



Inclusive Recipe Cards — przepisy jako droga do integracji i edukacji

Projekt Food Includes prezentuje moduł **Inclusive Recipe Cards**, jeden z otwartych zasobów edukacyjnych przygotowanych dla edukatorów, trenerów i facylitatorów pracujących z migrantami, uchodźcami oraz osobami dorosłymi narażonymi na wykluczenie. Moduł pokazuje, że przepisy kulinarne mogą być czymś więcej niż instrukcją przygotowania potrawy — mogą stać się punktem wyjścia do opowiadania historii, dzielenia się wspomnieniami, wyrażania tożsamości i budowania poczucia przynależności. Dzięki temu jedzenie staje się wspólnym językiem, który sprzyja włączeniu uczestników w proces uczenia się.

Wartość edukacyjna modułu wynika z jego praktycznego i partycypacyjnego charakteru. Podczas warsztatów opartych na kartach przepisów uczestnicy opisują ważne dla siebie potrawy, wyjaśniają ich kontekst kulturowy lub rodzinny oraz dzielą się związanymi z nimi historiami. Tak zaprojektowane działania wspierają rozwój kompetencji komunikacyjnych, świadomości międzykulturowej, umiejętności językowych oraz pewności siebie. Moduł może być łatwo dostosowany do różnych grup i środowisk edukacyjnych.

Inkluzywny potencjał **Inclusive Recipe Cards** jest szczególnie ważny w pracy z grupami zróżnicowanymi kulturowo i społecznie. Przepisy pozwalają uczestnikom pokazać własne dziedzictwo, a jednocześnie tworzą bezpieczną przestrzeń do dialogu i wzajemnego poznania. Łącząc codzienne doświadczenia związane z jedzeniem z edukacją, tożsamością i budowaniem wspólnoty, moduł wspiera główną misję Food Includes: wykorzystywanie jedzenia jako praktycznego narzędzia integracji, wzmacniania sprawczości i zwiększania dostępu do edukacji dorosłych.



Zapraszamy na stronę projektu: [Food as a Path to Inclusion | Food Includes](https://foodincludes.eu/food-as-a-path-to-inclusion/#oers)
<https://foodincludes.eu/food-as-a-path-to-inclusion/#oers>



Co-funded by
the European Union



Food Includes