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

Unità di Apprendimento N°2

Classe: 2B A.S. 2023/24
Titolo: Corretti stili di vita

Periodo di svolgimento	I e II Quadrimestre
Situazione problematica	Quali azioni possiamo promuovere e intraprendere a tutti i livelli, per mantenere gli equilibri nutrizionali e ambientali?
Compito di realtà/Prodotto atteso	Partendo dall'analisi della propria alimentazione tenendo conto delle necessità quali-quantitative, è opportuno attuare un menù rispettoso dell'ambiente. Ma come è possibile ideare un menù che tenga conto del fabbisogno energetico e della sostenibilità?
Discipline/Assi Culturali coinvolti	scienze motorie, scienze integrate, alimentazione, sala, cucina, educazione civica
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)	• **X Area 1: Alfabetizzazione su informazione e dati** • **X 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)*	• **X Competenze di Area 1**: navigare, ricercare e filtrare, valutare e gestire dati, informazioni, contenuti. Livello di padronanza: • **Base** - • Intermedio - • Avanzato • **X 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: • **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: • 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)	Predisposizione di un elenco multimediale contenente i consigli per un'alimentazione sostenibile
Competenze in uscita	**AG9** Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea **AI 4** Predisporre prodotti, servizi, menù coerenti con il contesto e le esigenze della clientela **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 **AG1** Agire in riferimento ad un sistema di valori, coerente con i principi della Costituzione, in base ai quali essere in grado di valutare fatti e orientare i propri comportamenti personali, sociali e professionali **AG2** Utilizzare il patrimonio lessicale ed espressivo della lingua italiana secondo le esigenze comunicative nei vari contesti.
Competenze disciplinari da raggiungere	**Enogastronomia settore cucina**

	Essere consapevoli dell'importanza di una corretta alimentazione ecosostenibile. **Enogastronomia settore sala e vendita** Essere consapevoli dell'importanza di una corretta alimentazione ecosostenibile. **Scienza degli alimenti** Applicare procedure di base per la predisposizione di prodotti e servizi in contesti strutturati e sotto supervisione. **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
Conoscenze disciplinari coinvolte	**Enogastronomia settore cucina** Allevare in modo estensivo al pascolo, ogni volta che il tempo lo consente Rispettare i ritmi di crescita naturale degli animali Privilegiare le razze rustiche e locali, preservare la biodiversità Evitare gli insilati di mais e integrare il pascolo solo con fieno e mangimi naturali e locali, se possibile coltivare le materie prime per la loro alimentazione Praticare un allevamento a misura d'uomo, di dimensioni cioè contenute, in cui sia possibile conservare una relazione con gli animali e con il contesto naturale Produrre trasformati senza utilizzare prodotti di sintesi (conservanti e altri additivi.) Ricerche di mercato per ingredienti a chilometro zero. **Enogastronomia settore sala e vendita** 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 (criteri), stili alimentari. Malattie correlate all'alimentazione. Dieta sostenibile Lotta allo spreco alimentare

	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 le attività sportive.
Abilità disciplinari coinvolte	**Enogastronomia settore cucina** Acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni. Organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo ed 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. **Enogastronomia settore sala e vendita** Distinguere i menù nelle diverse aziende enogastronomiche. Utilizzare le conoscenze per la redazione di un menù nell'ottica di uno sviluppo eco sostenibile in riferimento all'agenda 2030. **Scienza degli alimenti** Calcolare il fabbisogno energetico giornaliero e la 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. Ripartire il fabbisogno energetico in macronutrienti **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
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	OTT/NOV	DIC/GEN	FEB/MAR	APR/MAG
Presentazione del progetto	scienze motorie	Brainstorming sull'alimentazione	X			
	scienze integrate	Brainstorming sulla tematica	X			
	scienze degli alimenti	Brainstorming sui Nutrienti	X	X		
	sala/sala	Principali tipi di menu e successione dei piatti, nell'ottica di una ristorazione sostenibile	X			
	scienze motorie	Lezioni sugli effetti degli alimenti sulle attività motorie	X			
	scienze integrate	Impronta ecologica degli alimenti	X			

Organizzazione e pianificazione del lavoro	scienze degli alimenti	Compilazione di un diario alimentare e calcolo del proprio IMC		X		
	sala	Distinguere i menù nelle diverse aziende enogastronomiche.		X		
	cucina	I menù e i fattori culturali e sociali che condizionano la loro stesura		X		
Ricerca e gestione informazioni	scienze motorie	Quali alimenti sono considerati sani per l'attività motoria?		X		
	scienze integrate	Ricerca informazioni omeostasi corporea		X		
	scienze degli alimenti	Analisi della propria alimentazione		X		
	sala	Distinguere i menù nelle diverse aziende enogastronomiche.			X	
	cucina	L'importanza della raccolta differenziata e gli sprechi alimentari		X		
Riflessione e rielaborazione	scienze motorie	Discussione			X	
	scienze integrate	Dibattito guidato			X	
	scienze degli alimenti	Creazione di un elenco multimediale con i consigli			X	

		per un'alimentazione sostenibile				
Realizzazione del prodotto	sala cucina Alimentazione	Realizzazione e presentazione di un menù sostenibile e relativa mise en place sulla base delle differenti origini culturali degli studenti				x

Valutazione del processo

RUBRICA DI VALUTAZIONE DEL PROCESSO		
INDICATORI	**DESCRITTORI**	**LIVELLI**
Ricerca e gestione delle informazioni	Ricerca, raccoglie e organizza le informazioni con metodo autonomo, ordinato ed efficace applicando personali strategie di ricerca e gestione delle conoscenze	A
	Ricerca, raccoglie e organizza le informazioni con un metodo ordinato e autonomo	B
	Ricerca, raccoglie e organizza le informazioni essenziali secondo uno schema operativo dato	C
	Non sempre riesce a ricercare, raccogliere e organizzare le informazioni per cui a volte va a supportato dal docente	D
	Non riesce a ricercare e ad organizzare le informazioni o le ricerca in modo confuso e disordinato per cui diventa fondamentale l'aiuto da parte del docente	E
Autonomia e responsabilità	Si inserisce in modo attivo e consapevole nella vita sociale rivendicando responsabilmente i propri diritti e attendendo ai propri doveri	A
	Agisce in modo responsabile riconoscendo diritti e bisogni altrui e rispettando limiti e regole	B
	Partecipa alla vita del gruppo rispettando limiti e regole	C

	Partecipa alla vita del gruppo anche se a volte va supportato dal docente nel riconoscere diritti e bisogni altrui	D
	Fatica a rispettare limiti e regole mostrandosi, all'interno del gruppo, poco responsabile e autonomo	E
Capacità di pianificazione dell'attività	Pianifica le fasi di realizzazione di un'attività, formula ipotesi, ne prevede i probabili effetti, opera scelte consapevoli e verifica i risultati ottenuti	A
	Individua correttamente le diverse fasi di realizzazione di un'attività, ne traccia il percorso e valuta i risultati ottenuti	B
	Coglie le fasi essenziali nella realizzazione di un'attività: pianificazione, esecuzione e verifica dei risultati raggiunti	C
	Coglie la sequenza delle fasi di una procedura e prevede gli effetti di una situazione se opportunamente guidato.	D
	Fatica a cogliere la sequenza delle fasi di una procedura e a prevedere gli effetti di una situazione anche se opportunamente guidato.	E

Valutazione del prodotto

RUBRICA DI VALUTAZIONE DEL PRODOTTO		
INDICATORI	**DESCRITTORI**	**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 le parti e le 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
Esposizione del prodotto	Espone in modo chiaro ed esauriente, usando un linguaggio ricco e articolato, con termini settoriali tecnico-professionali pertinenti	A
	Espone in modo abbastanza chiaro e preciso. La padronanza del linguaggio, compresi i termini settoriali tecnico-professionali, è soddisfacente	B
	Espone in modo chiaro e abbastanza preciso. Mostra di possedere un minimo lessico settoriale tecnico-professionale.	C
	Espone in modo confuso e impreciso. Presenta lacune nel linguaggio settoriale tecnico-professionale	D
	Non espone o espone in modo parziale, confuso e impreciso.	E

Creatività	Formula con fluidità idee nuove e personali, elabora modalità innovative di lavoro, realizza produzioni con personalità e traccia connessioni alternative tra pensieri e oggetti	A
	Formula idee e apporta contributi personali al processo di lavoro, realizza produzioni abbastanza personali e coglie connessioni originali tra pensieri e oggetti	B
	Propone idee, contributi e collegamenti semplici tra pensieri e oggetti, mettendo in atto procedure note per la realizzazione del prodotto	C
	Esegue procedure e idee messe a punto dal gruppo di lavoro senza apportare contributi personali e non esprime collegamenti tra pensieri e oggetti.	D
	Non riesce ad eseguire procedure e idee messe a punto dal gruppo di lavoro e non esprime collegamenti fra pensieri ed oggetti	E