

1) Finalità dell'insegnamento e Obiettivi di Apprendimento

Descrivere differenze e analogie tra i diversi principi nutritivi ed indicarne la funzione nutrizionale.

Classificare gli alimenti in base alla funzione prevalente.

Individuare i rischi di contaminazione alimentare e le regole per prevenirli: nozioni di microbiologia, di igiene degli alimenti ed igiene professionale.

2) Modalità d'insegnamento e metodologie didattiche

Lezioni frontali basate sulla considerazione di casi reali dai quali individuare i fenomeni di base trasmessi attraverso le conoscenze scientifiche.

Ricerche bibliografiche. Lavori individuali. Esperienze in laboratorio di chimica.

Visione guidata di filmati e documentari.

Libro di testo anche in digitale, fotocopie, presentazioni powerpoint.

3) Materiali didattici e libri di testo

Libro di testo: "Scienza degli alimenti - per il primo biennio", di Luca La Fauci.

Powerpoint, schemi.

4) Tipologia e numero di verifiche

N. 6 verifiche scritte con domande a risposta aperta e chiusa durante tutto l'anno scolastico. Relazioni di laboratorio in numero variabile.

Interrogazioni in numero variabile.

5) Attività di recupero / individualizzazione e personalizzazione

Disponibilità pomeridiana di un'ora settimanale per eventuale potenziamento, tramite esercizi di scrittura di risposte a domande aperte, approfondimento di argomenti poco chiari, spiegazione ulteriore di lezioni perse o non comprese.

6) Pianificazione temporale delle unità didattiche (conoscenze, abilità, competenze)

Unità	Conoscenze	Abilità	Competenze	Mesi
LE ETICHETTE ALIMENTARI	Indici obbligatori e facoltativi di un'etichetta. Come deve essere scritta un'etichetta. I marchi di qualità DOP, IGP, STG.	Padroneggiare il linguaggio delle Scienze degli alimenti, in particolare saper distinguere i diversi tipi di alimenti dall'etichetta.	Saper riconoscere gli elementi obbligatori di un'etichetta alimentare; saper riconoscere prodotti di qualità certificata.	Settembre
I GLUCIDI	Classificazione in carboidrati semplici e complessi e caratteristiche; alimenti che li contengono, il picco glicemico, l'indice glicemico, l'importanza della fibra.	Distinguere in quali alimenti si trovano i carboidrati; riconoscere gli alimenti che contengono la fibra; riconoscere gli alimenti ad alto, medio e basso indice glicemico.	Distinguere e classificare gli alimenti in base alla loro composizione.	Ottobre.
I LIPIDI	Classificazione, acidi grassi saturi ed insaturi, alimenti che li contengono, il colesterolo HDL e LDL, l'importanza dell'olio d'oliva.	Distinguere in quali alimenti si trovano i grassi saturi ed insaturi	Riconoscere quali sono gli alimenti adatti per una dieta e saper valutare gli effetti del colesterolo.	Novembre.
I PROTIDI	Gli amminoacidi, il valore biologico, gli alimenti che le contengono, la denaturazione proteica, l'amminoacido limitante, funzione di una proteina.	Saper riconoscere un alimento in base al valore biologico della proteina.	Distinguere e classificare gli alimenti in base alla loro composizione. Saper equilibrare una dieta in base al valore biologico di una	Dicembre.

			proteina.	
LE VITAMINE ED I SALI MINERALI	Caratteristiche e classificazione. Malattie correlate.	Saper distinguere gli alimenti in cui si trovano.	Capire l'importanza della loro assunzione per il nostro corpo.	Gennaio.
L'ACQUA	Proprietà, funzioni, criteri di potabilità dell'acqua, parametri chimici, criteri di lettura dell'etichetta, contaminazioni.	Riconoscere gli indici di idoneità di un'etichetta e le funzioni importanti per la salute.	Saper valutare le contaminazioni di un'acqua e riconoscere un'acqua destinata al consumo umano.	Febbraio.
IGIENE NELLA RISTORAZIONE E SISTEMA HACCP	la contaminazione diretta, indiretta e crociata. Il sistema HACCP.	Riconoscere i vari tipi di contaminazione ed i passaggi fondamentali del sistema HACCP.	Riconoscere comportamenti corretti e saper applicare correttamente i punti del sistema HACCP su una determinata preparazione.	Marzo Aprile.
CONTAMINANTI NEGLI ALIMENTI	I tipi di contaminanti e contaminazioni, i fattori di crescita microbica, i batteri ed i virus e le contaminazioni ad essi associate.	Distinguere i microrganismi ed associarli alle malattie correlate. Riconoscere i fattori di influenza per impedire la riproduzione batterica.	Saper riconoscere un'alimento contaminato ed evitare comportamenti che favoriscono il proliferare i batteri.	Aprile, Maggio
LA PIRAMIDE ALIMENTARE E LA DIETA MEDITERRANEA	Le linee guida per una sana alimentazione italiana, la dieta mediterranea come modello alimentare di riferimento, la piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna, le tabelle di composizione degli alimenti.	Distinguere una dieta equilibrata ed i disturbi del comportamento alimentare.	Riconoscere comportamenti alimentari scorretti e saper contestualizzare le conseguenze apportate nel nostro corpo.	Giugno

7) Obiettivi minimi

Conoscere i principi nutritivi.

Sapere la differenza tra carboidrati semplici e complessi ed esempi di alimenti che li contengono.

Sapere la differenza tra grassi saturi e insaturi ed esempi di alimenti che li contengono.

Conoscere il valore biologico degli alimenti e come abbinarli.

Saper distinguere la funzione delle principali vitamine e sali minerali.

Distinguere i comportamenti che possono provocare una contaminazione alimentare.

Sapere i principi generali di igiene personale per la manipolazione degli alimenti.

Saper riconoscere comportamenti alimentari scorretti.

Saper descrivere il modello grafico di riferimento per la dieta mediterranea.

DATA: 30/10/2021

LA DOCENTE
GIULIA FRISO