

ISIS EINAUDI CECCHERELLI PIOMBINO (LI)

Disciplina Scienza e cultura dell'alimentazione Docente Chiara Bottaro

A.S. 2019-20

Classe 3 C

MODULO n. 1

Alimentazione equilibrata

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	ABILITA'	MONTE ORE	VERIFICHE E RECUPERO	METODI E STRUMENTI
UD 1 Alimenti: caratteristiche e classificazione. UD 2 Varietà, equilibrio e moderazione: gruppi di alimenti, corretta ripartizione dell'energia e dei nutrienti, fabbisogno energetico totale, bilancio energetico. UD 3 Valutazione dello stato nutrizionale mediante l'IMC. UD 4 Linee guida e doppia piramide alimentare ed ambientale.	Principi di alimentazione equilibrata ed elementi di bioenergetica.	Correlare la conoscenza storica generale agli sviluppi delle scienze, delle tecnologie e delle tecniche negli specifici campi professionali di riferimento. Riconoscere gli aspetti geografici, ecologici, territoriali dell'ambiente e le trasformazioni intervenute nel tempo.	Saper riconoscere i principi base di una alimentazione equilibrata. Saper valutare lo stato nutrizionale e saper calcolare il peso ideale. Saper calcolare il fabbisogno energetico totale.	10	<u>Verifiche:</u> semistrutturate interrogazioni alla lavagna <u>Recupero:</u> in itinere sportelli e/o corso	<u>Metodi:</u> Lezione frontale Lavori di gruppo Discussione guidata <u>Strumenti didattici:</u> Libro di testo adottato: Scienza e cultura dell'alimentazione; vol.3 A. Machado, Poseidonia Scuola Materiale informativo vario

MODULO n. 2

Cultura alimentare

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	ABILITA'	MONTE ORE	VERIFICHE E RECUPERO	METODI E STRUMENTI
UD 1 Diete vegetariane UD 2 Intolleranza al lattosio e celiachia UD 3 Predisposizione menu UD 4 Calcolo del contenuto energetico e nutrizionale di un alimento UD 6 Prodotti tipici del territorio	Conoscere le caratteristiche di alcune diete e le principali intolleranze	Correlare la conoscenza storica generale agli sviluppi delle scienze, delle tecnologie e delle tecniche negli specifici campi professionali di riferimento. Riconoscere gli aspetti geografici, ecologici, territoriali dell'ambiente e le trasformazioni intervenute nel tempo.	Saper riconoscere le peculiarità di alcune diete. Saper gestire le principali intolleranze. Saper calcolare il contenuto energetico e nutrizionale di un alimento e di un piatto. Conoscere i prodotti tipici del territorio	20	<u>Verifiche:</u> semistrutturate interrogazioni alla lavagna <u>Recupero:</u> in itinere sportelli e/o corso	<u>Metodi:</u> Lezione frontale Lavori di gruppo Discussione guidata <u>Strumenti didattici:</u> Tabelle di composizione chimica degli alimenti Materiale informativo vario Dispense fornite dal docente

Modulo trattato in compresenza con l'ITP di laboratorio di cucina

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	ABILITA'	MONTE ORE	VERIFICHE E RECUPERO	METODI E STRUMENTI
UD 1 Latte: aspetti generali; composizione chimica e valore nutritivo; risanamento: pastorizzazione HTST, sterilizzazione classica e UHT; effetti dei trattamenti termici; tipi di latte. UD 2 Formaggi: produzione, modi di classificazione, formaggi particolari, valore nutritivo. UD 3 Altri derivati: ricotta; yogurt; burro e panna	Caratteristiche merceologiche e nutrizionali del latte e dei suoi derivati.	Utilizzare gli alimenti sotto il profilo organolettico, merceologico, nutrizionale e gastronomico. Agire nel sistema di qualità relativo alla filiera produttiva di interesse. Valorizzare e promuovere le tradizioni locali, nazionali ed internazionali, individuando le nuove tendenze di filiera.	Individuare le caratteristiche merceologiche, chimiche e nutrizionali di un alimento. Saper utilizzare le tabelle di composizione degli alimenti e saper calcolare il valore energetico e nutrizionale degli alimenti. Individuare i prodotti tipici di un territorio.	20	<u>Verifiche:</u> semistrutturate interrogazioni alla lavagna <u>Recupero:</u> in itinere sportelli e/o corso	<u>Metodi:</u> Lezione frontale Lavori di gruppo Discussione guidata Ricerche su Internet <u>Strumenti didattici:</u> Libro di testo adottato: Scienza e cultura dell'alimentazione vol. 3 A. Machado, Poseidonia Scuola Materiale informativo vario

MODULO n. 4

Merceologia degli alimenti: carne

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	ABILITA'	MONTE ORE	VERIFICHE E RECUPERO	METODI E STRUMENTI
UD 1 Carne: aspetti generali; tessuti muscolari, connettivo ed adiposo; macellazione; classificazione merceologica, in base alla colorazione ed in base al grasso di infiltrazione; frattaglie; caratteristiche nutrizionali; cottura e conservazione. UD 2 Salumi: insaccati e non insaccati.	Caratteristiche merceologiche e nutrizionali della carne e dei salumi.	Utilizzare gli alimenti sotto il profilo organolettico, merceologico, nutrizionale e gastronomico. Agire nel sistema di qualità relativo alla filiera produttiva di interesse. Valorizzare e promuovere le tradizioni locali, nazionali ed internazionali, individuando le nuove tendenze di filiera.	Individuare le caratteristiche merceologiche, chimiche e nutrizionali di un alimento. Saper utilizzare le tabelle di composizione degli alimenti e saper calcolare il valore energetico e nutrizionale degli alimenti. Individuare i prodotti tipici di un territorio.	25	<u>Verifiche:</u> semistrutturate interrogazioni alla lavagna <u>Recupero:</u> in itinere sportelli e/o corso	<u>Metodi:</u> Lezione frontale Lavori di gruppo Discussione guidata Ricerche su Internet <u>Strumenti didattici:</u> Libro di testo adottato: Scienza e cultura dell'alimentazione vol.3 A. Machado, Poseidonia Scuola Materiale informativo vario

MODULO n. 5

Merceologia degli alimenti: prodotti ittici

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	ABILITA'	MONTE ORE	VERIFICHE E RECUPERO	METODI E STRUMENTI
UD1 Classificazione di pesci, crostacei e molluschi; valutazione della freschezza; caratteristiche nutritive; metodi di conservazione; rischi sanitari; cottura.	Caratteristiche merceologiche e nutrizionali dei prodotti ittici.	Utilizzare gli alimenti sotto il profilo organolettico, merceologico, nutrizionale e gastronomico. Agire nel sistema di qualità relativo alla filiera produttiva di interesse. Valorizzare e promuovere le tradizioni locali, nazionali ed internazionali, individuando le nuove tendenze di filiera.	Individuare le caratteristiche merceologiche, chimiche e nutrizionali di un alimento. Saper utilizzare le tabelle di composizione degli alimenti e saper calcolare il valore energetico e nutrizionale degli alimenti. Individuare i prodotti tipici di un territorio.	20	<u>Verifiche:</u> semistrutturate interrogazioni alla lavagna <u>Recupero:</u> in itinere sportelli e/o corso	<u>Metodi:</u> Lezione frontale Lavori di gruppo Discussione guidata <u>Strumenti didattici:</u> Libro di testo adottato: Scienza e cultura dell'alimentazione vol.3 A. Machado, Poseidonia Scuola Materiale informativo vario

MODULO n. 6

Merceologia degli alimenti: uova

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	ABILITA'	MONTE ORE	VERIFICHE E RECUPERO	METODI E STRUMENTI
UD 1 Aspetti generali; struttura e composizione chimica; classificazione ed etichettatura; valutazione della freschezza; caratteristiche nutritive; cottura.	Caratteristiche merceologiche e nutrizionali delle uova.	Utilizzare gli alimenti sotto il profilo organolettico, merceologico, nutrizionale e gastronomico. Agire nel sistema di qualità relativo alla filiera produttiva di interesse. Valorizzare e promuovere le tradizioni locali, nazionali ed internazionali, individuando le nuove tendenze di filiera.	Individuare le caratteristiche merceologiche, chimiche e nutrizionali di un alimento. Saper utilizzare le tabelle di composizione degli alimenti e saper calcolare il valore energetico e nutrizionale degli alimenti. Individuare i prodotti tipici di un territorio.	7	<u>Verifiche:</u> semistrutturate interrogazioni alla lavagna <u>Recupero:</u> in itinere sportelli e/o corso	<u>Metodi:</u> Lezione frontale Lavori di gruppo Discussione guidata <u>Strumenti didattici:</u> Libro di testo adottato: Scienza e cultura dell'alimentazione vol.3 A. Machado, Poseidonia Scuola Materiale informativo vario

MODULO n. 7

Merceologia degli alimenti: oli e grassi da condimento

CONOSCENZE	OBIETTIVI MINIMI	COMPETENZE	ABILITA'	MONTE ORE	VERIFICHE E RECUPERO	METODI E STRUMENTI
UD 1 Olio di oliva: struttura del frutto, raccolta delle olive, estrazione, classificazione, composizione chimica e caratteristiche nutritive. UD 2 Oli di semi: estrazione, composizione chimica e caratteristiche nutritive, tipi di oli. UD 3 Oli tropicali; margarina e grassi idrogenati; panna; burro; lardo, pancetta, strutto e sego; punto di fumo.	Caratteristiche merceologiche e nutrizionali degli oli e dei grassi da condimento.	Utilizzare gli alimenti sotto il profilo organolettico, merceologico, nutrizionale e gastronomico. Agire nel sistema di qualità relativo alla filiera produttiva di interesse. Valorizzare e promuovere le tradizioni locali, nazionali ed internazionali, individuando le nuove tendenze di filiera.	Individuare le caratteristiche merceologiche, chimiche e nutrizionali di un alimento. Saper utilizzare le tabelle di composizione degli alimenti e saper calcolare il valore energetico e nutrizionale degli alimenti. Individuare i prodotti tipici di un territorio.	30	<u>Verifiche:</u> semistrutturate interrogazioni alla lavagna <u>Recupero:</u> in itinere sportelli e/o corso	<u>Metodi:</u> Lezione frontale Lavori di gruppo Discussione guidata <u>Strumenti didattici:</u> Libro di testo adottato: Scienza e cultura dell'alimentazione vol.3, A. Machado, Poseidonia Scuola Materiale informativo vario

