

Tabella delle Competenze FL4LF - Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare per Adulti

PROGETTO NUMERO:
2022-2-RS01-KA210-ADU-000101821



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione Europea. Le visioni e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura europea (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per esse.



- Gennaio 2024 -

La Tabella di Competenze FL4LF – Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare per Adulti – rappresenta un risultato concreto del progetto come output intellettuale sviluppato all'interno del progetto "Letteratura Alimentare per il Cibo Locale" (FL4LF).

Il progetto Letteratura Alimentare per il Cibo Locale (FL4LF) è cofinanziato dall'Unione Europea come parte del Programma Erasmus+, nel campo della KA210-ADU - Partenariati su piccola scala nell'educazione degli adulti.

DISCLAIMER: "Finanziato dall'Unione Europea. Le visioni e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura europea (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per esse."

EDUFONS – Centar za celoživotno obrazovanje dalla Serbia è il coordinatore del progetto e l'organizzazione leader nell'ambito del lavoro del progetto FL4LF (e di questo output intellettuale), con gli sforzi aggregati del consorzio di partner:

- Gramigna OdV dall'Italia
- Akademie für politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen dall'Austria

Informazioni Editoriali:

La Tabella di Competenze FL4LF – Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare per Adulti è il risultato del lavoro collettivo dei partner FL4LF, che ha avuto luogo sotto il coordinamento dell'Akademie für politische Bildung und demokratiefördernde Maßnahmen dall'Austria, dove ogni partner ha fornito informazioni significative dal punto di vista del loro contesto locale e/o nazionale, dei loro gruppi target e della loro propria esperienza di progetto.

Contributi degli Autori

Concettualizzazione, preparazione della bozza originale, revisione della letteratura, scrittura e editing in inglese.

Tutti gli autori hanno letto e accettato la versione pubblicata del manoscritto. Gli autori dichiarano l'assenza di conflitti di interesse.

PARTNERS DEL PROGETTO



La Tabella di Competenze FL4LF – Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare per Adulti

– un quadro progettato per promuovere la letteratura alimentare, plasmare mentalità e volontà di agire, e servire come guida versatile per riconoscere e misurare le competenze in letteratura alimentare in diversi contesti educativi.

Il quadro è sviluppato per lavorare con gruppi di adulti multi-vulnerabili (TG1)

- per contribuire al loro potenziamento e istruzione nel campo della letteratura alimentare e dei concetti di cibo locale e applicazione di conoscenze e competenze in situazioni reali. Il quadro è pensato per educatori/organizzazioni che operano nell'educazione degli adulti e si rivolge a un pubblico ampio, mirando specificamente a:
 - operatori che lavorano direttamente con gli adulti che comprendono il concetto e possono applicare la metodologia

EDUCATORI ADULTI (TG2-4) che avranno contatti diretti con TG1, in particolare quelli che si occupano di consumo responsabile, letteratura alimentare e questioni simili

TG2: educatori adulti (staff/membri delle organizzazioni partecipanti)

TG3: educatori/insegnanti/altro personale che supporta gli apprendenti adulti

TG4: organizzazioni e fornitori di educazione per adulti

- a livelli locali, nazionali ed europei (attraverso la diffusione)
- con enfasi sugli attori (individui/organizzazioni) che appartengono a gruppi comunitari e organizzazioni locali



LANGUAGES: English, Italian, German, Serbian



PAROLE CHIAVE

Competenza, Letteratura Alimentare, Cibo Locale, Modello di Apprendimento, adulti multi-vulnerabili



Questo quadro è un articolo ad accesso aperto distribuito secondo i termini e le condizioni della licenza Creative Commons Attribuzione (CC BY) [<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>].

L'uso, la distribuzione, la riproduzione e la traduzione in qualsiasi mezzo per scopi non commerciali sono autorizzati, purché la fonte sia riconosciuta.

Il quadro è aperto e disponibile attraverso la piattaforma online del progetto – www.fl4lf.eu/resources per tutte le persone interessate.



Commenti e suggerimenti sulle questioni sollevate in questo quadro sono benvenuti e possono essere indirizzati ai partner FL4LF sul sito web del progetto www.fl4lf.eu.



Tutti i materiali visivi sono stati accessi liberamente da piattaforme online gratuite di immagini stock e applicando le leggi sul fair use senza l'intenzione di violare diritti d'autore. Se ritenete che siano stati violati diritti d'autore, vi preghiamo di contattarci (sul sito ufficiale del progetto) per risolvere la questione in modo conforme alla giustizia riparativa.

Immagini, foto, grafiche vettoriali o illustrazioni – *immagini stock di Microsoft 365 (royalty-free) o database della libreria del consorzio partner FL4LF, e da: pixabay.com o pexels.com.*



Contents

PREFAZIONE	5	PILASTRO 2:	25
SOMMARIO ESECUTIVO	6	COMPETENZE ORIENTATE ALLA COMUNITÀ E ALL'ECONOMIA ALIMENTARE	25
INTRODUZIONE	8	CATEGORIA C:	28
SEZIONE 1	10	COMPETENZE CULINARIE E CREATIVITÀ	28
FOOD LITERACY – DEFINIZIONE	12	PILASTRO 3:	31
SEZIONE 2	13	CONOSCENZE E COMPETENZE CULINARIE	31
CATEGORIA A:	16	CATEGORIA D:	34
COMPETENZE DI BASE RELATIVE AL CIBO	16	ACCESSO AL CIBO CONSAPEVOLE DAL PUNTO DI VISTA SOCIALE (UGUAGLIANZA, GIUSTIZIA E INFLUENZA)	34
PILASTRO 1:	20	SEZIONE 3	36
ABILITÀ NELLA SELEZIONE DELLE FONTI ALIMENTARI	20	APPENDICI	38
CATEGORIA B:	23	APPENDICE 1	39
		APPENDICE 2	42


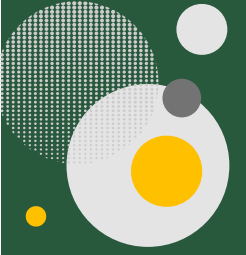




Benvenuti alla Tabella delle Competenze FL4LF

—

un quadro dedicato al riconoscimento e alla misurazione delle competenze in letteratura alimentare. Adatto a contesti educativi diversificati, funge da bussola versatile per coltivare mentalità e ispirare azione lungo tutto il percorso di apprendimento permanente.





PREFAZIONE

La Tabella di Competenze FL4LF risponde alle ambizioni stabilite nel progetto Letteratura Alimentare per il Cibo Locale (FL4LF). Seguendo questa direzione ideale, i partner del progetto FL4LF hanno sviluppato il Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare per completare il Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per Adulti e offrire uno strumento per comprendere e riconoscere le conoscenze, le competenze e i comportamenti che derivano da questo tipo di educazione per adulti.

La progettazione di questo quadro e approccio è guidata dalla necessità di evidenziare l'elemento dell'educazione basata sulle competenze nel modello di apprendimento creato. Un'educazione basata sulle competenze che aiuta gli apprendenti a sviluppare abilità nella letteratura alimentare basate su conoscenze e atteggiamenti può favorire l'azione responsabile e stimolare la volontà di intraprendere o richiedere azioni a livello locale, nazionale e globale. Diventare competenti nelle questioni di letteratura alimentare permetterà agli apprendenti di superare la dissonanza



Sommario esecutivo

Il Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare risponde alla crescente necessità delle persone di migliorare e sviluppare conoscenze, competenze e atteggiamenti riguardo alla letteratura alimentare e, con l'aggiunta di una componente focalizzata sul cibo di provenienza locale (una componente orientata verso i sistemi alimentari locali), lo promuove come leva di cambiamento verso sistemi alimentari più inclusivi.

resilienti e sostenibili. Questo si basa sulla convinzione nei numerosi benefici dal punto di vista dei consumatori, degli agricoltori, delle comunità e dell'ambiente.

La Tabella di Competenze FL4LF è un quadro di riferimento per la letteratura alimentare relativa al cibo locale. Fornisce una base comune per gli apprendenti e orientamenti per gli educatori, offrendo una visione concisa su due punti di vista scelti sul concetto di letteratura alimentare e considerando la letteratura alimentare come una competenza. È concepito e progettato per sostenere programmi di educazione e formazione per l'apprendimento permanente.

Il Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare proposto mira a promuovere una mentalità di letteratura alimentare aiutando gli utenti a sviluppare le conoscenze, le competenze e gli atteggiamenti per pensare, pianificare e agire con empatia, responsabilità e preoccupazione per le abitudini alimentari. È sviluppato per gli apprendenti adulti, chiunque si interessi alle praticità quotidiane di un'alimentazione sana, indipendentemente dall'età e dal livello di

istruzione e in qualsiasi contesto di apprendimento – formale, non formale e informale, e può aiutare gli apprendenti a diventare pensatori sistemici e critici, a sviluppare capacità creative e a formare conoscenze.

La Tabella di Competenze FL4LF è progettata per offrire un approccio versatile e può servire a una vasta gamma di scopi. È il risultato di uno sforzo di ricerca e di una metodologia che ha coinvolto un gruppo diversificato di esperti e parti interessate per costruire un quadro proposto applicabile rilevante per varie attività educative.

Il Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare proposto fornisce un modello di riferimento generale che può essere utilizzato da tutti coloro che sono coinvolti nell'apprendimento permanente per progettare opportunità di apprendimento volte a sviluppare

competenze in letteratura alimentare orientate verso il cibo di provenienza locale e valutare i progressi nel sostenere l'educazione e la formazione sull'argomento.

Come strumento/risorsa di riferimento, può soddisfare vari ruoli, come aiutare nella revisione del curriculum, plasmare programmi di formazione per insegnanti, facilitare l'autovalutazione e la riflessione, informare lo sviluppo delle politiche, sostenere i processi di certificazione e servire come strumento per la valutazione, il monitoraggio e la valutazione.

La Tabella di Competenze FL4LF è composta da 24 competenze organizzate in sette aree (quattro categorie e tre pilastri) spiegate di seguito.



INTRODUZIONE

OBIETTIVI

La Tabella di Competenze FL4LF è stata ideata per sostenere i sistemi di educazione e formazione nello sviluppo di pensatori sistemici e critici, interessati agli aspetti pratici di un'alimentazione sana nella vita quotidiana.

Il suo valore aggiunto consiste nel fornire:

- un modello che delinea le aree di competenza e le competenze in materia di letteratura alimentare;
- un elenco iniziale di componenti delle competenze—conoscenze, abilità e atteggiamenti—come esempi pratici per l'implementazione;
- applicabilità ad apprendenti adulti di tutte le età e livelli di istruzione, in vari contesti di apprendimento—formale, non formale e informale;

- le 24 competenze del modello proposto possono integrare e rafforzare le iniziative internazionali, nazionali, regionali e locali esistenti incentrate sul catturare le competenze in letteratura alimentare;
- un riferimento comune per chiunque sia impegnato nell'educazione e formazione sulla letteratura alimentare o sui sistemi alimentari sostenibili, da utilizzare, condividere e consultare.

L'aspetto avanzato di questo quadro è che può fungere da base comune di riferimento per il dialogo, lo scambio di pratiche e l'apprendimento tra pari tra gli educatori coinvolti nell'apprendimento permanente in tutta l'UE e contribuire a migliorare la trasferibilità delle competenze e promuovere la mobilità all'interno dell'UE per una partecipazione attiva nella società europea.

RACCOMANDAZIONI

Si raccomanda vivamente di utilizzare la Tabella di Competenze FL4LF insieme agli altri componenti del Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti:

- Guida – Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare gli adulti multi-vulnerabili
- Toolkit – una raccolta di 20 scenari di workshop

L'utilizzo della Tabella di Competenze FL4LF in congiunzione con gli altri componenti del Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti aumenta l'efficacia complessiva e l'impatto dell'educazione alla letteratura alimentare.

Inoltre, si raccomanda vivamente di adattare il quadro alle esigenze, agli sfondi e ai contesti degli apprendenti. Questa flessibilità ne garantisce l'applicabilità in diversi ambienti di apprendimento.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

CONSIDERAZIONI E LIMITAZIONI

Data la natura ampia ed in evoluzione del concetto di letteratura alimentare, il quadro presenta le competenze come parte di un tema ampio, ed è necessario riconoscere che, mentre la letteratura alimentare è strumentale nel plasmare mentalità e stimolare la volontà di agire, l'educazione e la formazione, incluso questo quadro di competenze, costituiscono solo un aspetto del puzzle più ampio.

Un'altra sfida riguarda l'ampio ambito di questo quadro, con sette aree, che mira a persone che vanno dai giovani adulti agli anziani e che copre vari contesti di apprendimento.

Il quadro di competenze non ha ancora subito test nel mondo reale. L'implementazione e la valutazione in un contesto specifico sono passaggi essenziali, permettendo aggiustamenti e perfezionamenti basati su preziosi contributi da parte di praticanti e utenti finali. È imperativo considerarlo come un documento dinamico, in evoluzione e vivente, che può e dovrebbe essere considerato soggetto a modifiche. Pertanto, è cruciale realizzare che la natura dinamica del quadro si allinea con gli sviluppi in corso nella comprensione e nelle pratiche di letteratura alimentare. La sua adattabilità a tendenze emergenti, cambiamenti sociali e progressi

nella conoscenza relativa al cibo lo posiziona come una risorsa preziosa che può continuamente evolversi per soddisfare le esigenze in maturazione di apprendenti, educatori e comunità. Aggiornamenti e perfezionamenti regolari, guidati dal feedback dei praticanti e dalle esperienze degli utenti, garantiranno la sua rilevanza ed efficacia nell'affrontare le sfide e le opportunità contemporanee della letteratura alimentare.

Photo by [Mariana Kurnyk](#) from [Pexels](#)



STRUTTURA DEL DOCUMENTO

Dopo l'introduzione, la Sezione 1 tratta un'idea chiave, spiegando le sette aree (quattro categorie e tre pilastri) determinate per organizzare e strutturare il modello di quadro di competenze. Inoltre, introduce la terminologia e i concetti che formano la base della Tabella di Competenze FL4LF – Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare, ovvero le definizioni di letteratura alimentare; una panoramica di due punti di vista scelti come sintesi di approfondimenti principalmente concentrati sul concetto di letteratura alimentare e sulla sua migliore comprensione.

La Sezione 2 presenta la Tabella di Competenze FL4LF, con le sue sette aree di competenza, 24 competenze con relativi descrittori, e una rappresentazione visiva per illustrare il Quadro di Competenze sulla Letteratura Alimentare.



Photo by [Lum3n](#) from [Pexels](#)

Sezione 1

Il quadro di competenze è raggruppato in sette aree, rispettando quattro categorie in linea con i concetti di letteratura alimentare presentati nella letteratura e seguendo



tre pilastri identificati come portanti nel Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità creato.

Allo stesso modo, questo quadro di competenze illustra tre caratteristiche principali contenute nel Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità creato:

- promuovere la letteratura alimentare
- incoraggiare il consumo di cibo locale
- supportare gli adulti multi-vulnerabili.

Le categorie sono determinate per articolare un quadro coesivo di conoscenze, abilità e comportamenti essenziali per affrontare i bisogni e ottenere un'intake dietetico/qualità della dieta sana, inclusi rapporti positivi attraverso interazioni sociali, culturali e ambientali con il cibo come modelli guida per allineare varie sfere e favorire un'azione collettiva.

Il quadro offerto è qui esteso con aspetti che pongono la letteratura alimentare come una convergenza reciproca di abilità nutrizionali, diversità culinaria e sicurezza alimentare comunitaria, coprendo quattro domini:

Categoria A: Competenze di base relative al cibo

Categoria B: Valorizzazione della diversità culinaria

Categoria C: Abilità culinarie e creatività

Categoria D: Accesso al cibo consapevole socialmente (equità, giustizia e influenza)

Tre pilastri nel Modello di Apprendimento sulla Letteratura Alimentare basato sulla Comunità creato ritraggono

significativi vari fattori sociali, economici e ambientali, coprendo tre domini:

- riconnettersi con i produttori che ci nutrono (agricoltori locali)
- supportare i venditori locali (agricoltori locali)
- ridurre gli sprechi/buttare il cibo (zero spreco di cibo)

Espressi nel quadro offerto fornito, questi tre pilastri sono rappresentati come aree denominate come segue:

Pilastro 1: Abilità nella selezione delle fonti alimentari

Pilastro 2: Competenze orientate alla comunità e all'economia alimentare

Pilastro 3: Conoscenze e competenze eco-culinarie

Photo by [Dominika Roseclay](#) from [Pexels](#)



Che può semplicemente essere interpretato come strumenti necessari per una relazione sana e duratura con il cibo. [1]

[1] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>

Food literacy – definizione

La letteratura alimentare è emersa come termine per descrivere le pratiche quotidiane associate a un'alimentazione sana ed è sempre più utilizzata in politiche, pratiche, ricerche e dal pubblico. Tuttavia, non esiste un'intesa condivisa sul suo significato.

Nel progetto FL4LF, abbiamo scelto due punti di vista e di seguito sono riassunti approfondimenti principalmente focalizzati sul concetto di letteratura alimentare e sulla sua migliore comprensione.

1^ PUNTO DI VISTA

La letteratura alimentare può essere vista come "l'impalcatura che consente a individui, famiglie, comunità o nazioni di proteggere la qualità della dieta attraverso il cambiamento e rafforzare la resilienza dietetica nel tempo". [1]

È emersa come termine per concettualizzare un insieme di conoscenze, abilità e comportamenti interrelati necessari per soddisfare i bisogni e raggiungere un'assunzione dietetica sana/qualità della dieta, coprendo quattro domini:

- pianificazione e gestione
- selezione
- preparazione e cottura
- consumo del cibo

2^ PUNTO DI VISTA

La letteratura alimentare può essere considerata come "la relazione positiva costruita attraverso esperienze sociali, culturali e ambientali con il cibo che permette alle persone di prendere decisioni a sostegno della salute". [2]

Un quadro offerto colloca la letteratura alimentare all'"intersezione tra sicurezza alimentare comunitaria e abilità alimentari", sostenendo che "i comportamenti e le abilità non possono essere separati dal loro contesto ambientale o sociale". [2]

In questa ottica, questa definizione e quadro sono suggeriti come futuri modelli guida per posizionare lavori che riuniscono sfere separate per un'azione collettiva. [2]

[2] Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique: une publication des Dietetistes du Canada, 76(3), 140–145.
<https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>



Photo by [Anna Guerrero](#) from [Pexels](#)

ricerca, il quadro è versatile e offre una struttura applicabile a varie iniziative educative.

Comprende 24 competenze strutturate in sette aree, delineate attraverso quattro categorie e tre pilastri, come illustrato di seguito e mostrato in una rappresentazione visiva che sottolinea l'interazione tra queste aree e competenze.



Rappresentazione visiva della Tabella di Competenza FL4LF

Pilastro 1: Abilità nella selezione delle fonti alimentari

- 1.1. Consapevolezza delle fonti alimentari (da dove proviene il cibo)
- 1.2. Consapevolezza dei produttori locali e sviluppo di relazioni
- 1.3. Pensiero critico e azione sulle questioni di alimentazione e nutrizione

Categoria D: Accesso al cibo consapevole dal punto di vista sociale (equità, giustizia e influenza)

- D.1. Consapevolezza di equità e giustizia sociale nel sistema alimentare
- D.2. Capacità di coinvolgimento comunitario e di difesa dei diritti

Categoria A: Competenze di base relative al cibo

- A.1. Conoscenza fondamentale della nutrizione
- A.2. Consapevolezza funzionale del cibo
- A.3. Alfabetizzazione su nutrizione e salute
- A.4. Rapporto integro, costruttivo e positivo con il cibo

Pilastro 2: Competenze orientate alla comunità e all'economia agroalimentare

- 2.1. Abilità nel creare reti e conoscenza della resilienza alimentare a livello locale
- 2.2. Sostegno ai mercati locali e alle piccole attività commerciali
- 2.3. Abilità nell'orientamento e nella scelta dei prodotti nei supermercati
- 2.4. Capacità nella gestione del bilancio per l'alimentazione e nell'organizzazione dei pasti

Categoria B: Valorizzazione della diversità culinaria

- B.1. Valorizzazione delle cucine culturalmente diverse
- B.2. Esplorazione gastronomica
- B.3. Creazione di connessioni intorno al tavolo

Categoria C: Abilità culinarie e creatività

- C.1. Abilità culinarie
- C.2. Conoscenza della sicurezza alimentare
- C.3. Innovazione e creatività culinaria in cucina
- C.4. Abilità culinarie in senso digitale e tecnologicamente avanzato

Pilastro 3: Conoscenze e competenze eco-culinarie

- 3.1. Pratiche di acquisto intelligenti
- 3.2. Cucina senza sprechi
- 3.3. Abilità nella conservazione degli alimenti
- 3.4. Consapevolezza eco-culinaria

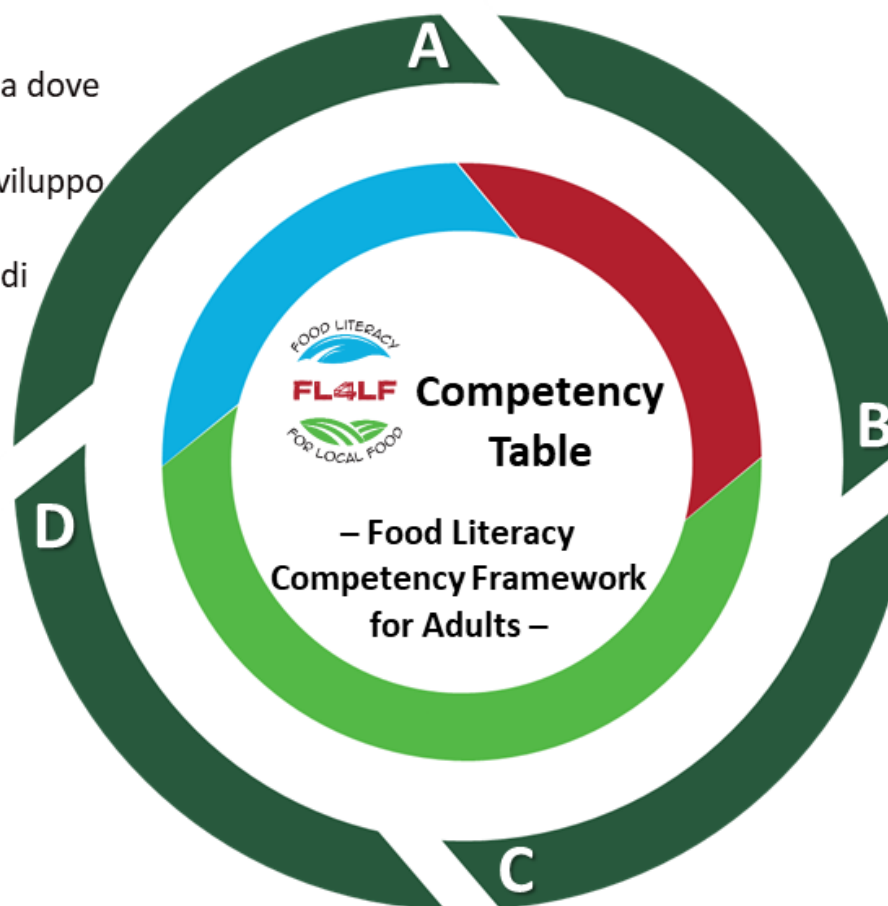




Photo by [Engin Akyurt](#) from [Pixabay](#)

Categoria A: Competenze di base relative al cibo

Competenze:

- A.1. Consapevolezza fondamentale della nutrizione
- A.2. Consapevolezza dei cibi funzionali
- A.3. Alfabetizzazione in nutrizione e salute
- A.4. Rapporto salutare, costruttivo e positivo con il cibo

Dimension:

- Life harmony with nutrition - nourishing mind and body - This competence area, encapsulated within Category A, signifies an integrated and balanced approach to nourishing the mind and body through core food-related competencies.



A.1. CONSAPLEVOLEZZA FONDAMENTALE DELLA NUTRIZIONE

- comprensione delle basi dei nutrienti essenziali e dei loro ruoli nel corpo
- familiarizzazione con la composizione nutrizionale di cibi diversi
- comprensione delle dinamiche dell'equilibrio energetico
- comprensione del concetto di categorie alimentari e delle dimensioni delle porzioni appropriate
- capacità di gestire le dimensioni delle porzioni per un'alimentazione equilibrata e moderata
- riconoscimento della correlazione tra decisioni/alimentari e benessere
- familiarità con diverse preferenze alimentari (stili di vita alimentari)
- discernimento delle affermazioni correlate alla nutrizione sui cibi

DESCRIZIONE: Individui con questa competenza dimostrano una solida comprensione dei nutrienti essenziali e dei loro ruoli nel corpo. Sono familiari con la composizione nutrizionale di cibi diversi, comprendono le dinamiche dell'equilibrio energetico (bilancio energetico) e gestiscono le dimensioni delle porzioni per un'alimentazione equilibrata e moderata (controllo delle porzioni). Riconoscendo la correlazione tra le scelte alimentari e il benessere generale, navigano tra diverse preferenze alimentari e discernono le affermazioni correlate alla nutrizione sui cibi.

Risultati dell'apprendimento:

- dimostra comprensione dei nutrienti essenziali e dei loro ruoli nel mantenimento della salute generale
- identifica e analizza la composizione nutrizionale di vari cibi
- applica la conoscenza del bilancio energetico per fare scelte alimentari informate
- categorizza correttamente il cibo e pratica il controllo delle porzioni per una dieta equilibrata e moderata
- gestisce efficacemente le dimensioni delle porzioni per una nutrizione e un benessere ottimali
- valuta e discerne le affermazioni nutrizionali sui cibi (capace di interpretare e utilizzare le informazioni sulle etichette alimentari per fare scelte alimentari informate)

A.2. CONSAPEVOLZZE FUNZIONALE SUL CIBO

- essere in grado di adattare le diete in base a condizioni di salute specifiche, considerazioni culturali o preferenze personali
- comprendere che tutti i cibi possono contribuire positivamente alle nostre diete
- comprendere gli aspetti nutrizionali delle diete a base vegetale e incorporare pasti a base vegetale
- comprendere le scelte di spuntini salutari e la moderazione negli spuntini (abitudini di spuntino salutari)
- comprendere l'importanza di rimanere idratati e scegliere bevande salutari (conoscenza dell'idratazione)

DESCRIZIONE: Individui in questa area dimostrano la capacità di adattare le diete in base a condizioni di

salute, considerazioni culturali o preferenze personali. Comprendono che tutti i cibi contribuiscono positivamente alle diete, apprezzano gli aspetti nutrizionali delle diete a base vegetale e incorporano pasti a base vegetale. Inoltre, danno priorità all'idratazione e comprendono le scelte di spuntini salutari, praticando la moderazione negli spuntini, dimostrando conoscenza delle abitudini di spuntino salutari.

Risultati dell'apprendimento:

- adatta le diete in base a condizioni di salute specifiche, considerazioni culturali o preferenze personali
- riconosce che tutti i cibi possono contribuire positivamente a una dieta equilibrata
- dimostra conoscenza dei cibi nutrienti, incorporandoli in una dieta equilibrata e benefica
- comprende gli aspetti nutrizionali delle diete a base vegetale e incorpora con successo pasti a base vegetale
- fa scelte informate su spuntini salutari, praticando la moderazione negli spuntini come parte di abitudini salutari
- comprende l'importanza dell'idratazione e fa scelte informate riguardo al consumo di bevande

- comprensione del ruolo dei nutrienti nelle funzioni corporee
- conoscenza di come le scelte alimentari influenzano la salute mentale, i livelli di energia e il benessere generale
- comprensione dei requisiti nutrizionali attraverso varie fasi della vita
- comprensione del legame tra salute e peso corporeo
- conoscenza di cibi con potenziali benefici per la salute oltre alla nutrizione di base, come i supercibi
- promozione di un'immagine corporea positiva e mantenimento dell'autostima

- dimostra comprensione del ruolo dei nutrienti nelle funzioni corporee
- possiede conoscenze di base sulla connessione tra nutrizione, livelli di energia, salute mentale e benessere generale
- riconosce l'impatto delle scelte alimentari nelle varie fasi della vita, compresa la correlazione sfumata tra salute e peso corporeo
- identifica i cibi con benefici potenziali per la salute oltre alla nutrizione di base, inclusi i supercibi
- promuove un'immagine corporea positiva e mantiene l'autostima attraverso scelte alimentari informate.

DESCRIZIONE: Gli individui dotati di questa competenza comprendono il ruolo intricato dei nutrienti nelle funzioni corporee. Realizzando i requisiti nutrizionali nelle varie fasi della vita, sanno come le scelte alimentari influenzano la salute mentale, i livelli di energia e il benessere generale durante le diverse fasi della vita. Comprendendo il legame tra salute e peso corporeo (ad esempio, riconoscendo che il peso non equivale alla salute), sono familiari con i cibi che offrono benefici potenziali per la salute oltre alla nutrizione di base, inclusi i supercibi (cibi ricchi di nutrienti considerati particolarmente benefici per la salute e il benessere). Inoltre, promuovono un'immagine corporea positiva e mantengono l'autostima attraverso decisioni nutrizionali informate.

Risultati dell'apprendimento:

A.3. ALFABETIZZAZIONE NUTRIZIONALE E DELLA SALUTE

A.4. RAPPORTO POSITIVO, COSTRUTTIVO E SANO CON IL CIBO



- coltivare atteggiamenti positivi verso il cibo e il momento del pasto
- gustare l'esperienza del cibo e del pasto
- fare scelte alimentari che contribuiscano al benessere generale
- abbracciare la consapevolezza nei comportamenti alimentari, come gustare i sapori
- preparare il cibo in modo divertente, spensierato e piacevole
- trovare piacere nel preparare piatti nuovi e diversi (apprezzare nuovi e vari cibi)

DESCRIZIONE: Coloro che possiedono questa competenza coltivano atteggiamenti positivi verso il cibo e il momento del pasto, godendo dell'intera esperienza culinaria. Fanno scelte alimentari che contribuiscono al benessere generale e abbracciano la

consapevolezza nei comportamenti alimentari (pratiche alimentari consapevoli), gustando i sapori. La loro preparazione del cibo è caratterizzata da un approccio divertente, spensierato e piacevole. Queste persone trovano piacere nel preparare piatti nuovi e diversi, dimostrando un'apprezzamento per nuovi e vari cibi.

Risultati dell'apprendimento:

coltiva atteggiamenti positivi verso il cibo e il momento del pasto
apprezza e gusta l'intera esperienza del cibo e del pasto
fa scelte alimentari che contribuiscono al benessere generale
accetta la consapevolezza nei comportamenti alimentari, inclusa la gioia dei sapori

affronta la preparazione del cibo in modo divertente, spensierato e piacevole
trova piacere nel preparare piatti nuovi e diversi, dimostrando un'apprezzamento per nuovi e vari cibi.





Photo by [Peggychoucair](#) from [Pixabay](#)

Pilastro 1: Abilità nella selezione delle fonti alimentari

Competenze:

- 1.1. Consapevolezza delle fonti alimentari (da dove proviene il cibo)
- 1.2. Consapevolezza dei produttori locali e sviluppo delle relazioni
- 1.3. Pensiero critico e azione sulle questioni alimentari e nutrizionali

Dimensione:

- **Consapevolezza radicata localmente: riconnettersi con i produttori attraverso le scelte alimentari e l'coinvolgimento locale - Quest'area di competenza sottolinea l'importanza di selezionare le fonti alimentari con attenzione, evidenziando i legami locali e l'coinvolgimento con i produttori.**





Photo by [MemoryCatcher](#) from [Pixabay](#)

1.1. CONSAPAEVOLEZZA DELLE FONTI ALIMENTARI (da dove proviene il cibo)

- percepire le origini del cibo
- riconoscere la disponibilità stagionale di vari prodotti alimentari
- sapere dove ottenere diversi prodotti alimentari (dove reperire il cibo)

- comprendere come i sistemi alimentari influenzino l'ambiente e l'economia locale

DESCRIZIONE: Individui con questa competenza possiedono una consapevolezza acuita delle origini del cibo, riconoscendo la disponibilità stagionale di vari prodotti alimentari. Sanno dove reperire prodotti alimentari diversificati e comprendono l'impatto dei sistemi alimentari sull'ambiente e sull'economia locale. Questa consapevolezza consente loro di effettuare scelte informate allineate ai valori sostenibili e centrati sulla comunità.

Risultati dell'apprendimento:

riconosce e apprezza i prodotti alimentari locali
sviluppa una percezione acuta delle origini del cibo, comprendendo i percorsi dal loro punto di origine
riconosce la disponibilità stagionale di vari prodotti alimentari, promuovendo l'allineamento con i cicli di produzione locale
possiede conoscenze su dove reperire e ottenere una vasta gamma di prodotti alimentari, considerando sia opzioni locali che sostenibili
comprende come i sistemi alimentari influenzino l'ambiente e l'economia locale, promuovendo scelte alimentari informate e responsabili

1.2. CONSAPAEVOLEZZA DEI PRODUTTORI LOCALI E DELLA COSTRUZIONE DELLE RELAZIONI

- riconoscere e conoscere agricoltori, coltivatori e produttori locali che contribuiscono all'approvvigionamento alimentare della comunità
- essere in grado di stabilire e mantenere relazioni con i produttori locali, promuovendo un senso di comunità e supporto
- comprendere il concetto di agricoltura sostenibile - apprezzare il percorso del cibo dalle fattorie locali alla tavola, sostenendo l'agricoltura locale

- comprendere e partecipare attivamente a programmi CSA per sostenere direttamente gli agricoltori locali e ottenere prodotti freschi e di stagione
- comprendere l'ecosistema alimentare locale, compresi mercati agricoli, cooperative e altre vie per accedere ai prodotti locali
- riconoscere l'agricoltura come un percorso professionale valido

DESCRIZIONE: Gli individui in questa area riconoscono e conoscono attivamente agricoltori, coltivatori e produttori locali che contribuiscono all'approvvigionamento alimentare della comunità. Stabiliscono e mantengono relazioni significative con questi produttori locali, creando un senso di comunità e supporto. Comprendendo il concetto di agricoltura sostenibile, apprezzano la disponibilità del cibo proveniente dalle fattorie locali alle tavole, sostenendo così l'agricoltura locale. Il loro coinvolgimento include la pratica di programmi CSA e l'accesso a prodotti freschi e di stagione, sostenendo direttamente gli agricoltori locali.

Risultati dell'apprendimento:

- identifica e apprezza agricoltori, coltivatori e produttori locali che contribuiscono all'approvvigionamento alimentare della comunità
- stabilisce e mantiene relazioni significative con i produttori locali, creando un senso di comunità e supporto

- comprende il concetto di agricoltura sostenibile, riconoscendo e sostenendo attivamente il percorso locale del cibo dalle fattorie alle tavole
- partecipa ai programmi CSA per sostenere direttamente gli agricoltori locali e accedere a prodotti freschi e di stagione
- comprende le dinamiche dell'ecosistema alimentare locale, inclusi mercati agricoli, cooperative e altre vie per accedere ai prodotti locali
- riconosce l'agricoltura come un percorso professionale valido, contribuendo alla sostenibilità e alla vitalità della comunità agricola locale

1.3. RAGIONAMENTO CRITICO E AZIONE SU QUESTIONI ALIMENTARI E NUTRIZIONALI

- essere in grado di pensare criticamente e analizzare attentamente l'influenza di aziende alimentari, gruppi di pressione e media sulle decisioni alimentari
- comprendere gli interessi dell'industria alimentare e dell'industria dimagrante/supplementi, insieme alle loro strategie di marketing
- comprendere le narrazioni dei media su cibo e nutrizione
- sostenere la disponibilità di cibi salutari all'interno della comunità

DESCRIZIONE: Gli individui che possiedono questa competenza dimostrano abilità di pensiero critico nell'analizzare l'influenza di aziende alimentari, gruppi di pressione e media sulle decisioni alimentari. Comprendono gli interessi dell'industria alimentare e dell'industria dimagrante/supplementi, insieme alle loro strategie di marketing. Comprendono le narrazioni dei media su cibo e nutrizione, consentendo loro di

sostenere la disponibilità di cibi salutari all'interno della comunità. Questo coinvolgimento critico riflette un impegno a promuovere scelte alimentari informate e responsabili su una scala più ampia.

Risultati dell'apprendimento:

- dimostra la capacità di pensare criticamente e agire su questioni alimentari e nutrizionali (analizzare e rispondere alle sfide alimentari e nutrizionali)
- dimostra un pensiero critico e un'analisi ponderata dell'influenza di aziende alimentari, gruppi di pressione e media sulle decisioni alimentari
- comprende gli interessi dell'industria alimentare e dell'industria dimagrante/supplementi e le loro strategie di marketing
- analizza e interpreta le narrazioni dei media su cibo e nutrizione, distinguendo tra informazioni fattuali e contenuti guidati dal marketing
- sostiene la disponibilità di cibi salutari all'interno della comunità, contribuendo a un ambiente alimentare che promuove il benessere e la sostenibilità

Photo by [Taryn Elliott](#) from [Pexels](#)





Photo by [Engin Akyurt](#) from [Pexels](#)

Categoria B: Apprezzamento della diversità culinaria

Competenze:

- B.1. Apprezzamento delle cucine culturalmente diverse
- B.2. Esplorazione gastronomica
- B.3. Costruzione di connessioni intorno al tavolo



Dimensione:

Mosaico culinario, una ricerca dei sapori tradizionali e mondiali e dell'unione -

Questa area di competenza, inserita nella Categoria B, sottolinea l'apprezzamento per la diversità culinaria, concependola come un mosaico culinario. Comprende la ricerca dei sapori tradizionali e mondiali, promuovendo un senso di unione attraverso esperienze culinarie diverse. Sottolinea, in particolare, la celebrazione della diversità nel piatto e il viaggio attraverso gusti differenti, incoraggiando gli amanti della gastronomia ad esplorare nuovi orizzonti di sapori e catturando la gioia culinaria condivisa e la comunione con le persone che condividono gli stessi interessi. Questo include anche apertura mentale e sensibilità culturale nel rispetto dell'inclusività.

B.1. APPREZZAMENTO DELLE CUCINE CULTURALMENTE DIVERSE

- Conservare le tradizioni alimentari familiari attraverso celebrazioni e tramandando cibi culturali e ricette di famiglia
- Abbracciare le diverse tradizioni culinarie e riconoscere la ricchezza delle varie culture alimentari
- Coltivare un'apprezzamento per le offerte culinarie delle varie culture (rispettando i cibi delle diverse culture)
- Essere in grado di accedere a cibi specifici della propria eredità culturale

DESCRIZIONE: Individui con questa competenza sono abili nel conservare le tradizioni alimentari familiari attraverso celebrazioni e tramandando cibi culturali e ricette di famiglia. Vanno oltre il proprio contesto culturale, abbracciando diverse tradizioni culinarie e riconoscendo la ricchezza delle varie culture alimentari. Questo include coltivare un'apprezzamento genuino per le offerte culinarie delle diverse culture e mostrare un profondo rispetto per la diversità alimentare internazionale.

Risultati di apprendimento:

- Conserva e contribuisce alle tradizioni alimentari familiari attraverso la partecipazione attiva alle celebrazioni e tramandando piatti culturali e ricette di famiglia
- Abbraccia diverse tradizioni culinarie, riconoscendo e rispettando la ricchezza delle varie culture alimentari
- Coltiva un'apprezzamento genuino per le offerte culinarie delle diverse culture, promuovendo un atteggiamento inclusivo e aperto verso le cucine internazionali
- Dimostra la capacità di accedere e preparare cibi specifici della propria eredità culturale

- Partecipa attivamente e contribuisce alle iniziative educative culinarie che promuovono la diversità culturale e l'apprezzamento
- Condivide conoscenze su diverse cucine, contribuendo a una comprensione più ampia delle tradizioni culinarie internazionali all'interno della comunità

B.2. ESPLORAZIONE GASTRONOMICA

- Abbracciare la disponibilità a gustare varie esperienze culinarie nuove e diverse (apertura a cibi nuovi e vari)
- Trovare piacere nella preparazione e nel consumo di piatti sconosciuti

DESCRIZIONE: Individui in questo contesto dimostrano una propensione a esplorare varie esperienze culinarie nuove e diverse, mostrando apertura verso cibi nuovi e variati. Si divertono a preparare e consumare piatti sconosciuti, manifestando una curiosità e uno spirito avventuroso nell'esplorare il vasto spettro della cucina mondiale.

Risultati di apprendimento:

- dimostra una propensione ad esplorare e gustare varie esperienze culinarie nuove e diverse, mostrando apertura verso cibi nuovi e variati
- trova piacere nella preparazione e nel consumo di piatti sconosciuti, cercando attivamente opportunità per ampliare il proprio palato culinario
- dimostra sensibilità culturale e rispetto nella ricerca e nell'apprezzamento delle diverse tradizioni culinarie
- promuove l'inclusività e l'apertura nelle preferenze culinarie, incoraggiando una mentalità diversificata e accettante verso varie scelte alimentari e tradizioni
- partecipa a esperienze culinarie interculturali con comprensione e rispetto dei contesti culturali e del significato attribuito ai diversi cibi

B.3. CREAZIONE DI CONNESSIONI ATTORNO AL TAVOLO

- Apprezzare l'atto di mangiare/condividere cibo con gli altri
- Valorizzare l'importanza delle esperienze quotidiane di cena familiare (pasti familiari quotidiani)
- Apprezzare la pratica della cucina collaborativa (preparare cibo insieme)
- Dare valore alla preparazione del cibo (pasti) per gli altri

DESCRIZIONE: Questa dimensione coinvolge l'apprezzamento dell'atto di mangiare e condividere il cibo con gli altri. Si estende a valorizzare l'importanza delle esperienze quotidiane di cena familiare, rendendo i pasti familiari quotidiani un punto focale di connessione. Inoltre, gli individui con questa competenza attribuiscono valore alla pratica della cucina collaborativa, enfatizzando la gioia di preparare il cibo insieme. Inoltre, attribuiscono un grande valore alla preparazione del cibo per il proprio piacere ma anche per l'esperienza comune che crea, promuovendo un senso di appartenenza e riconoscendo l'importanza di cucinare e condividere pasti con/gli altri.

Risultati di apprendimento:

- apprezza l'atto sociale di mangiare e condividere il cibo con gli altri, riconoscendone l'importanza nel costruire connessioni e favorire relazioni
- valorizza i pasti familiari quotidiani e comprende l'importanza dei pasti condivisi nei legami familiari
- apprezza e partecipa alle pratiche di cucina collaborativa, promuovendo un senso di appartenenza attraverso la preparazione congiunta del cibo
- riconosce il valore intrinseco della preparazione e della condivisione dei pasti con gli altri, contribuendo a un senso di comunità e gioia condivisa attorno al tavolo



Photo by [b1-foto](#) from [Pixabay](#)

Pilastro 2: Competenze orientate alla comunità e all'economia alimentare

Competenze:

- 2.1. Abilità di networking e conoscenza della resilienza alimentare locale
- 2.2. Supporto ai mercati locali e alle piccole imprese
- 2.3. Abilità di navigazione nei supermercati
- 2.4. Gestione del budget alimentare e abilità di pianificazione dei pasti

Dimensione:

– Fedeltà al locale: sostenere i fornitori e le economie locali, navigare nei paesaggi alimentari locali per ricchezza nutrizionale ed economia culinaria - Questa area di competenza, inserita nel Pilastro 2, riflette un impegno alla fedeltà locale, enfatizzando il supporto per i fornitori e le economie locali. Individui dotati di queste competenze navigano nei paesaggi alimentari locali, considerando la ricchezza nutrizionale e l'economia culinaria.



2.1. COMPETENZE DI NETWORKING E CONOSCENZA DELLA RESILIENZA ALIMENTARE LOCALE

- riconoscere l'importanza degli alimenti locali nel favorire il benessere della comunità
- apprezzare e valorizzare il ruolo del cibo locale proteggendo e curando con amore i sistemi alimentari locali (conoscenza dei sistemi alimentari locali)
- comprendere le catene di approvvigionamento alimentare (conoscenza delle catene di approvvigionamento alimentare locali) - sistemi di produzione e distribuzione (agricoltura, raccolta, spedizione, lavorazione, marketing e distribuzione)
- comprendere l'importanza di sostenere le imprese che danno priorità all'approvvigionamento locale

DESCRIZIONE: Le persone con questa competenza riconoscono l'impatto profondo del cibo locale sul benessere della comunità. Apprezzano e valorizzano i sistemi alimentari locali, impegnandosi attivamente nella loro protezione e cura. Conoscono le catene di approvvigionamento alimentare locali, comprendendo i complessi sistemi di produzione e distribuzione, dall'agricoltura e la raccolta alla lavorazione, al marketing e alla distribuzione. Queste persone comprendono anche l'importanza di sostenere le imprese che privilegiano l'approvvigionamento locale, contribuendo alla resilienza delle reti alimentari locali.

Risultati dell'apprendimento:

- riconosce e articola l'importanza degli alimenti locali nel promuovere il benessere e la resilienza della comunità
- apprezza e valorizza il ruolo del cibo proveniente da fonti locali, valorizzando

attivamente le connessioni locali e le reti alimentari della comunità (sistemi alimentari locali)

- dimostra conoscenza del funzionamento delle catene di approvvigionamento alimentare locale (inclusi produzione, trasporto, lavorazione, marketing e distribuzione)
- riconosce l'importanza di sostenere le imprese che danno priorità all'approvvigionamento locale per un sistema alimentare comunitario sostenibile e resiliente
- partecipa attivamente o inizia programmi comunitari che si allineano ai principi di sostegno alle iniziative alimentari locali, contribuendo alla ricchezza economica e nutrizionale complessiva della comunità
- collabora con imprese, organizzazioni e membri della comunità per rafforzare i sistemi alimentari locali e promuovere la resilienza alimentare

2.2. SOSTEGNO AL MERCATO LOCALE E ALLE PICCOLE IMPRESE

- partecipare regolarmente ai mercati degli agricoltori locali e ad altri mercati che presentano prodotti locali
- dare priorità all'acquisto da imprese alimentari locali e indipendenti per contribuire all'economia locale
- essere in grado di sostenere e promuovere i prodotti locali all'interno della comunità, incoraggiando altri a supportare i venditori locali
- essere in grado di avviare e/o partecipare a programmi comunitari che supportano le iniziative alimentari locali, come festival del cibo o eventi supportati dalla comunità

DESCRIZIONE: Le persone qualificate in questo ambito partecipano regolarmente a mercati degli agricoltori locali e ad altri luoghi che presentano beni prodotti localmente. Danno priorità all'acquisto da imprese alimentari locali e indipendenti, contribuendo attivamente all'economia locale. Possiedono anche competenze nell'advocacy, incoraggiando e ispirando altri nella comunità a sostenere i venditori locali. Avviare o partecipare a programmi comunitari che promuovono iniziative alimentari locali, come festival del cibo o eventi supportati dalla comunità, fa parte anche del loro repertorio.

Risultati dell'apprendimento:

- partecipa attivamente ai mercati degli agricoltori locali e ad altri mercati che presentano prodotti locali
- dà priorità all'acquisto da imprese alimentari locali e indipendenti per contribuire all'economia locale
- sostiene e promuove prodotti locali all'interno della comunità, incoraggiando altri a sostenere i venditori locali
- avvia e/o partecipa a programmi comunitari che supportano le iniziative alimentari locali, come festival del cibo o eventi supportati dalla comunità
- si impegna in sforzi di advocacy per aumentare la consapevolezza sull'importanza di sostenere i venditori e le economie locali per il benessere della comunità





2.3. COMPETENZE NEI SUPERMERCATI

- essere in grado di interpretare e comprendere le informazioni sulle etichette alimentari (lettura delle etichette alimentari) per fare scelte informate
- capacità di valutare e selezionare alimenti nutritivi (interpretando etichette alimentari e imballaggi) per fare scelte salutari
- abilità nel valutare e confrontare i costi degli alimenti per decisioni economiche

DESCRIZIONE: Questa dimensione comporta la capacità di interpretare e comprendere le informazioni sulle etichette alimentari per fare scelte informate. Questi individui sono capaci di valutare e selezionare cibi nutritivi interpretando etichette alimentari e imballaggi, assicurando che le scelte siano in linea con gli obiettivi di salute. Inoltre, dimostrano abilità nel valutare e confrontare i costi degli alimenti e nel prendere decisioni economicamente valide durante le visite al supermercato.

Risultati dell'apprendimento:

- dimostra una navigazione efficace del supermercato per scelte alimentari attente alla salute e al portafoglio
- interpreta e comprende le informazioni sulle etichette alimentari, facendo scelte informate basate su considerazioni nutrizionali
- valuta e seleziona alimenti nutritivi interpretando etichette alimentari e imballaggi, assicurando scelte salutari
- valuta e confronta i costi degli alimenti per decisioni economiche, considerando il valore nutrizionale

2.4. COMPETENZE NELLA GESTIONE DEL BUDGET ALIMENTARE E NELLA PIANIFICAZIONE DEI PASTI

- competenze di base nella pianificazione e gestione di un budget alimentare
- competenza nella formulazione di un budget dedicato alle spese alimentari
- capacità di scegliere cibi salutari rispettando un budget
- capacità di pianificare pasti semplici ed equilibrati per il giorno o la settimana

DESCRIZIONE: Le persone con questa competenza dimostrano competenze di base nella pianificazione e nella gestione di un budget alimentare. Sono competenti nella formulazione di budget dedicati alle spese alimentari e capaci di fare scelte alimentari salutari rispettando vincoli finanziari. Questi individui possono pianificare pasti semplici ed equilibrati per il consumo giornaliero o settimanale, integrando considerazioni di salute ed economiche nelle loro strategie di pianificazione dei pasti.

Risultati dell'apprendimento:

- dimostra competenze di base nella pianificazione e gestione efficace di un budget alimentare
- dimostra competenza nella formulazione di un budget dedicato alle spese alimentari, bilanciando considerazioni nutrizionali e di costo
- sceglie opzioni alimentari salutari rispettando un budget, garantendo un equilibrio tra valore nutrizionale e accessibilità
- pianifica pasti semplici ed equilibrati per il giorno o la settimana, considerando le esigenze nutrizionali e i vincoli economici



Photo by [Devon Rockola](#) from [Pexels](#)

Categoria C: Competenze culinarie e creatività

Competenze:

- C.1. Competenze culinarie
- C.2. Conoscenza della sicurezza alimentare
- C.3. Innovazione e creatività culinaria in cucina
- C.4. Competenze culinarie in un senso digitale e competente con la tecnologia

Dimensione:

– Passeggiate gastronomiche attraverso sapori vari e gioia culinaria condivisa - assaporando una sinfonia di sapori – Annidata all'interno della Categoria C, questa area di competenza incarna un viaggio gastronomico che celebra sapori diversi e promuove una gioia culinaria condivisa. Gli individui con queste abilità assaporano una sinfonia di sapori, dimostrando capacità in varie dimensioni culinarie.



C.1. COMPETENZE CULINARIE

- conoscenza delle tecniche di cottura di base e preparazione di pasti semplici
- abilità nella preparazione di piatti utilizzando ingredienti di base
- competenza nell'uso di attrezzature da cucina di base, apparecchiature, strumenti e utensili
- capacità di pianificare i pasti in anticipo (pianificare il cibo/i pasti in anticipo)
- capacità di leggere/seguire una ricetta (comprendere ed eseguire le ricette)
- abilità nel preparare e cucinare cibo con e per altri

DESCRIZIONE: Questa dimensione comprende una base di conoscenza sulle tecniche di cottura di base e sulla preparazione di pasti semplici. Gli individui mostrano abilità nella preparazione di piatti usando ingredienti fondamentali, insieme a competenza nel maneggiare attrezzature da cucina di base, apparecchiature, strumenti e utensili. Sono capaci di pianificare strategicamente i pasti in anticipo, comprendere e applicare le ricette e dimostrare abilità nella preparazione e cottura del cibo individualmente e in collaborazione con altri.

Risultati dell'apprendimento:

- dimostra conoscenza delle tecniche di cottura di base e della preparazione di pasti semplici
- dimostra abilità nella preparazione di piatti utilizzando efficacemente ingredienti di base
- utilizza con competenza attrezzature da cucina di base, apparecchiature, strumenti e utensili
- mostra la capacità di pianificare i pasti in anticipo, pianificando il cibo e i pasti in anticipo
- segue ed implementa le ricette con precisione

- evidenzia abilità nel preparare e cucinare cibo, sia in modo indipendente che in collaborazione con altri

C.2. FOOD SAFETY KNOWLEDGE

- comprensione di base delle pratiche sicure di manipolazione, conservazione e igiene degli alimenti
- comprensione dei rischi potenziali legati alla conservazione e alla preparazione degli alimenti
- conoscenza delle pratiche igieniche nella manipolazione degli alimenti

DESCRIZIONE: Le persone che possiedono questa competenza dimostrano una comprensione fondamentale delle pratiche sicure di manipolazione, conservazione e igiene degli alimenti. Comprendono i rischi potenziali associati alla conservazione e alla preparazione degli alimenti, mostrando conoscenza delle pratiche igieniche di manipolazione degli alimenti per garantire sicurezza e qualità negli sforzi culinari.

Risultati dell'apprendimento:

- possiede una comprensione di base delle pratiche sicure di manipolazione, conservazione e igiene degli alimenti
- identifica e affronta i rischi potenziali legati alla conservazione e alla preparazione degli alimenti
- applica la conoscenza delle pratiche igieniche nella manipolazione e preparazione degli alimenti

C.3. INNOVAZIONE E CREATIVITA' CULINARIA IN CUCINA

- capacità di adattare le ricette in base a restrizioni dietetiche, preferenze o disponibilità degli ingredienti

- comprensione dei sapori complementari e sperimentazione con varie erbe, spezie e condimenti (abbinamento dei sapori)
- capacità di esplorare nuovi metodi di cottura, combinazioni di ingredienti e ricette uniche
- conoscenza della cucina globale e abilità nella preparazione di piatti di varie cucine internazionali, mostrando diversità culinaria
- abilità nella presentazione dei piatti in modo estetico, considerando colore, consistenza e disposizione (presentazione del cibo)



Photo by [Malidate Van](#) from [Pexels](#)

DESCRIZIONE: Gli individui qualificati in quest'area dimostrano adattabilità nel modificare le ricette in base a restrizioni dietetiche, preferenze o disponibilità degli ingredienti. Mostrano una comprensione dei sapori complementari, sperimentando con varie erbe, spezie e condimenti attraverso l'arte dell'abbinamento dei sapori. Esplorano nuovi metodi di cottura, combinazioni di ingredienti e ricette uniche, presentando conoscenze della cucina mondiale e la capacità di preparare piatti di varie tradizioni culinarie internazionali. La loro abilità si estende alla presentazione estetica dei piatti, considerando colore, consistenza e disposizione - un'arte nota come presentazione del cibo.

Risultati dell'apprendimento:

- adatta le ricette in base a restrizioni dietetiche, preferenze o disponibilità degli ingredienti
- dimostra comprensione dei sapori complementari, sperimentando con varie erbe, spezie e condimenti (abbinamento dei sapori)
- esplora nuovi metodi di cottura, combinazioni di ingredienti e ricette uniche
- dimostra conoscenza della cucina mondiale e abilità nel preparare piatti di varie tradizioni culinarie internazionali, mostrando diversità culinaria
- presenta i piatti esteticamente, considerando colore, consistenza e disposizione (presentazione del cibo)

C.4. COMPETENZE CULINARIE IN SENSO DIGITALE E TECNOLOGICO

- capacità di utilizzare la tecnologia per accedere a informazioni nutrizionali affidabili e credibili
- capacità di sfruttare la tecnologia per scoprire ricette adatte

- abilità nell'utilizzo di app per la pianificazione dei pasti per organizzare liste della spesa, monitorare la nutrizione e ridurre lo spreco alimentare
- abilità nella partecipazione a comunità online o forum per condividere ricette, consigli di cucina e supporto
- utilizzo efficiente di strumenti digitali per organizzare, archiviare e condividere le ricette preferite (gestione digitale delle ricette)
- abilità nel catturare foto di cibo attraenti da condividere sui social media o per documentazione personale
- capacità di utilizzare elettrodomestici da cucina intelligenti e tecnologie per una cottura efficiente e sostenibile

DESCRIZIONE: Questa dimensione coinvolge l'integrazione delle competenze culinarie con la padronanza digitale e tecnologica. Gli individui competenti in quest'area sono in grado di utilizzare la tecnologia per accedere a informazioni nutrizionali affidabili e credibili. Sfruttano la tecnologia per scoprire ricette adatte e utilizzano abilmente app per la pianificazione dei pasti per organizzare liste della spesa, monitorare la nutrizione e ridurre lo spreco alimentare. Inoltre, partecipano attivamente a comunità online o forum per condividere ricette, consigli di cucina e fornire supporto, utilizzando in modo efficiente strumenti digitali per organizzare, archiviare e condividere ricette preferite. Questi individui dimostrano anche la capacità di utilizzare elettrodomestici da cucina intelligenti e tecnologie, contribuendo a pratiche di cottura efficienti.

Risultati dell'apprendimento:

- utilizza la tecnologia per accedere a informazioni nutrizionali affidabili e credibili

- sfrutta la tecnologia per scoprire ricette adatte, considerando esigenze nutrizionali e preferenze
- usa abilmente app per la pianificazione dei pasti per organizzare liste della spesa, monitorare la nutrizione e ridurre lo spreco alimentare
- partecipa a comunità online o forum per condividere ricette e consigli di cucina e fornire supporto
- utilizza in modo efficiente strumenti digitali per organizzare, archiviare e condividere ricette preferite attraverso la gestione digitale delle ricette
- dimostra la capacità di catturare foto di cibo attraenti da condividere sui social media o per documentazione personale
- utilizza elettrodomestici da cucina e tecnologie per pratiche di cottura efficienti e all'avanguardia tecnologica

Photo by [StarFlames](#) from [Pixabay](#)





Photo by [jarmoluk](#) from [Pixabay](#)

Pilastro 3: Conoscenze e competenze culinarie

Competenze:

- 3.1. Pratiche di acquisto intelligente
- 3.2. Cucina senza sprechi
- 3.3. Abilità nella conservazione degli alimenti
- 3.4. Consapevolezza eco-culinaria

Dimensione:

– Risorse e assenza di sprechi: prosperare in modo sostenibile, consumare in modo riflessivo attraverso pratiche responsabili- Annidata all'interno del Pilastro 3, quest'area di competenza incarna un impegno verso l'uso efficiente delle risorse e la riduzione degli sprechi, coltivando pratiche di consumo sostenibili e consapevoli. Gli individui con queste competenze eccellono nelle pratiche eco-culinarie, contribuendo ad approcci responsabili e consapevoli dell'ambiente riguardo al cibo.

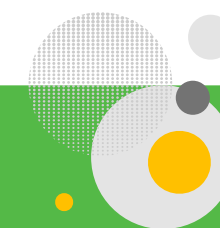




Photo by Daria-Yakovleva from Pixabay

3.1. PRATICHE DI ACQUISTO INTELLIGENTI

- comprendere come pianificare efficacemente gli acquisti, minimizzando gli acquisti eccessivi e prevenendo sprechi alimentari non necessari
- incorporare la pianificazione dei pasti nelle decisioni di acquisto per ridurre gli sprechi e aumentare l'efficienza
- essere in grado di sviluppare strategie per minimizzare gli acquisti impulsivi e attenersi a una lista della spesa pianificata (riducendo gli acquisti impulsivi)

DESCRIZIONE: Gli individui competenti in questa dimensione comprendono le complessità di una pianificazione degli acquisti efficace, minimizzando gli acquisti eccessivi e prevenendo sprechi alimentari non necessari. Integrano con facilità la pianificazione dei pasti nelle decisioni di acquisto, riducendo gli sprechi e aumentando l'efficienza. Inoltre, sviluppano strategie per minimizzare gli acquisti impulsivi, mostrando disciplina nell'aderire alle liste della spesa pianificate e riducendo gli acquisti impulsivi.

Risultati dell'apprendimento:

- comprende la pianificazione efficace degli acquisti, minimizzando gli acquisti eccessivi e prevenendo sprechi alimentari non necessari
- incorpora la pianificazione dei pasti nelle decisioni di acquisto per ridurre gli sprechi e aumentare l'efficienza
- sviluppa strategie per minimizzare gli acquisti impulsivi e attenersi a una lista della spesa pianificata, riducendo così gli acquisti impulsivi

3.2. CUCINAR SENZA SPRECHI

- selezionare e preparare cibo che contribuisca a pratiche alimentari sostenibili
- essere in grado di incorporare principi di zero spreco nella cucina, utilizzando gli ingredienti completamente per minimizzare lo spreco alimentare
- comprendere i metodi di compostaggio per lo smaltimento responsabile degli scarti di cucina e degli avanzi di cibo, riducendo lo spreco in discarica

DESCRIZIONE: Gli individui abili nella cucina senza sprechi selezionano e preparano cibo in linea con pratiche alimentari sostenibili. Incorporano abilmente principi di zero spreco nella cucina, utilizzando completamente gli ingredienti per minimizzare lo spreco alimentare. Inoltre, comprendono i metodi di compostaggio per lo smaltimento responsabile degli scarti di cucina e degli avanzi di cibo, contribuendo attivamente alla riduzione dello spreco in discarica.

Risultati dell'apprendimento:

- seleziona e prepara cibo che contribuisce a pratiche alimentari sostenibili
- incorpora principi di zero spreco nella cucina, utilizzando completamente gli ingredienti per minimizzare lo spreco alimentare
- comprende i metodi di compostaggio per lo smaltimento responsabile degli scarti di cucina e degli avanzi di cibo, contribuendo alla riduzione dello spreco in discarica

3.3. ABILITA' NELLA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

- conoscenza dei metodi di conservazione adeguati a mantenere la freschezza degli alimenti (conservazione di base degli alimenti)
- competenze nelle tecniche di conservazione degli alimenti, come l'inscatolamento, i sottaceti e il congelamento, per ridurre lo spreco di cibo
- abilità nel rifornire la dispensa con ingredienti essenziali

DESCRIZIONE: Le persone con competenze nella conservazione degli alimenti dimostrano conoscenza dei metodi di conservazione adeguati per mantenere la freschezza degli alimenti. Essi mostrano competenze in varie tecniche di conservazione degli alimenti, come l'inscatolamento, i sottaceti e il congelamento, riducendo efficacemente lo spreco di cibo. Questi individui sono abili nel rifornire la dispensa con ingredienti essenziali, assicurando un approccio ben preparato e risorlevole alle imprese culinarie.

Risultati dell'apprendimento:

- possiede conoscenza sui metodi di conservazione adeguati per mantenere la freschezza degli alimenti (conservazione di base degli alimenti)
- dimostra competenze nelle tecniche di conservazione degli alimenti (tecniche per la freschezza e la longevità degli alimenti) come l'inscatolamento, i sottaceti, l'essiccazione e il congelamento per ridurre lo spreco di cibo
- dimostra abilità nel rifornire la dispensa con ingredienti essenziali, contribuendo a pratiche efficaci di conservazione del cibo

3.4. CONSAPEVOLEZZA ECO-CULINARIA

- essere in grado di riflettere criticamente sulla connessione tra origine del cibo e sostenibilità
- comprendere le ripercussioni ambientali della produzione alimentare
- riconoscere le conseguenze dello spreco alimentare
- afferrare i modi in cui i sistemi alimentari possono raggiungere una maggiore sostenibilità ed equità
- essere in grado di condividere la conoscenza sui benefici ambientali ed economici del sostegno al cibo locale, ispirando altri ad adottare pratiche sostenibili

DESCRIZIONE: Questa dimensione coinvolge il pensiero critico sulla connessione tra origine del cibo e sostenibilità. Gli individui dimostrano una comprensione delle ripercussioni ambientali della produzione alimentare e riconoscono le conseguenze dello spreco alimentare. Afferrano i modi in cui i sistemi alimentari possono raggiungere una maggiore sostenibilità ed equità. Inoltre, condividono la conoscenza sui benefici ambientali ed economici del sostegno al cibo locale, ispirando altri ad adottare pratiche responsabili e contribuire ad attività culinarie più consapevoli dell'ambiente.

Risultati dell'apprendimento:

- comprende gli elementi dei sistemi alimentari responsabili dal punto di vista ambientale (aspetti dei sistemi alimentari sostenibili)
- riflette criticamente sulla connessione tra origine del cibo e sostenibilità
- comprende le ripercussioni ambientali della produzione e del consumo alimentare
- riconosce le conseguenze dello spreco alimentare e il suo impatto sull'ambiente

- afferra i modi in cui i sistemi alimentari possono raggiungere una maggiore sostenibilità ed equità
- condivide la conoscenza sui benefici ambientali ed economici del sostegno al cibo locale, ispirando altri ad adottare pratiche sostenibili





Photo by [TheAngryTeddy](#) from [Pixabay](#)

Categoria D: Accesso al cibo consapevole dal punto di vista sociale (uguaglianza, giustizia e influenza)

Competenze:

- D.1. Consapevolezza dell'equità e della giustizia sociale nel sistema alimentare
- D.2. Competenze di coinvolgimento comunitario e di advocacy



Dimensione:

– Voci per il futuro del cibo attraverso l'advocacy e l'impegno - Classificata all'interno della Categoria D, quest'area di competenza si concentra sul promuovere approcci al cibo consapevoli dal punto di vista sociale, enfatizzando uguaglianza, giustizia e advocacy. Gli individui che possiedono queste competenze agiscono come sostenitori attivi per il futuro del cibo, impegnandosi in sforzi di advocacy significativi. Inoltre, ciò include pratiche socialmente inclusive e l'attivazione del pensiero critico e delle competenze di risoluzione dei problemi.

D.1. CONSAPEVOLEZZA DELL'EQUITÀ E DELLA GIUSTIZIA SOCIALE NEL SISTEMA ALIMENTARE

- comprensione delle questioni di disuguaglianza alimentare (consapevolezza della giustizia alimentare)
- comprensione delle sfide legate alla sicurezza alimentare su scala individuale, comunitaria e globale
- riconoscimento dei dilemmi etici nella produzione alimentare
- comprensione delle implicazioni di giustizia sociale associate alle scelte alimentari

DESCRIZIONE: Gli individui che possiedono questa consapevolezza dimostrano una profonda comprensione delle questioni legate alla disuguaglianza alimentare, che vanno dal locale al globale. Comprendono le sfide relative alla sicurezza alimentare a livello individuale e sociale. Inoltre, riconoscono i dilemmi etici all'interno della produzione alimentare e comprendono le implicazioni di giustizia sociale associate a particolari scelte alimentari.

Risultati dell'apprendimento:

- dimostra consapevolezza delle questioni di disuguaglianza alimentare a livello locale, nazionale e globale e comprende le preoccupazioni di giustizia sociale nel sistema alimentare e l'influenza delle corporazioni alimentari e degli interessi di lobbying
- applica abilità di pensiero critico per analizzare questioni complesse legate alla disuguaglianza alimentare, giustizia sociale, sicurezza alimentare e considerazioni etiche all'interno della produzione alimentare
- comprende le sfide complesse legate alla sicurezza alimentare su scala individuale, comunitaria e globale

- riconosce i dilemmi etici insiti nei processi di produzione alimentare
- comprende le implicazioni di giustizia sociale associate alle scelte alimentari individuali

D.2. COMPETENZE DI COINVOLGIMENTO COMUNITARIO E DI ADVOCACY

- manifestare la volontà di supportare o partecipare a programmi che promuovono l'educazione alimentare nelle scuole o nei centri comunitari (programmi di educazione alimentare)
- manifestare la volontà di partecipare a classi di cucina comunitarie, workshop o iniziative che promuovono esperienze culinarie condivise
- essere in grado di condividere conoscenze ed esperienze legate alla letteratura alimentare attraverso blog o social media per influenzare scelte alimentari positive (blogging alimentare o influenza sui social media)
- conoscenza delle politiche alimentari locali e nazionali e coinvolgimento nell'advocacy per sistemi alimentari sostenibili ed equi (advocacy delle politiche alimentari)
- essere in grado di sostenere l'accesso a cibo sano e accessibile per tutti

DESCRIZIONE: Questa dimensione coinvolge un impegno proattivo con varie iniziative guidate dalla comunità e sforzi di advocacy per modellare il futuro del cibo. Gli individui con queste competenze dimostrano prontezza a supportare o unirsi a programmi che promuovono l'educazione alimentare nelle scuole o nei centri comunitari. Partecipano attivamente a classi di cucina comunitarie, workshop e iniziative che favoriscono esperienze culinarie condivise. Inoltre, sfruttano le loro conoscenze ed esperienze per influenzare scelte alimentari positive tramite piattaforme come blog o social media. Questi

individui esibiscono una profonda comprensione delle politiche alimentari locali e nazionali, impegnandosi attivamente nell'advocacy per sistemi alimentari sostenibili ed equi.

Risultati dell'apprendimento:

- supporta e partecipa attivamente a programmi educativi che promuovono la letteratura alimentare nelle scuole e nei centri comunitari, impegnandosi e sostenendo il benessere della comunità
- promuove pratiche inclusive all'interno della comunità per garantire l'accesso all'educazione alimentare ed esperienze culinarie condivise per tutti
- si impegna con entusiasmo nelle iniziative comunitarie, contribuendo a esperienze culinarie condivise
- utilizza abilmente piattaforme digitali come blog o social media per condividere conoscenze, intuizioni preziose ed esperienze, influenzando positivamente le scelte alimentari
- comunica e diffonde la conoscenza su giustizia alimentare, equità, sistemi alimentari inclusivi ed equi
- mantiene i valori di responsabilità sociale, equità e giustizia in tutti gli aspetti del coinvolgimento con il sistema alimentare e ispira e influenza gli altri ad adottare pratiche consapevoli dal punto di vista sociale
- dimostra consapevolezza e conoscenza delle politiche alimentari locali e nazionali, impegnandosi attivamente per sistemi alimentari sostenibili ed equi
- dimostra cittadinanza etica e responsabile partecipando attivamente ad iniziative che contribuiscono ad un accesso al cibo inclusivo, equo e giusto



Photo by Pixabay

Sezione 3

La Tabella delle Competenze FL4LF fornisce un modello di riferimento concettuale applicabile a vari obiettivi nell'apprendimento permanente. Può essere utilizzata per:

- sensibilizzare sull'importanza dell'apprendimento per la letteratura alimentare
- progettare opportunità di apprendimento per coltivare competenze di letteratura alimentare
- valutare il proprio sostegno agli apprendenti nello sviluppo di competenze di letteratura alimentare



CONSIDERAZIONI – PROSPETTIVE FUTURE

Si raccomanda vivamente di utilizzare la Tabella delle Competenze FL4LF in congiunzione con altri componenti del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti:

*Guida – Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità e come supportare adulti multi-vulnerabili

*Toolkit – una raccolta di 20 scenari di workshop

L'uso combinato di tutti i componenti del Modello di Apprendimento della Letteratura Alimentare basato sulla Comunità per adulti garantisce un'esperienza di apprendimento completa, così gli apprendenti acquisiscono conoscenze teoriche e beneficiano di applicazioni pratiche e scenari su misura che affrontano le sfide uniche affrontate dagli adulti multi-vulnerabili. Combinando la Tabella delle Competenze FL4LF, la guida e il toolkit, gli educatori possono creare un programma di educazione alla letteratura alimentare dinamico, incisivo e inclusivo che abilita individui e comunità a fare scelte informate e sostenibili nelle loro pratiche alimentari.

Un altro segmento importante è la flessibilità offerta dal Quadro delle Competenze in Letteratura Alimentare, assicurando la sua applicabilità in diversi contesti di apprendimento. Seguendo questa caratteristica, è altamente raccomandato personalizzare il quadro in base alle esigenze, ai background e ai contesti degli apprendenti.

Gli utenti previsti della Tabella delle Competenze FL4LF comprendono una gamma di potenziali stakeholder, ciascuno dei quali potrebbe trovare valore nella sua applicazione per scopi distinti:

I fornitori di educazione e formazione (formale o non formale) possono modellare le loro offerte a diversi livelli educativi utilizzando la Tabella delle Competenze FL4LF

I fornitori di formazione iniziale per insegnanti e di sviluppo professionale continuo possono riferirsi ad essa per preparare gli educatori all'insegnamento delle competenze in letteratura alimentare

I servizi di valutazione e certificazione possono generare nuovi certificati che riconoscono le competenze delineate nella Tabella delle Competenze FL4LF

Gli enti di ricerca possono sfruttare la Tabella delle Competenze FL4LF per ricerche empiriche su come il quadro impatta sui risultati educativi o per identificare pedagogie efficaci per sviluppare competenze in letteratura alimentare

I policymaker nazionali, regionali e locali possono incorporare il quadro nelle politiche e nei programmi di lavoro volti a promuovere l'apprendimento per la letteratura alimentare

Questi esempi dimostrano i diversi usi potenziali del quadro, con la sua adozione contingente alla rilevanza e utilità per ogni gruppo di stakeholder.

Le considerazioni chiave includono la determinazione delle pedagogie e l'incorporazione dei risultati di apprendimento in esse. L'apprendimento esperienziale è essenziale per stimolare un cambiamento di mentalità e un cambiamento nei modelli di comportamento - molte pratiche possono essere comunicate efficacemente attraverso questa forma di apprendimento. Inoltre, i metodi di insegnamento che integrano le tecnologie digitali possono potenziare l'acquisizione delle competenze.

Pratiche pedagogiche efficaci che possono essere influenti nello sviluppo delle competenze stabilite nella Tabella delle Competenze FL4LF includono:

- apprendimento attivo
- approcci centrati sullo studente, contesti di apprendimento trasformativo (situato)
- gamificazione
- giochi di ruolo, giochi sperimentali, simulazioni
- apprendimento online o misto
- apprendimento basato su progetti
- approcci all'aperto
- approcci di cooperazione o collaborative e it is highly recommended to use the FL4LF Competency Table in conjunction with other components of the Community-based Food Literacy Learning Model for adults:





Photo by [cottonbro studio](#) from [Pexels](#)

Appendici

Appendice 1

I questionari di valutazione sono strumenti utili per gli educatori per migliorare continuamente le iniziative di educazione alla letteratura alimentare e assicurare che si allineino con le competenze delineate nel quadro FL4LF. In questa appendice, sono allegati proposte per due modelli di questionari evolutivi, che possono essere adattati in base alle esigenze, agli obiettivi di apprendimento e al programma specifico.

I questionari di valutazione (pre e post) allegati alla Tabella delle Competenze FL4LF servono come strumenti per valutare la conoscenza, le abilità e gli atteggiamenti degli apprendenti relativi alla letteratura alimentare prima e dopo aver partecipato a programmi educativi o attività basate sul quadro di competenza.

SCOPO

Il questionario di pre-valutazione viene somministrato prima dell'intervento educativo, con lo scopo di comprendere le conoscenze di base, le abilità e gli atteggiamenti degli apprendenti sulla letteratura alimentare. Aiuta gli educatori a identificare aree di forza e debolezza nella comprensione degli apprendenti.

La post-valutazione viene applicata per valutare l'impatto del programma sulla letteratura alimentare degli apprendenti e aiuta a misurare l'efficacia dell'iniziativa educativa nel migliorare conoscenze, abilità e atteggiamenti.

RECOMMENDAZIONI D'USO

Valutazione preliminare

- ↳ Somministrare il questionario di pre-valutazione agli apprendenti prima di iniziare qualsiasi programma di educazione alla letteratura alimentare.
- ↳ Utilizzare i risultati per personalizzare i contenuti educativi per affrontare specifiche lacune o aree di comprensione limitata tra i partecipanti.
- ↳ Considerare l'anonimato delle risposte per incoraggiare una autovalutazione onesta e accurata da parte degli apprendenti.
- ↳ Utilizzare i dati della pre-valutazione per impostare obiettivi di apprendimento realistici per il programma.

Valutazione postuma

Al termine del programma educativo, condurre un questionario di post-valutazione.

Confrontare i risultati della post-valutazione con i dati della pre-valutazione per valutare l'impatto del programma sulla letteratura alimentare degli apprendenti.

Raccogliere feedback qualitativi per comprendere le esperienze degli apprendenti durante il programma e le aree in cui si sentono più sicuri o ancora necessitano di supporto.

Analizzare i dati per affinare le future iterazioni del programma e identificare aree per miglioramenti continui.

SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI

Valutazione Longitudinale

- ↳ Considerare l'implementazione dei questionari in modo longitudinale per tracciare i progressi degli apprendenti nel tempo.
- ↳ Utilizzare i dati longitudinali per valutare l'impatto sostenuto dell'intervento educativo sulle competenze in letteratura alimentare dei partecipanti.

Feedback Loop

- ↳ Stabilire un anello di feedback dove le intuizioni dai questionari di valutazione informano lo sviluppo continuo del curriculum e le strategie didattiche.
- ↳ Incoraggiare una comunicazione aperta con gli apprendenti, permettendo loro di esprimere le loro esigenze e preferenze per un'efficace educazione alla letteratura alimentare.



QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE PRELIMINARE

Introduzione:

Grazie per aver partecipato a questa valutazione. Questo questionario intende valutare la tua conoscenza e le tue competenze in varie competenze di letteratura alimentare. Si prega di rispondere alle domande al meglio delle tue capacità. Le tue risposte ci aiuteranno a comprendere le tue competenze attuali e a valutare eventuali cambiamenti dopo aver completato il programma.

Sezione 1: Competenze alimentari di base (Categoria A)

Come valuteresti la tua comprensione dei nutrienti essenziali e del loro ruolo nel corpo?

Molto Basso / Basso / Moderato / Alto / Molto Alto

In che misura sei familiare con le diverse preferenze dietetiche e le affermazioni nutrizionali sul cibo?

Non Familiare / Un Po' Familiare / Moderatamente Familiare / Molto Familiare / Estremamente Familiare

Sezione 2: apprezzamento della diversità culinaria (Categoria B)

Quanto sei aperto a provare nuovi e vari cibi di diverse culture?

Per niente Aperto / Un Po' Aperto / Moderatamente Aperto / Molto Aperto / Estremamente Aperto

In che misura apprezzi attualmente l'importanza delle esperienze quotidiane di pranzo in famiglia?

Non Apprezzato / Un Po' Apprezzato / Moderatamente Apprezzato / Molto Apprezzato / Estremamente Apprezzato

Sezione 3: Competenze orientate alla comunità e economia alimentare (Pilastro 2)

Quanto sei informato sui sistemi alimentari locali e sulle catene di approvvigionamento?

Non Informato / Un Po' Informato / Moderatamente Informato / Molto Informato / Estremamente Informato

In che misura partecipi attualmente ai mercati degli agricoltori locali o sostieni le imprese locali?

Per niente / Raramente / Occasionalmente / Frequentemente / Sempre

Sezione 4: Competenze culinarie e creatività (Categoria D)

Come valuteresti le tue attuali competenze culinarie in termini di tecniche di cottura di base e preparazione dei pasti?

Novizio / Principiante / Intermedio / Avanzato / Esperto

Sei familiare con le pratiche sicure di manipolazione, conservazione e igiene degli alimenti?

Non Familiare / Un Po' Familiare / Moderatamente Familiare / Molto Familiare / Estremamente Familiare

Sezione 5: Conoscenze e competenze eco-culinarie (Pilastro 3)

Quanto sei attento a minimizzare lo spreco alimentare nelle tue pratiche culinarie attuali?

Per niente Attento / Un Po' Attento / Moderatamente Attento / Molto Attento / Estremamente Attento

Attualmente incorpori principi di zero spreco nella tua cucina e nel tuo consumo di cibo?

Per niente / Raramente / Occasionalmente / Frequentemente / Sempre

Conclusione:

Grazie per aver completato questo questionario di pre-valutazione. Le tue risposte ci aiuteranno a valutare l'impatto del programma sulla tua conoscenza e sulle tue competenze in varie competenze di letteratura alimentare.



QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE POSTUMA

Introduzione:

Grazie per aver partecipato a questa valutazione. Questo questionario intende valutare la tua conoscenza e le tue competenze in varie competenze di letteratura alimentare. Si prega di rispondere alle domande al meglio delle tue capacità. Le tue risposte ci aiuteranno a comprendere le tue competenze attuali e a valutare eventuali cambiamenti dopo aver completato il programma.

Sezione 1: Competenze alimentari di base (Categoria A)

Come valuteresti la tua conoscenza su nutrizione e alfabetizzazione sanitaria dopo aver completato il programma?

Molto Basso / Basso / Moderato / Alto / Molto Alto

Sono cambiate le tue percezioni sulla correlazione tra scelte dietetiche e benessere generale da quando hai partecipato al programma?

In Parte / No / Sì

Sezione 2: Apprezzamento della diversità culinaria (Categoria B)

Hai acquisito un maggiore apprezzamento per le diverse tradizioni culinarie e offerte di varie culture?

In Parte / No / Sì

Come è cambiata la tua apertura nel provare cibi nuovi e variati da quando hai partecipato al programma?

Diminuita / Nessun Cambiamento / Aumentata

Sezione 3: Competenze orientate alla comunità e economia alimentare (Pilastro 2)

Come è cambiata la tua comprensione dei sistemi alimentari locali e dell'importanza di sostenere le imprese locali?

Diminuita / Nessun Cambiamento / Aumentata

Hai partecipato attivamente a programmi comunitari che supportano iniziative alimentari locali da quando hai partecipato al programma?

No / In Pianificazione / Sì

Sezione 4: Competenze culinarie e creatività (Categoria D)

Quanto ti senti sicuro nell'adattare ricette in base a restrizioni dietetiche o sperimentare con nuovi metodi di cottura?

Per niente Sicuro / Un Po' Sicuro / Moderatamente Sicuro / Molto Sicuro / Estremamente Sicuro

Le tue pratiche di sicurezza alimentare sono migliorate da quando hai partecipato al programma?

Non Applicabile / Rimaste Invariate / Migliorate

Sezione 5: Conoscenze e competenze eco-culinarie (Pilastro 3)

Come è cambiata la tua consapevolezza delle ripercussioni ambientali della produzione alimentare?

Diminuita / Nessun Cambiamento / Aumentata

Hai adottato nuove strategie per minimizzare lo spreco alimentare da quando hai partecipato al programma?

Sì / No / In Pianificazione

Conclusione:

Grazie per aver completato questo questionario di pre-valutazione. Le tue risposte ci aiuteranno a valutare l'impatto del programma sulla tua conoscenza e sulle tue competenze in varie competenze di letteratura alimentare.



Appendice 2

Alla fine della Tabella delle Competenze FL4LF, questo elenco di termini fornisce un riferimento ai termini utilizzati all'interno del quadro. L'appendice mira a migliorare la chiarezza e facilitare una comprensione condivisa tra gli stakeholder che interagiscono con il Quadro di Competenze FL4LF per la Letteratura Alimentare negli Adulti. Un elenco di termini che offre chiarimenti sulla terminologia utilizzata assicura coerenza nella comunicazione e nell'interpretazione, favorendo una collaborazione ed esecuzione efficace. Questa risorsa intende essere un compagno prezioso, supportando gli utenti nella navigazione del linguaggio sfumato del quadro e promuovendo un approccio armonizzato all'educazione e alla formazione sulla letteratura alimentare.

Inoltre, chiarire i termini può facilitare una comunicazione, apprendimento e collaborazione efficaci tra gli stakeholder che necessitano di una comprensione condivisa della terminologia usata in ciascun dominio.

- ABBREVIAZIONI USATE -

CSA: Agricoltura supportata dalla comunità

FL4LF: Letteratura Alimentare per il Cibo Locale

- LISTA DEI TERMINI -

La competenza è intesa come un insieme di conoscenze, abilità e atteggiamenti.

↳ *Nel contesto del quadro FL4LF, la competenza si riferisce all'insieme di conoscenze, abilità e atteggiamenti legati al promuovere e adottare la letteratura alimentare negli adulti.*

La conoscenza come risultato dell'apprendimento è l'assimilazione di informazioni teoriche o fattuali, costituendo fatti, principi, teorie e pratiche in un specifico campo di lavoro o studio.

↳ *Nella Tabella delle Competenze FL4LF: la conoscenza rappresenta l'assimilazione di informazioni teoriche o fattuali relative alla letteratura alimentare, comprendendo fatti, principi, teorie e pratiche.*

Le abilità (siano esse cognitive o pratiche) denotano la capacità di applicare la conoscenza e utilizzare il know-how per compiere compiti e risolvere problemi. Le abilità cognitive coinvolgono l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo, mentre le abilità pratiche comprendono la destrezza manuale e l'uso di vari metodi, materiali, strumenti e strumentazioni.

↳ *Nella Tabella delle Competenze FL4LF: le abilità (sia cognitive che pratiche) significano la capacità di applicare la conoscenza e utilizzare il know-how nell'affrontare compiti e risolvere problemi pertinenti alla letteratura alimentare.*

Gli atteggiamenti sono le forze motrici o i motivatori dietro le prestazioni, comprendendo valori, aspirazioni e priorità.

↳ *Nella Tabella delle Competenze FL4LF: gli atteggiamenti sono motivatori essenziali, forze motrici dietro le prestazioni, ed abbracciano valori, aspirazioni e priorità pertinenti alla letteratura alimentare.*

I risultati di apprendimento sono affermazioni che delineano ciò che un apprendente sa, comprende e può fare dopo aver completato un'esperienza di apprendimento.

↳ *All'interno del quadro FL4LF, i risultati di apprendimento articolano ciò che un apprendente dovrebbe sapere, comprendere e essere in grado di fare al termine di un programma di apprendimento sulla letteratura alimentare (affermazioni che delineano le conoscenze, la comprensione e le abilità attese degli studenti).*

L'apprendimento trasformativo trascende l'acquisizione di abilità e conoscenze, incoraggiando la riflessione sui processi di acquisizione della conoscenza e formazione. Instilla consapevolezza e pensiero critico sulle assunzioni personali e collettive, portando a cambiamenti trasformativi nel pensiero, nelle percezioni, nelle credenze e nei valori, plasmando il modo in cui gli apprendenti interpretano il mondo intorno a loro.

L'apprendimento permanente comprende attività intraprese durante tutta la vita per lo sviluppo personale, sociale e professionale al fine di espandere o migliorare competenze, conoscenze, abilità e qualifiche.

L'apprendimento formale è esplicitamente designato come apprendimento intenzionalmente perseguito, spesso portando a una certificazione. Si verifica in ambienti strutturati e organizzati come istituzioni educative o formative o sul lavoro.

L'apprendimento non formale è integrato in attività pianificate non esplicitamente etichettate come apprendimento, ma che offrono significative esperienze di apprendimento. Questo apprendimento è intenzionale e tipicamente non porta a una certificazione.

↳ *L'apprendimento non formale nel FL4LF è intenzionalmente incorporato in attività pianificate che potrebbero non portare esplicitamente l'etichetta "apprendimento", ma contribuiscono significativamente all'esperienza di letteratura alimentare dell'apprendente portando a certificazione o non certificazione.*

L'apprendimento informale nasce da attività quotidiane nel lavoro, nella famiglia o nel tempo libero, spesso non intenzionale dal punto di vista dell'apprendente perché non è organizzato o strutturato.

↳ *L'apprendimento informale nel FL4LF nasce da attività quotidiane legate al cibo, spesso non intenzionale dal punto di vista dell'apprendente, in quanto manca di organizzazione o struttura.*

RIFERIMENTI

- [1] University of Manitoba (2016). Critical food literacy competencies for young adults (study by: Dr. Joyce Slater, Department of Human Nutritional Sciences; Dr. Thomas Falkenberg, Faculty of Education; Sarah Colatruglio, Department of Human Nutritional Sciences; Jessica Rutherford, Department of Human Nutritional Sciences). https://www.fanlit.org/files/ugd/1692f6_b4e6ea7723d94a0d921c1a66781a057e.pdf
- [2] FREE Food Literacy Poster (https://www.fanlit.org/files/ugd/1692f6_b4e6ea7723d94a0d921c1a66781a057e.pdf)
- [2] Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. GreenComp – The European sustainability competence framework. Bacigalupo, M., Punie, Y. (editors), EUR 30955 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022; ISBN 978-92-76-46485-3, doi:10.2760/13286, JRC128040.
- ## LETTERATURA
- [1] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L., Bobongie, V., & Dhaliwal, S. S. (2020). Identifying Who Improves or Maintains Their Food Literacy Behaviours after Completing an Adult Program. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4462. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124462>
- [2] Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Effectiveness of an Adult Food Literacy Program. *Nutrients*, 11(4), 797. <https://doi.org/10.3390/nu11040797>
- [3] Brown, R., Seabrook, J. A., Stranges, S., Clark, A. F., Haines, J., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. A. (2021). Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*, 13(6), 2044. <https://doi.org/10.3390/nu13062044>
- [4] Boedt, T., Steenackers, N., Verbeke, J., Vermeulen, A., De Backer, C., Yiga, P., & Matthys, C. (2022). A Mixed-Method Approach to Develop and Validate an Integrated Food Literacy Tool for Personalized Food Literacy Guidance. *Frontiers in nutrition*, 8, 760493. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.760493>
- [5] Butcher, L. M., Platts, J. R., Le, N., McIntosh, M. M., Celenza, C. A., & Foulkes-Taylor, F. (2021). Can addressing food literacy across the life cycle improve the health of vulnerable populations? A case study approach. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 32 Suppl 1, 5–16. <https://doi.org/10.1002/hpja.414>
- [6] Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.042>
- [7] Champlin, S., Hoover, D. S., & Mackert, M. (2019). Family Health in Adult Education: A Missing Piece of the Health Literacy Puzzle. *Health literacy research and practice*, 3(3 Suppl), S75–S78. <https://doi.org/10.3928/24748307-20190624-03>
- [8] Core indicators of nutritional state for difficult-to-sample populations. (1990). *The Journal of nutrition*, 120 Suppl 11, 1559–1600. https://doi.org/10.1093/jn/120.suppl_11.1555
- [9] Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W., & Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Canadian journal of dietetic practice and research: a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique: une publication des Diététistes du Canada*, 76(3), 140–145. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010>
- [10] Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2018). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*, 33(3), 378–389. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw084>
- [11] Lee, Y., Kim, T., & Jung, H. (2022). The Relationships between Food Literacy, Health Promotion Literacy and Healthy Eating Habits among Young Adults in South Korea. *Foods (Basel, Switzerland)*, 11(16), 2467. <https://doi.org/10.3390/foods11162467>

- [12] Monteiro, M., Fontes, T., & Ferreira-Pêgo, C. (2021). Nutrition Literacy of Portuguese Adults-A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(6), 3177. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063177>
- [13] MOORE H. B. (1957). The meaning of food. *The American journal of clinical nutrition*, 5(1), 77–82. <https://doi.org/10.1093/ajcn/5.1.77>
- [14] Park, D., Shin, M. J., & Song, S. (2019). Food Literacy in South Korea: Operational Definition and Measurement Issues. *Clinical nutrition research*, 8(2), 79–90. <https://doi.org/10.7762/cnr.2019.8.2.79>
- [15] Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549–557. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006>
- [16] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2019). FOODLIT-PRO: Food Literacy Domains, Influential Factors and Determinants-A Qualitative Study. *Nutrients*, 12(1), 88. <https://doi.org/10.3390/nu12010088>
- [17] Rosas, R., Pimenta, F., Leal, I., & Schwarzer, R. (2021). FOODLIT-PRO: conceptual and empirical development of the food literacy wheel. *International journal of food sciences and nutrition*, 72(1), 99–111. <https://doi.org/10.1080/09637486.2020.1762547>
- [18] Smith, K., Wells, R., & Hawkes, C. (2022). How Primary School Curriculums in 11 Countries around the World Deliver Food Education and Address Food Literacy: A Policy Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042019>
- [19] Speirs, K. E., Messina, L. A., Munger, A. L., & Grutzmacher, S. K. (2012). Health literacy and nutrition behaviors among low-income adults. *Journal of health care for the poor and underserved*, 23(3), 1082–1091. <https://doi.org/10.1353/hpu.2012.0113>
- [20] Sponselee, H., Kamphuis, C. B. M., Battjes-Fries, M. C. E., Gillebaart, M., & Seidell, J. C. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0687-z>
- [21] Tartaglia, J., McIntosh, M., Jancey, J., Scott, J., & Begley, A. (2021). Exploring Feeding Practices and Food Literacy in Parents with Young Children from Disadvantaged Areas. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1496. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041496>
- [22] Thompson, C., Adams, J., & Vidgen, H. A. (2021). Progressing the development of a food literacy questionnaire using cognitive interviews. *Public health nutrition*, 25(7), 1–11. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004560>
- [23] Thomas, H., Azevedo Perry, E., Slack, J., Samra, H. R., Manowiec, E., Petermann, L., Manafò, E., & Kirkpatrick, S. I. (2019). Complexities in Conceptualizing and Measuring Food Literacy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(4), 563–573. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.10.015>
- [24] Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365–371. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007>
- [25] Truman, E., & Elliott, C. (2019). Barriers to Food Literacy: A Conceptual Model to Explore Factors Inhibiting Proficiency. *Journal of nutrition education and behavior*, 51(1), 107–111. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.008>
- [26] Velardo S. (2017). Nutrition Literacy for the Health Literate. *Journal of nutrition education and behavior*, 49(2), 183. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.07.018>
- [27] Velardo S. (2015). The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385–9.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
- [28] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- [29] West, E. G., Lindberg, R., Ball, K., & McNaughton, S. A. (2020). The Role of a Food Literacy Intervention in Promoting Food Security and Food Literacy-OzHarvest's NEST Program. *Nutrients*, 12(8), 2197. <https://doi.org/10.3390/nu12082197>

