



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: 2F 2024 - 2025
Titolo: Corretti stili di vita

Periodo di svolgimento	I 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	Analisi della propria alimentazione partendo dalle necessità quali-quantitative, compiendo scelte che favoriscano lo sviluppo sostenibile.
Discipline/Assi Culturali coinvolti	Scienze motorie, scienze integrate, alimentazione, sala, cucina, educazione civica
Competenze trasversali da raggiungere	- competenza matematica e competenza di base in scienze e tecnologie; - competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare; - competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali. (tali competenze non saranno oggetto di valutazione diretta, ma verranno valutate attraverso le "Competenze base" presenti sul registro elettronico)
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
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: ☐ 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 e altrui reputazione online.



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

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)

Creazione di breve video o pieghevole con consigli sull'alimentazione corretta

Competenze in uscita

AI4 - Predisporre prodotti, servizi, menu 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

AI3 Applicare correttamente il sistema HACCP, la normativa sulla sicurezza e sulla salute nei luoghi di lavoro

AI7 Progettare, anche con tecnologie digitali, eventi enogastronomici e culturali che valorizzino



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

	il patrimonio delle tradizioni e delle tipicità locali, e nazionali, anche in contesti internazionali, per la promozione del made in Italy. AG9 - Riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea.
Competenze disciplinari da raggiungere	Enogastronomia settore cucina: Essere consapevoli dell'importanza di una corretta alimentazione sostenibile, favorendo stili di vita equilibrati. Enogastronomia settore sala e vendita: 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 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 delle attività motorie e sportive per il benessere della persona
Conoscenze disciplinari coinvolte	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. Enogastronomia settore sala e vendita: Elementi di eco-gastronomia Principi di eco-turismo Concetti di sostenibilità e certificazione



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

Tecnologie innovative di manipolazione e conservazione dei cibi e relativi standard di qualità

Tecniche per la preparazione e servizio di prodotti per i principali disturbi e limitazioni alimentari

Scienza degli alimenti

Metabolismo e bioenergetica.

Fabbisogno energetico (Peso corporeo ideale).

La digestione dei principi nutritivi.

LARN

Classificazione degli alimenti.

Linee guida per una sana alimentazione.

Alimentazione equilibrata, stili alimentari.

Malattie correlate all'alimentazione.

Dieta sostenibile e lotta allo spreco alimentare

Scienze integrate

Gli ecosistemi

La catena alimentare

Il ciclo del carbonio

L'ecosistema globale

Impronta ecologica e sviluppo sostenibile

Scienze Motorie

Conoscere ed 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:

Elaborare un'offerta di prodotti e servizi enogastronomici atti a promuovere uno stile di vita equilibrato dal punto di vista nutrizionale e sostenibile dal punto di vista ambientale

Predisporre e servire prodotti enogastronomici in base a specifiche esigenze dietologiche e/o disturbi e limitazioni alimentari

Definire offerte gastronomiche qualitativamente ed economicamente sostenibili

Attivare interventi di informazione, comunicazione ed educazione ambientale mediante il coinvolgimento 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

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.

Scienze integrate

Individuare elementi di disturbo in un ambiente naturale

Individuare modelli di gestione dei rifiuti

Calcolare l'impronta ecologica

Scienze Motorie

Mettere in atto abitudini igieniche ed 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	Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio
Presentazione del progetto	Alimentazione	Presentazione del progetto	X				
	Scienze motorie	Discussione guidata		X	X		
	Scienze integrate	Presentazione del progetto				X	
	Cucina Sala	Presentazione del progetto	X				
Organizzazione e pianificazione del lavoro	Alimentazione	Redazione di un diario alimentare e calcolo del proprio IMC	X				
	Scienze motorie	Misurazione, peso, altezza e calcolo I.M.C.		X	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

	Scienze integrate		X				
	Cucina Sala	Definire offerte gastronomiche qualitativamente e ed economicamente sostenibili. Elementi di eco-gastronomia Principi di ecoturismo Concetti di sostenibilità e certificazione.	X				
Ricerca e gestione informazioni	Alimentazione	Sviluppo del progetto	x	x			
	Scienze integrate	RICERCA INFORMAZIONI sulla catena alimentare e riciclo rifiuti					x
	Scienze motorie	Internet linee guida per una sana alimentazione		x	x		
	Cucina Sala	Acquisire ed interpretare le informazioni. Tecnologie innovative di manipolazione e conservazione dei cibi e relativi standard di qualità.	X	X			
Riflessione e rielaborazione	Cucina Sala	Rielaborare l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi. Collaborare applicando la giusta sequenza operativa	X	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

		curandone l'aspetto comunicativo					
	Scienze integrate	Dibattito con domande					X
	Scienze motorie	Dibattito con domande		X	X		
	Alimentaz ione	Analisi del lavoro effettuato		X			
Realizzazi one del prodotto	Alimentaz ione	Proposte di modifica del proprio stile alimentare per mantenere il buono stato di salute			X		
	Scienze integrate	Proposta di recupero/smalti mento dei rifiuti nella nostra scuola					X
	Scienze motorie	Scheda personale con dati antropometrici			X		
	Cucina Sala	Predisporre prodotti, servizi e menù coerenti con il contesto e le esigenze della clientela. Tecniche per la preparazione e servizio di prodotti per i principali disturbi e limitazioni alimentari e relativo servizio.		X	X		

Valutazione del processo

RUBRICA DI VALUTAZIONE DEL PROCESSO		
Indicatori	Descrittori	Livelli



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

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	4
	Ricerca, raccoglie e organizza le informazioni con un metodo ordinato e autonomo	3
	Ricerca, raccoglie e organizza le informazioni essenziali secondo uno schema operativo dato	2
	Ricerca, raccoglie e organizza le informazioni in modo discontinuo e disordinato	1
Rielaborazione ed approfondimento	Esplora e approfondisce oltre il compito, ricercando informazioni, dati ed elementi che caratterizzano il problema. Pone domande	4
	Esplora e approfondisce oltre il compito, ricercando informazioni, dati ed elementi che caratterizzano il problema.	3
	Approfondisce e rielabora in minima parte il compito, ricercando informazioni, dati ed elementi che caratterizzano il problema, solo se sollecitato	2
	Non rielabora nè approfondisce.	1
Interazione orizzontale (con compagni)	Assume volentieri incarichi e li porta a termine con notevole senso di responsabilità. Coopera con il gruppo all'interno del quale è di supporto agli altri e valorizza i contributi altrui.	4
	Assume incarichi e li porta a termine con apprezzabile senso di responsabilità cooperando con il gruppo in modo costante e propositivo.	3
	Nel gruppo di lavoro accetta di cooperare e porta a termine gli incarichi con discontinuità	2
	Non collabora col gruppo/non porta a termine gli incarichi	1

Valutazione del prodotto

RUBRICA DI VALUTAZIONE DEL PRODOTTO		
INDICATORI	DESCRIPTORI	LIVELLI
	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	4
	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	3



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

Esecuzione del prodotto	Il prodotto presenta imprecisioni esecutive che ne limitano la funzionalità al minimo, contiene le parti e le informazioni di base utili a sviluppare la consegna	2
	Il prodotto presenta scorrettezze esecutive che ne compromettono la funzionalità; le parti e le informazioni non sono collegate	1
Utilizzo degli strumenti e delle tecnologie	Ha fatto uso di strumenti e tecnologie con precisione, destrezza ed efficienza. Ha trovato soluzione ai problemi tecnici, unendo manualità, spirito pratico a intuizione	4
	Ha fatto uso di strumenti e tecnologie con discreta precisione e destrezza. Ha trovato soluzione ad alcuni problemi tecnici con discreta manualità, spirito pratico e discreta intuizione	3
	Ha fatto uso di strumenti e tecnologie al minimo delle loro potenzialità	2
	Ha fatto uso degli strumenti e le tecnologie in modo inadeguato	1
Esposizione/ presentazione del prodotto	Espone in modo chiaro ed esauriente, usando un linguaggio ricco e articolato, con termini settoriali tecnico-professionali pertinenti	4
	Espone in modo abbastanza chiaro e preciso. La padronanza del linguaggio, compresi i termini settoriali tecnico-professionali, è soddisfacente	3
	Espone in modo poco chiaro e poco preciso. Mostra di possedere un minimo lessico settoriale tecnico-professionale.	2
	Espone in modo confuso e impreciso. Presenta lacune nel linguaggio settoriale tecnico-professionale	1
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	4
	Formula idee e apporta contributi personali al processo di lavoro, realizza produzioni abbastanza personali e coglie connessioni originali tra pensieri e oggetti	3
	Propone idee, contributi e collegamenti semplici tra pensieri e oggetti, mettendo in atto procedure note per la realizzazione del prodotto	2
	Esegue procedure e idee messe a punto dal gruppo di lavoro senza apportare contributi personali e non esprime collegamenti tra pensieri e oggetti.	1



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