



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

Unità di Apprendimento N°2

Classe: 2A

Titolo: Corretti stili di vita

Periodo di svolgimento	da Novembre a Febbraio
Situazione problematica	La nostra alimentazione spesso non è corretta e ciò può provocare conseguenze anche importanti sulla salute. È necessario, quindi, cambiare il proprio stile di vita. Ma come? Quali azioni possiamo promuovere e intraprendere a tutti i livelli, per mantenere gli equilibri nutrizionali?
Compito di realtà/Prodotto atteso	Partendo dall'analisi della propria alimentazione e dalle necessità quali-quantitative, compiendo scelte che favoriscano lo sviluppo sostenibile, gli alunni stilano un piano alimentare.
Discipline/Assi Culturali coinvolti	Scienze motorie, scienze integrate, alimentazione, sala, tedesco, educazione civica, cucina
Competenze trasversali da raggiungere	- competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare - competenza sociale e civica in materia di cittadinanza
Area competenze digitali Riferimento DigComp 2.2 (indicare quali aree saranno privilegiate)	Area 1: Alfabetizzazione su informazione e dati Area 2: Comunicazione e collaborazione Area 3: Creazione di contenuti digitali Area 4: Sicurezza Area 5: Risolvere problemi
Competenze digitali e livello atteso Riferimento DigComp 2.2 (Indicare quali competenze saranno privilegiate ed il livello di padronanza atteso - cfr. pag. 9 e segg. DigComp 2.2, pag 71)	Competenze di Area 1: navigare, ricercare e filtrare, valutare e gestire dati, informazioni, contenuti. Livello di padronanza: X Base - Intermedio - Avanzato Competenze di Area 2: interagire con gli altri, condividere informazioni, collaborare attraverso le tecnologie digitali rispettando opportune norme di comportamento e proteggendo la propria ed altrui reputazione online. Livello di padronanza: X Base - Intermedio - Avanzato - Competenze di Area 3: sviluppare, integrare e rielaborare contenuti digitali. Capire come copyright e licenze si applicano a dati e contenuti digitali. Livello di padronanza:



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

Base - Intermedio - Avanzato

- Competenze di Area 4: proteggere i dispositivi, i dati personali e la privacy, la salute, il benessere e l'ambiente quando si utilizzano le tecnologie digitali.

Livello di padronanza:

Base - Intermedio - Avanzato

- Competenze di Area 5: risolvere problemi tecnici, individuare bisogni e risposte tecnologiche, utilizzare in modo creativo le tecnologie digitali, individuare gli aspetti da migliorare, cercare opportunità di crescita personale e tenersi al passo con l'evoluzione digitale.

Livello di padronanza:

Base - Intermedio - Avanzato

Ambito di applicazione competenze digitali

(dettagliare quali operazioni o compiti saranno svolti in pratica e seguendo le tematiche dell'UdA per raggiungere le competenze)

Ricercare informazioni sul web e selezionarle, stesura e rielaborazione in word dei dati selezionati.

Competenze in uscita

AG2 Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative dei vari contesti.

AG9 Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.

AG11 Padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici con particolare attenzione alla sicurezza e alla tutela della salute nei luoghi di vita e di lavoro, alla tutela della persona, dell'ambiente e del territorio

AG5 Utilizzare la lingua straniera per i principali scopi comunicativi ed operativi

AI4 Predisporre prodotti, servizi, menù coerenti con il contesto e le esigenze della clientela.



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

Competenze disciplinari da raggiungere

Lingua straniera tedesco

- Utilizzare la lingua straniera per i principali scopi comunicativi ed operativi

Enogastronomia settore sala e vendita:

- essere consapevoli dell'importanza di una corretta alimentazione sostenibile, favorendo stili di vita equilibrati.
- Predisporre prodotti, servizi e menù coerenti con il contesto e le esigenze della clientela (anche in relazione a specifici regimi dietetici e stili alimentari), perseguendo obiettivi di qualità, redditività e favorendo la diffusione di abitudini e stili di vita sostenibili e equilibrati.

Scienza degli alimenti

- Calcolare il fabbisogno energetico giornaliero e ripartirlo in macronutrienti.
- Indicare i criteri per un'alimentazione equilibrata e metterla in relazione con la salute.
- Classificare gli alimenti in base alla loro funzione prevalente, secondo le loro caratteristiche nutrizionali.

Scienze Integrate

- Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità.

Scienze Motorie:

- Prendere consapevolezza degli effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona

Enogastronomia settore cucina:

- Essere consapevoli dell'importanza di una corretta alimentazione ecosostenibile.

Conoscenze disciplinari coinvolte

Lingua straniera tedesco:

- Tipi di attività sportive e abitudini alimentari
- Attività e oggetti per il tempo libero

Enogastronomia settore sala e vendita

- L'organizzazione del lavoro, i ruoli e le gerarchie del settore di riferimento
- terminologia tecnica di settore



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

- tecniche di base per la realizzazione di prodotti e servizi per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera.
 - Principali tipi di menu e successione dei piatti, nell'ottica di una ristorazione sostenibile.

Scienza degli alimenti

- Metabolismo e bioenergetica: Fabbisogno energetico (Peso corporeo ideale)
- LARN
- Classificazione degli alimenti
- Linee guida per una sana alimentazione
- Alimentazione equilibrata, stili alimentari.
- Malattie correlate all'alimentazione.

Scienze integrate

- Omeostasi corporea: Organizzazione, regolazione ed omeostasi del corpo umano.
- Apparato digerente, apparato respiratorio, apparato cardiocircolatorio, apparato escretore, apparato riproduttore, sistema immunitario ed endocrino, sistema nervoso.

Scienze motorie:

Conoscere e applicare regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, durante e dopo un'attività sportiva

Enogastronomia settore cucina:

- Elementi di enogastronomia locale, regionale e nazionale.
- L'evoluzione degli usi e dei costumi enogastronomici del territorio di appartenenza.
- Servizi internet per la promozione enogastronomica e culturale del territorio.
- Classificazione merceologica di base delle principali categorie dei prodotti agroalimentari del territorio in funzione della loro origine.
- Produrre trasformati senza utilizzare prodotti di sintesi (conservanti e altri additivi)
- Ricerche di mercato per ingredienti a chilometro zero.

Abilità disciplinari coinvolte

Lingua straniera tedesco



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

- Comprendere semplici messaggi scritti e orali
- Interagire in conversazioni brevi e semplici su temi di interesse personale, quotidiano, sociale o professionale
- Scrivere brevi testi di interesse personale, quotidiano, sociale

Enogastronomia settore sala e vendita:

- Predisporre e servire prodotti enogastronomici in base a specifiche esigenze dietologiche e/o disturbi e limitazioni alimentari
- Eseguire tecniche di base nella produzione e nel servizio di prodotti enogastronomici
- Utilizzare in maniera appropriata strumenti e attrezzature professionali curandone l'efficienza
- Eseguire tecniche di base nella produzione del prodotto/servizio

Scienza degli alimenti

- Calcolare il fabbisogno energetico giornaliero e ripartizione in macronutrienti.
- Indicare i criteri per un'alimentazione equilibrata e metterla in relazione con la salute.
- Classificare gli alimenti in base alla loro funzione prevalente, secondo le loro caratteristiche nutrizionali.

Scienze integrate

- Individuare le funzioni e la fisiologia di ciascun apparato e sistema e la relazione tra gli stessi.
- Evidenziare il ruolo fondamentale dell'acqua nell'omeostasi corporea.
- Riportare in forma scritta e/o orale gli esperimenti svolti in laboratorio e/o video.

Scienze motorie

- Mettere in atto abitudini igieniche e alimentari corrette per la pratica sportiva e nella vita quotidiana

Enogastronomia settore cucina:

- Acquisire e interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti e attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

	Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo e utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione (formale, non formale e informale), anche in funzione dei tempi disponibili, delle proprie strategie e del proprio metodo di lavoro.
Metodologie didattiche	- apprendimento cooperativo - dibattito guidato/circle time - lezione partecipata - attività laboratoriale - studio di caso
Materiale didattico	Libro di testo, appunti, video, risorse dal web, strumenti digitali per la didattica, materiale specifico necessario per la realizzazione del prodotto

Fasi svolgimento

(le fasi per le singole discipline potranno essere parallele o concatenate ma comunque dovranno svolgersi entro l'arco di tempo indicato per l'UdA)

Fasi	Discipline coinvolte	Descrizione Delle Attività	NOV	DIC	GEN	FEB
Presentazione del progetto	Tedesco	Presentazione lessico inerente il tema trattato			X	
	Sala/Cucina	Laboratorio tecnico pratico Presentazione dell'attività da svolgere	X			
Organizzazione e pianificazione del lavoro	alimentazione	Calcolo del proprio IMC, FE e indicazioni per una dieta equilibrata		X	X	
	tedesco	Lettura e comprensione brevi testi scritti e/o audiovisivi inerenti il tema trattato			X	
	scienze motorie	Calcolo IMC	X			
	Sala/ Cucina	Distinguere i menù nelle diverse aziende enogastronomiche	X			
	Scienze Integrate	Mappatura degli apparati coinvolti nell'omeostasi			X	
Ricerca e gestione informazioni	Tedesco	Interviste sulle abitudini alimentari personali e di gruppo			X	



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

	Alimentazione	Esercizi svolti in classe/ uso delle tabelle		X		
	Scienze integrate	Ricerca informazioni,(libro di testo, video, web) sulla omeostasi corporea			X	
	Scienze motorie	Lavoro di gruppo		X		
	Sala/ Cucina	Ricerca di abbinamenti Cibo/Bevande Manipolazione e conservazione dei cibi relativi agli standard di qualità		X		
Riflessione e rielaborazione	tedesco	Revisione/ discussione guidata sulle funzioni comunicative linguistiche e grammaticali apprese				X
	Alimentazione	Analisi della propria alimentazione			X	
	Scienze integrate	Dibattito guidato			X	
	Scienze motorie	Lezione frontale e dialogata			X	
	Sala/ Cucina	Lezione partecipata, simulazioni - attività laboratoriale		X	X	
Realizzazione del prodotto	Sala- Cucina Alimentazione	Proposte di modifica del proprio stile alimentare per mantenere il buono stato di salute attraverso la stesura di un piano alimentare				X



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it
mirh02000x@istruzione.it
mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

Valutazione del processo

RUBRICA DI VALUTAZIONE DEL PROCESSO		
Indicatori	Descrittori	Livelli
Ricerca e gestione delle informazioni	L'alunno reperisce autonomamente le informazioni necessarie e corrette per portare avanti il compito; riesce, inoltre, a rielaborarle in maniera adeguata e completa rispetto alle richieste. Gli strumenti informatici sono usati in modo consapevole e responsabile.	A
	L'alunno, anche se a volte necessita dell'aiuto dell'insegnante, reperisce le informazioni necessarie e corrette per portare avanti il compito; riesce, inoltre, a rielaborarle in maniera adeguata. Gli strumenti informatici sono usati in modo consapevole e responsabile.	B
	L'alunno reperisce informazioni necessarie e corrette per portare avanti il compito, ma necessita spesso dell'aiuto dell'insegnante per rielaborarle in maniera sufficientemente adeguata. Gli strumenti informatici sono usati in modo consapevole e responsabile.	C
	L'alunno non sempre riesce a reperire le informazioni necessarie e corrette e spesso non le rielabora in modo adeguato. Si rende necessaria la guida costante dell'insegnante per portare avanti il lavoro. Gli strumenti informatici, inoltre, non sempre vengono usati in modo consapevole e responsabile.	D
	L'alunno non riesce a reperire e/o rielaborare le informazioni necessarie oppure queste risultano molto lacunose per cui diventa fondamentale l'aiuto da parte dell'insegnante. Gli strumenti informatici non vengono usati in modo consapevole e responsabile.	E
Capacità di pianificazione dell'attività	Lo studente individua autonomamente e correttamente le diverse fasi di realizzazione dell'attività, ne traccia il percorso ai fini del raggiungimento degli obiettivi intermedi e finali, prevedendo fasi di valutazione per una eventuale necessaria ripianificazione.	A
	Lo studente individua autonomamente e correttamente le diverse fasi di realizzazione dell'attività, ne traccia il percorso ai fini del raggiungimento degli obiettivi intermedi e finali.	B
	Lo studente individua correttamente le diverse fasi di realizzazione dell'attività e ne traccia il percorso ai fini del raggiungimento degli obiettivi intermedi e finali, se aiutato dall'insegnante.	C
	Lo studente mostra alcune difficoltà nell'individuare le diverse fasi di realizzazione dell'attività, nonostante la guida dell'insegnante.	D
	Lo studente non riesce ad individuare le diverse fasi di realizzazione dell'attività, nonostante la guida dell'insegnante.	E
	L'alunno mostra una ottima capacità di relazionarsi con i membri del gruppo e accetta e valorizza i punti di vista degli altri, responsabilmente consapevole dell'importanza di una valida collaborazione ai fini della realizzazione del prodotto.	A



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

Collaborazione con compagni	L'alunno mostra una buona capacità di relazionarsi con i membri del gruppo e accetta i punti di vista degli altri, consapevole dell'importanza di una valida collaborazione ai fini della realizzazione del prodotto.	B
	L'alunno mostra atteggiamenti generalmente collaborativi, anche se a volte fa fatica ad accettare i punti di vista degli altri, quindi l'insegnante gli fa notare l'importanza di una buona collaborazione ai fini della realizzazione del prodotto.	C
	L'alunno mostra atteggiamenti individualisti e non rispetta i punti di vista degli altri per cui i compagni, o l'insegnante, gli fanno spesso notare l'importanza di una buona collaborazione ai fini della realizzazione del prodotto.	D
	L'alunno, nonostante il costante intervento dell'insegnante, mostra atteggiamenti decisamente individualisti e spesso provocatori nei confronti degli altri componenti del gruppo, dimostrando di non avere affatto compreso la necessità di un lavoro di squadra.	E

Valutazione del processo

RUBRICA DI VALUTAZIONE DEL PRODOTTO		
INDICATORI	DESCRIPTORI	LIVELLI
Esecuzione del prodotto	Il prodotto si presenta pienamente funzionale ed efficace dal punto di vista pratico, estetico e della convenienza, contiene tutte le parti e le informazioni utili a sviluppare la consegna, anche quelle ricavabili da una propria ricerca personale e le collega tra loro in forma organica.	A
	Il prodotto presenta precisione esecutiva ed è funzionale ed efficace dal punto di vista pratico, contiene tutte le parti e le informazioni utili a sviluppare la consegna e le collega tra loro.	B
	Il prodotto presenta imprecisioni esecutive che ne limitano la funzionalità al minimo, contiene le parti e tutte le informazioni utili a sviluppare la consegna.	C
	Il prodotto presenta significative imprecisioni esecutive che ne limitano la funzionalità al minimo. Contiene solo alcune parti e informazioni di base utili a sviluppare la consegna.	D
	Il prodotto presenta scorrettezze esecutive che ne compromettono la funzionalità; le parti e le informazioni non sono collegate.	E
Presentazione	Presenta il prodotto in modo chiaro ed esauriente, usando un linguaggio ricco e articolato, con termini settoriali tecnico-professionali pertinenti.	A
	Presenta il prodotto in modo abbastanza chiaro e preciso. La padronanza del linguaggio, compresi i termini settoriali tecnico-professionali, è soddisfacente.	B



Istituto Professionale Servizi
per l'Enogastronomia e
l'Ospitalità Alberghiera
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

www.carloportamilano.edu.it

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



317/UD

del prodotto	Presenta il prodotto in modo chiaro e abbastanza preciso. Mostra di possedere un minimo lessico settoriale tecnico-professionale.	C
	Presenta il prodotto in modo confuso e impreciso. Non utilizza un linguaggio settoriale tecnico-professionale adeguato.	D
	Non espone o espone in modo parziale, confuso e impreciso. Non utilizza un linguaggio settoriale tecnico-professionale.	E