

Programma Erasmus Plus

KA 2 Partenariati strategici per l'educazione degli adulti

“EDUCATION - THE CHALLENGE OF THE LATER YEARS”

2014 -1-PL01-KA204-003408

OUTPUT INTELLETTUALE 2

MATERIALI PER OPERATORI

Sinergia società Cooperativa Sociale

ITALIA

Indice

- Introduzione
- Esempi
- Conclusione
- ALLEGATI
 - Allegato 1: comportamenti alimentari
 - Allegato 2: Invecchiamento e nutrizione
 - Allegato 3: educazione alimentare
 - Allegato 4: I benefici dell'attività fisica per la salute e il benessere
 - Allegato 5: Guida dei Leader
 - Allegato 6: Esempi di esercizi di sport e fitness per anziani
 - Allegato 7: Link a rilevanti corsi di formazione

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Introduzione all'argomento

Se è vero che ***noi siamo ciò che mangiamo***, ora siamo cibo sprecato e squilibrato, insalubre o troppo elaborato.

Per dare **il giusto valore al cibo**, la risposta è **ri-educarci al cibo**. Solo con il giusto approccio e le giuste informazioni, infatti, mangiamo bene e sostenibilmente.

Oggi il più grande valore per il nostro sistema alimentare potrebbe averlo una corretta educazione alimentare, realizzata direttamente nelle scuole. L'educazione alimentare dovrebbe essere inclusa nei programmi scolastici di tutti i livelli ... E il resto della popolazione?

Tre temi principali sono fondamentali per una corretta informazione sul cibo:

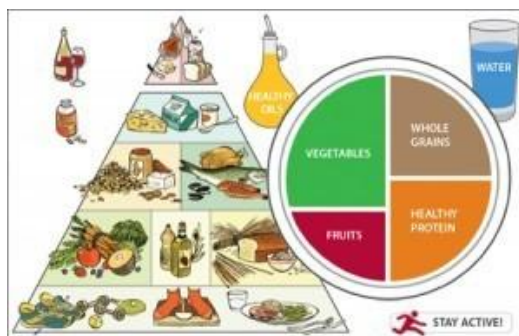
1. **Salute ed alimentazione**
2. **Spreco di cibo**
3. **Benessere ed attività fisica.**

Lo scopo di questo documento è quello di fornire agli insegnanti, operatori e formatori per gli anziani le informazioni e le metodologie corrette per informare gli over 65 su questi 3 argomenti.

Gli anziani mangiano di meno e male. Più di 400 calorie al giorno in meno, e aumenta il rischio di ospedalizzazione. Le cause? In primo luogo la crisi economica.

Mangiare meno sembra essere il segreto per mantenersi in forma, in particolare per gli anziani. Un sistema di riduzione di calorie non solo diminuisce i rischi cardiovascolari legati al sovrappeso, ma riduce anche quelli legati allo sviluppo di tumori. Ma quanto e come "meno" devono mangiare? Lo studio "Nutrage" realizzato dal Centro Nazionale di Ricerca (CNR) a Padova mostra che gli Italiani over 65 mangiano troppo poco e per lo più in maniera sbagliata.

1. Salute ed alimentazione



ERRORI ALIMENTARI - Tra gli errori più comuni vi è sicuramente la bassa propensione al consumo di frutta e verdura, in particolare circa l'assunzione di calcio e vitamina D.

I nostri anziani arrivano solo al 50% della quantità raccomandata di calcio, mentre altri paesi raggiungono il 90%. Con rischi per la salute.

In un paese come l'Italia, considerata la patria della pasta, gli anziani ne consumano pochissima: con 250 grammi al giorno per gli uomini e 220 per le donne, è preceduta solo da Grecia, mentre in alto troviamo Spagna e Svezia. E quanta? Nel nostro paese, circa un milione di persone con più di 65 anni non mangiano a sufficienza, e ogni giorno assumono 400 calorie in meno rispetto all'importo minimo raccomandato.

L'unico aspetto positivo riguarda il consumo di grassi: siamo il paese con il più basso apporto di lipidi e possiamo vantare anche un basso apporto di colesterolo.

I cibi grassi sono preferiti dai cittadini anziani spagnoli e olandesi.

CAUSE – Secondo l'opinione degli esperti, la ragione principale della malnutrizione negli anziani è di natura economica. La crisi ha ridotto notevolmente il consumo di cibo. Secondo un sondaggio promosso dal Ministero della Salute, quasi il 70% degli anziani trova difficile arrivare alla fine del mese e tanta gente rinuncia a comprare carne e pesce, certamente più costosi, ma di fondamentale importanza per una corretta e sana alimentazione.

STRUTTURE DI RICOVERO – Secondo i dati presentati nel Progetto della Società Europea per alimentazione e metabolismo (European Society for Clinical Nutrition and metabolism - Espen), nei centri residenziali per anziani la malnutrizione è tra il 30 e il 60 per cento, in particolare per le donne ed i pazienti più anziani.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

2. Lotta allo spreco alimentare



Il problema delle perdite e sprechi alimentari globali (FLW) ha ricevuto di recente più attenzione ed ha acquisito maggiore visibilità. Secondo la FAO, quasi un terzo del cibo prodotto per il consumo umano - circa 1,3 miliardi di tonnellate l'anno - viene perso o sprecato a livello globale. La Commissione Europea stima la produzione di rifiuti alimentari annuo nell'UE-27 a circa 89Mt, o 179kg pro capite. Il cibo viene sprecato in ogni fase della catena alimentare – dalla produzione alla tavola - da produttori, lavoratori, venditori, ristoranti e consumatori. Questo fatto rappresenta una evidente contraddizione del nostro mondo: da una parte ci sono ancora affamati (circa 870 milioni di persone sottanutrite nel 2010-2012), e d'altra parte ci sono coloro che muoiono per disturbi di salute legati alla cattiva alimentazione e al troppo cibo (circa 2,8 milioni di morti per malattie legate all'obesità o sovrappeso). La riduzione delle perdite di cibo e rifiuti sono ora presentate da ogni Istituzione come essenziali per migliorare la sicurezza alimentare, per ridurre l'impatto ambientale dei sistemi alimentari e per la lotta contro le malattie di origine alimentare.

La questione del cibo e rifiuti alimentari è molto apprezzata non solo in Europa, ma anche in tutto il mondo: ci sono diverse iniziative che i diversi Stati e organizzazioni internazionali mettono in atto per aumentare la consapevolezza di un più corretto utilizzo delle risorse alimentari. Per citare qualche esempio, linee guida specifiche sono state predisposte dalla Commissione europea per affrontare i rifiuti alimentari. "Linee guida per la preparazione dei programmi di prevenzione dei rifiuti alimentari" si rivolgono principalmente ai responsabili politici nazionali per lo sviluppo di programmi nazionali di prevenzione dei rifiuti, come richiesto dalla direttiva quadro sui rifiuti del 2008. Un'altra iniziativa importante è la Carta di Bologna contro i rifiuti alimentari. Il 2015 è stato in qualche modo dedicato al cibo grazie all'EXPO, che si tiene a Milano da maggio a ottobre.

Molte istituzioni e parti interessate hanno colto l'occasione per avviare campagne di comunicazione e progetti educativi che si occupano di nutrizione. Per esempio il WWF ha lanciato One Planet Food, volto a sensibilizzare soprattutto i giovani in un modo interattivo.

Spesso l'educazione alimentare è promossa a livello scolastico o in percorsi di formazione per i giovani, mentre poca attenzione si pone alle abitudini alimentari degli adulti. Questo significa che molto spesso le nuove generazioni sono più sensibili e partecipative rispetto agli adulti, che si occupano dei consumi delle famiglie. Il presente documento si propone di creare un modulo di formazione innovativo per un target nuovo, socialmente più inclini a sprecare risorse alimentari e propensi ad una dieta non sana (persone oltre 60 anni, in genere non coinvolti in attività di sensibilizzazione e di formazione su questo tema).

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Questa guida identifica gli elementi di interventi alimentari ed educazione dei rifiuti efficaci per formare gli anziani.

3. Benessere ed attività fisica



Essere fisicamente attivi ha un ruolo essenziale nel garantire la salute e il benessere, e vi è una grande attività di ricerca sui benefici dell'esercizio fisico. L'attività fisica avvantaggia molte parti del corpo - cuore, muscoli scheletrici, ossa, sangue (ad esempio, i livelli di colesterolo), il sistema immunitario e il sistema nervoso - e può ridurre molti dei fattori di rischio per le malattie croniche.

- Promuovere e mantenere una buona salute, gli adulti di età compresa tra 18-65 anni dovrebbero mantenere uno stile di vita fisicamente attivi.
- Devono eseguire attività fisica aerobica di moderata intensità (resistenza) per almeno 30 minuti per cinque giorni alla settimana o attività aerobica di vigorosa intensità per un minimo di 20 minuti tre giorni a settimana.
- Combinazioni di attività moderata e vigorosa intensità possono essere eseguite per rispondere a questa raccomandazione. Per esempio, una persona può soddisfare la raccomandazione camminando energicamente per 30 minuti due volte durante la settimana e quindi correre per 20 minuti su altri due giorni.
- Queste attività di intensità moderata o vigorosa sono in aggiunta alle attività di intensità leggera frequentemente eseguite durante la vita quotidiana (per esempio la cura di sé, lavare i piatti, utilizzare strumenti leggeri) o attività di durata molto breve (ad esempio portare fuori la spazzatura, andare a piedi presso il negozio o l'ufficio).
- Attività aerobica di moderata intensità, generalmente equivalente a una camminata veloce e accelera notevolmente il ritmo cardiaco, possono essere accumulate per 30 minuti eseguendo attività ciascuna della durata di 10 o più minuti.
- attività di vigorosa intensità come ad esempio il jogging, provocano respirazione rapida e un notevole aumento della frequenza cardiaca.
- Inoltre, almeno due volte ogni settimana gli adulti potranno beneficiare eseguendo attività utilizzando i muscoli principali del corpo che mantengono o aumentano la forza muscolare e la resistenza.
- A causa della relazione quantità-risposta tra l'attività fisica e la salute, le persone che desiderano migliorare ulteriormente la loro forma fisica, ridurre il rischio per le malattie croniche e disabilità, o prevenire l'aumento di peso potranno trarre benefici dall'aumento delle quantità minime raccomandate.

Per gli adulti più anziani (oltre i 65 anni, o di quelli di età 50-64 con condizioni croniche come l'artrite), la raccomandazione è la stessa, con esercizi equilibrati. E 'anche il caso stabilire obiettivi al di sotto di questa soglia per gli anziani che hanno disabilità fisiche o limitazioni funzionali.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Esempi di esercizi che i formatori potrebbero sviluppare per gli anziani

Esercizio 1: Salute ed alimentazione

Programma di Educazione Alimentare

Classi sono composti da sette lezioni di nutrizione. Ogni lezione comprende attività pratiche di apprendimento per aiutare i partecipanti ad applicare ciò che apprendono in classe nella loro vita quotidiana. I partecipanti completano la seguente lezione: Attività di Degustazione

Forniture necessarie:

- selezione assortita di pane integrale e cereali
- piatti e bicchieri di acqua, uno per partecipante
- Tovaglioli

Preparazione dell'attività

- Utilizzare preparazione degli alimenti pratiche corrette di sicurezza alimentare.
- Tagliare i campioni di pane a pezzi piccoli per la degustazione.
- porre porzioni di pane e cereali sui piatti per la degustazione.
- Dare opportunità ai partecipanti di lavarsi le mani.

Direzione delle attività:

- DIRE: Faremo una breve attività di degustazione. L'obiettivo è quello di aiutare ciascuno di noi ad esplorare scelte alimentari più sane. Oggi faremo gustare una varietà di cibi integrali.
- FARE: Dare ad ogni partecipante un piccolo piatto con piccole parti di alcuni cibi integrali.
- DIRE: Il focus delle attività di degustazione è di imparare a selezionare e godere di cibi più sani, come il bagel di grano, muffin inglesi, pane e cereali. Come gustare ogni campione di cibo, esplorare il sapore e la consistenza.
- FARE: discutere brevemente di come cereali integrali possono essere un sano alimento nella nostra dieta.
- DIRE: I cibi integrali forniscono fibre e altre sostanze nutritive importanti. La fibra di cereali integrali può ridurre il nostro rischio di malattie cardiache, diabete, alcuni tipi di cancro, e può anche migliorare la nostra salute digestiva. Mangiare cereali integrali può anche aiutarci a mantenerci da eccesso di cibo e aumento di peso. E i cibi integrali hanno un ottimo sapore!

1. Gestione dei Prodotti alimentari
2. Nozioni di base
3. Gruppi alimentari
4. Sicurezza alimentare
5. Guarda i tuoi grassi, zuccheri e sale
6. Colazione.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



I concetti di sicurezza alimentare, preparazione del cibo, attività fisica e la definizione degli obiettivi sono legati in ogni lezione. Quando i partecipanti completano le lezioni, ricevono un certificato e un libro di cucina. I corsi vanno tenuti singolarmente, in piccoli gruppi presso l'ente di formazione o siti comunitari, a casa attraverso lezioni via mail, internet o telefoniche.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Esercizio 2: Rifiuti alimentari

Il tuo piano di azione

Simulazione di tre scenari di vita quotidiana (1 presso il negozio - 2. A casa - 3. durante i pasti), mostrando buone prassi virtuose per combattere lo spreco alimentare:

Al negozio

1. Shopping intelligente. Pianificare i pasti, utilizzare liste della spesa, e evitare acquisti di impulso. In questo modo, si è meno propensi ad acquistare cose che non servono e che è improbabile che in realtà si consumeranno. Comprare oggetti solo quando si dispone di un piano per il loro utilizzo, e attendere che i deperibili siano tutti esauriti prima di acquistarne di più.
2. Comprare esattamente quello che avete bisogno. Ad esempio, se una ricetta richiede due carote, non acquistare un intero sacchetto. Invece, acquistare prodotti sfusi in modo da poter acquistare il numero esatto che verrà utilizzato. Allo stesso modo, provare a comprare cereali, noci e spezie a peso in modo da poter misurare esattamente ciò che serve e non si compra troppo (Basta notare che c'è una differenza tra l'acquisto in massa e l'acquisto a peso, il primo si può effettivamente creare più rifiuti se compriamo più di quanto possiamo utilizzare realisticamente). Bonus: Questo suggerimento risparmiare qualche soldo.
3. Essere realistici. Se vivete da soli, non sarà necessario lo stesso numero di mele come una famiglia di quattro persone (a meno che non vi piacciono davvero mele). Se raramente cucinate, non rifornitevi di merci che devono essere cotte per essere consumate (come ad esempio cereali secchi e fagioli).
4. Comprare prodotti buffi. Molti frutti e verdure vengono gettati via, perché le loro dimensioni, la forma, o colori non corrispondono pienamente a come pensiamo che questi elementi "dovrebbero" essere simili. Ma per la maggior parte questi elementi sono perfettamente buoni da mangiare, e l'acquisto al mercato di un agricoltore o al negozio di alimentari aiuta ad utilizzare il cibo che altrimenti potrebbe essere gettato.
5. Avere un piano B. Diciamo che si acquista Camembert per fare un piatto di fantasia per quella cena di fantasia - e poi la cena viene annullata. Non gettate il formaggio! Invece, trovate una ricetta di backup e utilizzatelo in un piatto diverso (o semplicemente, perché suvvia - è formaggio).

A casa

1. Pratica FIFO. Si distingue per First In, First Out. Durante il disimballaggio, spostare i prodotti più vecchi nella parte anteriore del frigorifero / congelatore / dispensa e mettere i nuovi prodotti nella parte posteriore. In questo modo, si è molto più propensi a usare il vecchio materiale prima della scadenza.
2. Monitorare ciò che si butta via. Registrare una settimana in cui si scrive tutto ciò che si getta su base regolare. Buttiamo una mezza pagnotta di pane ogni settimana? Forse è il momento di iniziare il congelamento della metà di quel pane al momento di acquistarlo in modo da non farlo diventare stantio prima che siamo in grado di mangiarlo.
1. Fare il punto. Annotate prossime date di scadenza sui prodotti alimentari che avete già a casa, e pianificare i pasti intorno ai prodotti che sono più vicini alla loro scadenza. Su una nota simile, tenere una lista di ciò che è in freezer e quando ogni elemento è stato

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

- congelato. Posizionarlo sulla porta del congelatore per una facile consultazione e utilizzare gli oggetti congelati per primi.
3. Designare una cena ogni settimana come un pasto "use-it-up". Invece di cucinare un nuovo pasto, guardarsi intorno negli armadi e frigo per gli avanzi e altri alimenti che altrimenti potrebbero essere trascurati.
 4. Mangiare avanzi! Portateli al lavoro o scuola per un pranzo al sacco libero. Se non si vuole mangiare gli avanzi il giorno dopo che sono cotti, congelare (basta ricordarsi di notare quando li congelato in modo da poterle utilizzare in modo tempestivo).
 5. Utilizzare tutto. Durante la cottura, utilizzare ogni pezzo di qualunque cibo che dovete cucinare, quando possibile. Ad esempio, lasciate la pelle a cetrioli e patate, steli dei broccoli con le cimette (hanno un sapore troppo buono, promettiamo!), E così via. Bonus: Pelli e steli hanno spesso ulteriori sostanze nutritive per i nostri corpi.
 6. Conservare meglio. Se gettate regolarmente via patatine / cereali / cracker / etc stantii, conservateli in contenitori ermetici. - Questo dovrebbe aiutarli a mantenere più a lungo (o, naturalmente, basta acquistare meno di questi prodotti).
 7. Riutilizzare avanzi scartati. Utilizzare scarti di verdure e carne in azioni fatte in casa, e l'uso di scorze di frutta e la scorza per aggiungere sapore ad altri pasti.
 8. Controllare il frigo. Assicurarsi che funzioni con la massima efficienza. Cercare guarnizioni di tenuta, temperatura adeguata, ecc - questo farà sì che il frigorifero mantenga il cibo fresco più a lungo possibile.
 9. Conservare i prodotti. Il prodotto non deve essere gettato solo perché si sta rovinando. Frutti di bosco possono essere usati in frullati; verdure appassite possono essere utilizzate in minestre, ecc Ed entrambi frutti e verdura appassiti possono essere trasformati in deliziosi, nutriente succhi.
 10. Dona ciò che non utilizzerai. Mai mangerai quel barattolo di fagioli? Dona a una cucina l'alimento prima della scadenza in modo che possa essere consumato da qualcuno che ne ha bisogno.
 11. Dona la roba troppo grassa! Molti agricoltori felicemente accetteranno scarti di cibo per nutrire suini o da aggiungere al concime.
 12. Conserva correttamente gli alimenti nel frigorifero.
 13. Conservare le cose correttamente nel freezer. Come sopra: Come e dove memorizzare i prodotti nel congelatore fa la differenza in quanto a lungo dureranno.
 14. Si può. Hai più frutta di quanta potresti utilizzare? Prova conserve in modo che durerà per mesi a venire. (Inoltre, chi non ama mangiare le pesche "fresche" in inverno?)
 15. Sottaceti. Frutta e verdura possono essere conservati attraverso un processo di decapaggio facile.
 16. Comprendere le date di scadenza. Queste scadenze non sempre hanno a che fare con la sicurezza alimentare; piuttosto, sono di solito i suggerimenti dei produttori per il picco di qualità. Se ben conservata, la maggior parte degli alimenti (anche a base di carne) rimangono fresche diversi giorni dopo la data consigliata. Se un cibo sembra vada bene, profuma e la prova è ok, dovrebbe andare bene. Se uno qualsiasi di questi elementi sono fuori, allora è il momento di gettarlo.
 17. Compost! Odio le bucce di patate? Non mi va di trasformare le verdure appassite in brodo? Nessun problema; no bisogna buttare gli avanzi di cibo. Basta iniziare un cumulo di compost in giardino o anche sotto il lavandino, e convertire i rifiuti alimentari in una risorsa utile.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Drante il pasto

1. Controlla la tua pancia. Ecco, signore e signori: la soluzione al problema "pulire il vostro piatto!". Basta prendere un momento per chiedere al vostro corpo ciò che vuole mangiare, e quanto - e se ti serve. O semplicemente inizia con meno cibo nel piatto. Se si vuole di più, si può sempre tornare indietro - ma in questo modo non sarà possibile scoprire che sei pieno e hai ancora un mucchio di cibo davanti a te. Infatti, uno studio ha trovato che la riduzione delle dimensioni delle porzioni è un modo semplice per ridurre i rifiuti alimentari.
2. Dividere il piatto. Se mangiate fuori, dividere un piatto con un amico in modo da non sprecare la metà delle dimensioni delle porzioni giganti si trovano in molti ristoranti.
3. Portare a casa gli avanzi. Anche se non state dividendo il pasto, queste porzioni non devono essere sprecate. Basta chiedere di portare gli avanzi di casa (eco punti bonus se porti il proprio contenitore riutilizzabile!), E ti sei preso un pranzo gratis il giorno successivo.
4. Condividi. Hai realizzata una quadrupla porzione di una ricetta e non la sopporti più? Regala ad amici, parenti o vicini di casa - saranno grati per i soldi e tempo risparmiato.
5. Evita il vassoio. Quando mangiate in una caffetteria, non usate il vassoio. Questo è associato ad una riduzione degli sprechi alimentari, forse perché è più difficile per le persone portare più cibo di quello che in realtà possono mangiare.
6. Educare altre persone. Certo, a nessuno piace un Debbie Downer a tavola. Ma semplicemente essere consapevoli del problema dei rifiuti alimentari può contribuire a rendere le persone più attente a sprecare meno.

Esercizio 3: Suggerimenti di fitness

1. **Esercizio dal collo in su.** Mantenere il cervello attivo e in forma è indispensabile per la salute degli anziani. Non solo per allontanare malattie di perdita di memoria come l'Alzheimer e altre forme di demenza, ma anche per favorire anche la funzionalità. Prova giochi di parole ed esercizi di richiamo. Ad esempio, trovare cinque oggetti rossi durante una passeggiata nel quartiere e richiamarli quando ritorno a casa.
2. **Passeggiata con bastone.** I bastoni consentono una mobilità più equilibrata. Camminare con i bastoni impegna i muscoli della parte superiore del tronco, aumenta la forza superiore del corpo e la resistenza cardiovascolare. Consultare un medico prima di fare la passeggiata con bastoni.
3. **Balla come se non ci sia un domani.** Gli anziani che fanno un regolare esercizio fisico hanno il 60% in meno di probabilità di avere demenza. L'esercizio fisico aumenta l'ossigeno al cervello e rilascia una proteina che rafforza cellule e neuroni. Il ballo coinvolge tutto quanto sopra più l'attività cerebrale presente nell'apprendimento e nella memoria.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Conclusioni

Secondo l'analisi del tema e le esercitazioni proposte è evidente che un programma educativo strutturato sul cibo, la alimentazione e i rifiuti può essere molto efficace per promuovere la salute (elementi nutrizionali) e la cittadinanza attiva (rifiuti alimentari) degli anziani.

I principali CONTENUTI di tali attività di formazione possono essere riferiti a:

- L'importanza di attuare strategie per ridurre i rifiuti alimentari nella vita quotidiana;
- I principi fondamentali della riduzione dei rifiuti alimentari: evitare gli sprechi alimentari, ridurre la produzione di rifiuti alimentari / smaltimento;
- Alimentazione e sostenibilità;
- il consumo di suolo e agricoltura;
- tradizioni alimentari locali;
- Etichetta
- Buone pratiche
- Valutare e formulare politiche
- Acquisti e design di un menu
- stoccaggio e manipolazione alimentare
- classificazione dei rifiuti in cucina
- donazione o riciclaggio
- Formazione e monitoraggio
- I requisiti per coltivare il cibo e ridurre gli sprechi alimentari
- Il menu verde
- Corso di cucina con il cibo dei rifiuti.

La METODOLOGIA proposta per la formazione si basa su metodi non formali ed informali, come:

- GIOCHI PSICOLOGICI (tecnica di identificazione: i partecipanti possono entrare in contatto con gli aspetti non percepiti di se stessi, il gioco di ruolo: permette loro di sperimentare molte situazioni e ruoli diversi)
- EDUCAZIONE TRA PARI
- APPRENDIMENTO COOPERATIVO: il metodo in cui il gruppo prevede una condizione in cui i contenuti sono trasferiti ed elaborati attraverso il contributo di ogni persona presente

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.