.

Nell'anno scolastico 2025-26 il target è di 11 scuole infanzia e 11 scuole primarie.



Attività programmate per l'anno scolastico 2025/2026

Il percorso proposto prevede le seguenti fasi:



1. Formazione insegnanti

2 incontri formativi teorico-pratici, in presenza, della durata di 2 ore ciascuno, destinati alle/agli insegnanti delle classi coinvolte.

Primo incontro: IL CIBO NELLA MENSA SCOLASTICA

11 novembre 2025, 14.30 - 16.30, presso una delle strutture di Milano Ristorazione

Temi principali:

- l'approccio al cibo: percezione del cibo, approccio al piatto
- le abitudini alimentari sane e sostenibili
- la refezione scolastica a Milano: funzionamento del servizio ed elaborazione dei menu

Secondo incontro: IL CIBO IN CLASSE E ALL'APERTO

25 novembre 2025, 14.30 - 16.30 (luogo, centrale, da definire)

Temi principali:

- lo sguardo educativo sugli alimenti: dal cibo per il corpo al cibo per la mente.
- presentazione dei materiali didattici e delle iniziative a disposizione di ogni classe per svolgere laboratori e attività sia in classe sia all'aperto (giardino, orto, uscite didattiche), nel rispetto delle autonomie di ciascuna scuola.

La formazione è curata dall'Area Food Policy del Comune di Milano, da ATS Milano e da Milano Ristorazione. I fondamenti teorici del percorso traggono spunto dal "*Manuale per la progettazione dei menù scolastici*" redatto dall'**Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo** (UNISG).

I programmi dettagliati verranno inviati a seguito della conferma di adesione al progetto.



2. Visite al Centro Cucina per ogni classe

Ogni classe potrà visitare il proprio Centro Cucina e accedere agli spazi di lavorazione, al fine di incontrare i cuochi e scoprire dove e come viene preparato il pasto. Le visite saranno l'occasione per soddisfare le curiosità dei bambini e delle bambine rispetto al funzionamento delle attrezzature, ai processi di trasformazione, all'organizzazione del lavoro, agli ingredienti, alle ricette.

Periodo: dicembre 2025 / maggio 2026
(date da concordare con ogni Istituto Scolastico)
dalle 14.30 alle 16 circa.

Il trasporto dovrà essere organizzato in modo autonomo.





3. Educazione alimentare in classe

Affinché i bambini e le bambine possano sentirsi parte attiva del progetto, è necessario garantirgli continuità attraverso un percorso a tappe che coinvolga la classe durante tutto il corso dell'anno. A tale fine gli/le insegnanti sono chiamati a dare applicazione concreta alle fasi descritte nel **Percorso in classe** (vd. pagine 5-6) proponendo piccole ma frequenti attività di educazione alimentare, a cominciare dalla **lettura quotidiana del menu del giorno**.

La formazione teorico-pratica e i materiali sviluppati per ogni classe permetteranno agli insegnanti di armonizzare facilmente i momenti di educazione alimentare nei percorsi didattici. Il personale del Comune di Milano e di Milano Ristorazione saranno a disposizione dei docenti per eventuali dubbi o criticità.

Periodo di realizzazione: novembre 2025 - giugno 2026.



4. Webinar di informazione per famiglie

MANGIARE A CASA E A SCUOLA - gennaio 2026 (17.30 - 18.30)

Webinar destinato alle famiglie delle classi aderenti, per coinvolgerle nel percorso intrapreso a scuola e per fornire strumenti utili a valorizzare l'educazione alimentare anche a casa.

Temi principali:

- approccio al cibo (percezione del cibo, approccio al piatto, abitudini alimentari sane e sostenibili)
- aspetti nutrizionali e criteri di elaborazione dei menu scolastici
- esperienze educative per tutta la famiglia
- strategie per affrontare i piccoli ostacoli quotidiani

La formazione è curata dall'area Food Policy del Comune di Milano, da ATS Milano città metropolitana e da Milano Ristorazione.



5. Evento conclusivo di progetto

Date e contenuti verranno comunicati entro gennaio 2026. L'evento condividerà i risultati del progetto all'interno di un momento divulgativo, ludico e ricreativo.

IL PERCORSO IN CLASSE

Qui di seguito è descritto il percorso a tappe che gli insegnanti potranno realizzare in classe nel periodo novembre 2025 - giugno 2026.

1. Avvio del percorso

- Per prima cosa raccontare ai bambini le fasi salienti e gli obiettivi del percorso **Tutti a tavola: mangiando s'impara**. Sarà un viaggio che permetterà di fare scoperte ed esperimenti, conoscere i gusti degli altri e far conoscere i propri, conquistare nuove abitudini, incontrare cuochi ed esperti di cibo... e molto altro.
- Compilare la tabella **Conosciamo il menu?** (v. pagina seguente). Per ogni piatto indicare il numero di bambini che risponderanno affermativamente ad alzata di mano (non occorrono i nomi) alle affermazioni proposte. Proprio perché i loro gusti e le loro idee sul cibo potranno cambiare strada facendo, è indispensabile "fotografare" questo punto di partenza.

2. Realizzazione del percorso

- **Cosa si mangia oggi?** (pochi minuti ogni mattina) - lettura del menu del giorno e scambio di domande con i bambini per stimolare la curiosità su gusti, tradizioni, conoscenze interdisciplinari, ecc.
- **Attività di approfondimento** (almeno una volta alla settimana): scegliere una o più attività descritte nei materiali che verranno forniti oppure svilupparne in autonomia. Consigli? Letture, esplorazioni degli ingredienti, giochi, ricerche, esperimenti, laboratori ecc..
- **Partecipazione ai 2 incontri con esperti organizzati dal Comune di Milano:**
 - Cibo e natura (30 minuti, online mediante collegamento con esperto)
 - Cibo e cucina (30 minuti, online mediante collegamento con esperto)Gli incontri verranno calendarizzati con ciascun insegnante all'avvio del progetto.
- **Visita al centro cucina** (date da concordare direttamente con le insegnanti coinvolte)

3. Chiusura del percorso in classe

- Per chiudere il percorso e valutare insieme ai bambini le eventuali differenze di gusti e abitudini sul nostro menu, compilare una nuova copia della scheda **Conosciamo il menu?** e confrontarla con quella iniziale.
- Realizzare un racconto o un elaborato creativo di tutto il percorso e inviarlo entro il 20 maggio 2026 a foodpolicy@comune.milano.it. Questo lavoro verrà inserito in una pubblicazione curata dai promotori del progetto (i dettagli saranno specificati durante l'incontro di formazione).



CONOSCIAMO IL MENU?

Classe _____ (tot. _____ alunni)

Inverno 2025-26*

Piatto	Lo conosco	Lo conosco e l'ho annusato	Lo conosco e l'ho assaggiato	Lo conosco e l'ho mangiato
Gnocchi al pomodoro				
Crocchette con lenticchie				
Finocchi in insalata				
Pasta agli aromi				
Polpette con soia				
Fagiolini all'olio				
Pizza margherita				
Tortino alla carota				
Ravioli di magro olio e parmigiano				
Fagiolini agli aromi				
Passato di verdura con pasta				
Uova strapazzate				
Patate e fagiolini in insalata				
Pasta di farro con broccoli e pesto				
Nasello gratinato				
Carote julienne				
Risotto allo zafferano				
Spinaci all'olio				
Polenta				
Tacchino alla cacciatora				
Risotto alla parmigiana				
Rustichelle di pollo				
Insalata, mais e carote				
Riso all'olio				

* I piatti verranno aggiornati all'entrata in vigore del menu invernale 2025-6

L'educazione alimentare a scuola: i perché del progetto

Il Comune di Milano ha adottato nel 2015 la propria Food Policy basata su 5 priorità. Tra queste, oltre alla **sostenibilità** del sistema alimentare nel suo complesso, troviamo anche l'**educazione al cibo sano**, che nel corso del tempo è diventata un'azione trasversale rivolta a tutti i soggetti (personale scolastico ed educativo, capo cuochi e personale di cucina, famiglie...) che partecipano all'attività di refezione scolastica realizzata dal Comune di Milano insieme a Milano Ristorazione.

L'educazione al cibo, intesa anche come educazione alimentare, è un motore di cambiamento verso stili di vita più salutari ma anche più sostenibili e per questo l'attuazione di programmi informativi ed educativi nelle scuole rappresenta una priorità per la città di Milano.

Gli studi dimostrano che "il cibo è componente integrante dell'ecologia dell'ambiente e degli altri esseri viventi" (Weaver Hightover, 2011) e la scuola e la mensa sono luoghi in cui occorre far crescere questa visione complessiva del rispetto degli esseri viventi e dell'ambiente in cui viviamo.

Da dove iniziare?

Bambini e bambine trascorrono la maggior parte delle loro giornate a scuola: il luogo dove si apprende, si socializza e si mangia. La loro conoscenza e consapevolezza sull'alimentazione sana e sostenibile è da ritenersi fondamentale al fine di promuovere buone abitudini alimentari a scuola, a casa e nel tempo libero. Inoltre, le azioni realizzate a scuola possono avere ricadute positive sulle scelte alimentari delle famiglie, adulti compresi.

Anche educatori e insegnanti possono contribuire al cambiamento delle abitudini dei bambini e delle bambine verso stili alimentari più sani e sostenibili in molti modi: **accompagnandoli** nell'acquisizione di conoscenze e di consapevolezza, **connettendo** il tema del cibo trasversalmente a molte discipline e attività, **adottando** il cibo come materiale educativo a tutti gli effetti, nell'ottica di una didattica più varia, laboratoriale e interdisciplinare.

Ideale punto di partenza per parlare di cibo e alimentazione è il **menu scolastico giornaliero**, proposto da Milano Ristorazione ed elaborato nel rispetto delle seguenti norme e linee guida:

- **LARN** (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).
- **Linee di Indirizzo Nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica** del *Ministero della Salute*
- **Linee Guida per la ristorazione scolastica** della *Regione Lombardia*
- **Documento d'indirizzo per l'elaborazione dei menu nella ristorazione scolastica** *ATS di riferimento - Milano, Città Metropolitana*
- **Contratto di Servizio** sottoscritto da Milano Ristorazione e Comune di Milano.

TUTTI INSIEME MANGIANDO SI IMPARA Anno Scolastico 2025-26 Scuole Primarie



I contenuti di questo report, non rappresentano il punto di vista ufficiale delle istituzioni, soggetti e attori a vario titolo citati. Il Comune di Milano e Milano Ristorazione, nonché il personale che ha contribuito alla redazione del presente report, non sono responsabili dell'accuratezza delle informazioni e dei dati citati.

Comune di Milano
Direzione Educazione
Area Food Policy
Ufficio Partnership e Sviluppo Azioni

foodpolicy@comune.milano.it
02.884.45694

Aprile 2025

Milano Ristorazione
Direzione Gestione Operativa
Ufficio Relazioni Esterne
Ufficio Qualità e Sicurezza Alimentare



Comune di
Milano