

### **1) Finalità dell'insegnamento e Obiettivi di Apprendimento**

Saper individuare le esigenze di una persona e consigliare una dieta equilibrata che tenga conto di eventuali stati fisiologici e patologie.

Saper descrivere le cause, i fattori di rischio, le conseguenze delle principali malattie del benessere e consigliare la dietoterapia adeguata.

Saper promuovere un alimento, in base alle caratteristiche nutritive, nel contesto di nuove tendenze alimentari.

Saper individuare i rischi ed i pericoli dei contaminanti alimentari in una filiera di produzione e saper redigere i documenti che vengono richiesti.

### **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. Ricerche bibliografiche.

Visione guidata di filmati e documentari. Libro di testo anche in digitale, fotocopie, presentazioni powerpoint e schemi alla lavagna.

### **3) Materiali didattici e libri di testo**

"Scienze e Cultura dell'Alimentazione - per il quinto anno", di Luca La Fauci

Powerpoint, schemi.

### **4) Tipologia e numero di verifiche**

N° 6 di verifiche scritte durante tutto l'anno scolastico, almeno due di queste prove verranno somministrate come "simulazioni di seconda prova" dell'Esame di Stato.

Prove orali in numero variabile, almeno una simulazione orale in preparazione all'Esame di Stato.

### **5) Attività di recupero / individualizzazione e personalizzazione**

Disponibilità di un'ora pomeridiana settimanale per eventuale potenziamento tramite esercizi di scrittura di domande aperte di tipo argomentativo,

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
(Ripasso) PRINCIPI NUTRITIVI	Classificazione, caratteristiche e patologie associate.	Riconoscere le proprietà nutrizionali.	Saper bilanciare, in una dieta equilibrata, il fabbisogno di ciascun nutriente; saper il funzionamento del metabolismo di ciascun nutriente.	Settembre
(Ripasso) PRINCIPI DI DIETETICA	Dieta equilibrata e quali fattori valutare, lo stato nutrizionale, la valutazione della composizione corporea, il bilancio energetico, la valutazione dell'assunzione di energia, la valutazione del dispendio energetico, impostazione di una dieta equilibrata.	Saper impostare una dieta equilibrata.	Saper utilizzare ed analizzare i vari parametri per impostare una dieta equilibrata.	Settembre
MODELLI ALIMENTARI DI RIFERIMENTO	Definizione della razione alimentare per le 24 ore, la ripartizione percentuale dei nutrienti, la ripartizione dell'energia durante la giornata attraverso le tabelle LARN 2014, le linee guida per un sana alimentazione, la dieta mediterranea e la	Saper distribuire gli alimenti e interpretare la piramide alimentare moderna. Saper riconoscere gli alimenti che possono causare le malattie del benessere.	Saper scegliere gli alimenti per una dieta equilibrata in base a determinati criteri.	Settembre Ottobre.

	piramide alimentare moderna, introduzione alle malattie del benessere.			
DIETETICA APPLICATA A CONDIZIONI FISIologiche, SPORT E RISTORAZIONE	Dietetica applicata a situazioni fisiologiche come la gravidanza e l'allattamento. La dieta nell'età evolutiva, nell'adulto, nella terza età, nello sport, in ambito ristorativo.	Saper formulare menù in base alle esigenze della persona.	Saper predisporre una dieta/menù in base alle necessità dietologiche.	Ottobre Novembre e Dicembre
I DISTURBI ALIMENTARI (modulo di Educazione Civica)	I disturbi del comportamento alimentare, anoressia, bulimia, altri disturbi del comportamento alimentare.	Conoscere le cause che portano a determinare certi disturbi alimentari	Saper definire i criteri diagnostici e terapeutici.	Dicembre.
DIETETICA APPLICATA ALLE PRINCIPALI PATOLOGIE	Le malattie del benessere. Introduzione alla dietoterapia. L'obesità, le malattie cardiovascolari, le dislipidemie, l'aterosclerosi, l'ipertensione arteriosa, il diabete, la sindrome metabolica, i tumori.	Saper individuare le principali cause di stato patologico di una persona.	Saper predisporre una dieta/menù in base allo stato patologico di una persona.	Dicembre Gennaio.
ALLERGIE E INTOLLERANZE	Le allergie alimentari, gli allergeni e le indicazioni in etichetta. Le intolleranze alimentari. intolleranza al lattosio, favismo, celiachia.	Saper riconoscere un allergene in un'etichetta.	Saper consigliare alimenti privi di allergeni specifici o alimenti che portano ad intolleranza.	Gennaio Febbraio
I CONTAMINANTI NELLA	I contaminanti chimico-fisici, i contaminanti biologici. i vari tipi di	Saper attuare gesti per prevenire i rischi di malattie	Saper individuare i pericoli, i rischi ed i patogeni che	Febbraio Marzo

CATENA ALIMENTARE E MALATTIE CORRELATE	microrganismi, infezioni, intossicazioni e tossinfezioni alimentari; malattie causate da batteri, virus, prioni, parassiti, funghi e muffe.	tramite contaminazioni alimentari.	determinano le contaminazioni alimentari.	
IGIENE, SICUREZZA E QUALITA'	La contaminazione diretta, indiretta e crociata; la sicurezza alimentare ed il sistema HACCP; il sistema di rintracciabilità in un'etichetta; i marchi di qualità.	Saper riconoscere i rischi che possono determinare una contaminazione; Saper applicare il sistema HACCP durante la filiera lavorativa.	Saper applicare la sicurezza in ambito lavorativo e il metodo di rintracciabilità di un prodotto.	Marzo Aprile.
NUOVE TENDENZE DI PRODOTTI ALIMENTARI	I nuovi prodotti alimentari, gli OGM e le frodi alimentari.	Saper classificare l'alimento in base alle nuove tendenze alimentari.	Saper consigliare nuovi prodotti alimentari e saper tutelare i prodotti in difesa delle frodi alimentari.	Aprile.

## 7) Obiettivi minimi

Saper descrivere la piramide alimentare della dieta mediterranea moderna.

Saper riconoscere le linee guida per una sana alimentazione e la ripartizione giornaliera dei nutrienti per una dieta equilibrata.

Saper predisporre una dieta/menù coerenti con le esigenze della clientela, anche in relazione a specifiche necessità dietologiche.

Saper individuare le cause e le conseguenze delle malattie del benessere.

Saper identificare i rischi ed i pericoli delle contaminazioni alimentari.

Saper identificare le tappe del sistema HACCP di una filiera di produzione.

Saper classificare alcuni alimenti in base alle nuove tendenze alimentari.

30/10/2021

La Docente Friso Giulia

