

## Il benessere a tavola: l'ABC delle buone pratiche alimentari

A.S. 2019/2020 – FEBBRAIO/MARZO (13 moduli)

<b>Indirizzo</b>	Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale
<b>Classe</b>	2D
<b>Disciplina</b>	Igiene e Cultura Medico-Sanitaria
<b>Docente</b>	Prof. Di Stefano Hermes
<b>Contenuti Materiali</b>	<p><b>Contenuti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificare e definire i principi nutritivi degli alimenti;</li> <li>• Classificare gli alimenti in 7 gruppi;</li> <li>• Calcolare il fabbisogno energetico di un individuo;</li> <li>• Comprendere i fattori che influenzano lo stile alimentare;</li> <li>• Aspetti fondamentali della prevenzione in ambito alimentare.</li> </ul> <p><b>Materiali:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riferimento al testo - La Chimica Facile per gli indirizzi eno-gastronomico e socio-sanitario (Barbone, Altavilla, Franco Lucisano Editore): Unità 10 (pag.137-153), Unità 11 (pag. 154-176)</li> <li>• Piattaforma Google Classroom (materiale multimediale caricato: video e immagini)</li> <li>• Siti web: <a href="https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione">https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione</a> <a href="https://www.starbene.it/alimentazione">https://www.starbene.it/alimentazione</a></li> </ul> <p><b>Allegato A:</b> consegna per gli studenti  <b>Allegato B:</b> syllabus/conoscenze essenziali, questioning, quiz duello, compiti assegnati  <b>Allegato C:</b> valutazione delle competenze  <b>Allegato D:</b> autovalutazione  <b>Allegato E:</b> tabella valutazione classe</p>
<b>Sfida Compito di realtà</b>	<p>1. Gli alunni vengono invitati a tenere un diario alimentare personale per una settimana dove dovranno riportare minuziosamente ciò che mangiano durante la giornata (compresi gli "sfizi") ed annotare anche l'attività fisica svolta, le ore di studio o di riposo effettuate. Essi dovranno anche rispondere alla domanda: <i>Mangio in maniera corretta? Come posso fare per capirlo?</i></p> <p>2. Partendo da un caso clinico, da un'indagine sulle abitudini alimentari nella classe e da alcune conoscenze sui valori nutrizionali dei vari cibi, agli alunni viene richiesto di predisporre una lezione sull'Educazione Alimentare rivolta ad un'altra classe della scuola. Il lavoro richiesto viene svolto in gruppi formati 2 alunni.</p>
<b>Valutazione delle competenze</b>	<p><b>COMPETENZE DI RIFERIMENTO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• COMPETENZA 2 - utilizzare le proprie capacità espressive e lessicali per spiegare concetti legati all'igiene dell'alimentazione</li> <li>• COMPETENZA 11 - utilizzare gli strumenti multimediali più idonei per la creazione e la presentazione di un diario alimentare e di una lezione di educazione alla salute.</li> </ul> <p><b>COMPETENZE DI INDIRIZZO (i):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• comprendere e saper collegare in modo opportuno i concetti di salute ed alimentazione</li> </ul>

## ITINERARIO DIDATTICO

### INNESCO

Viene proiettato un video di 15 minuti sulla differenza tra nutrizione e alimentazione; in seguito, viene chiesto rispondere individualmente a domande a risposta aperta sul video appena proiettato in classe (B1). L'insegnante raccoglie gli elaborati e valuta le risposte degli alunni e fornisce gli spunti per una discussione in classe sull'alimentazione e sulla nutrizione.

### SVILUPPO

2 MODULI	<p>Introduzione con focus dell'insegnante sui contenuti teorici riguardanti i principi nutritivi e gli alimenti, a cui seguono le istruzioni per un compito di realtà da svolgere per gli alunni (diario alimentare) (B2).</p> <p>Agli alunni viene chiesto di elencare gli alimenti che secondo loro contengono più proteine, più grassi, più carboidrati; l'insegnante utilizza gli elenchi fatti dagli alunni per introdurre l'argomento metabolismo e fabbisogno giornaliero.</p> <p>Infine, per far guadagnare un punto bonus nella prossima valutazione, l'insegnante farà sfidare in modalità quiz duello (B3) i componenti della classe in tre gruppi: vengono proiettati degli alimenti alla lavagna, ai quali gli studenti devono assegnare nel minor tempo possibile le kcal associate (circa).</p>
3 MODULI	<p>Vengono raccolti i diari alimentari degli studenti e fa partire una discussione sul regime alimentare adottato dai ragazzi adolescenti, proprio basandosi su quanto scritto dagli alunni nei propri diari. In seguito, vengono forniti degli articoli da leggere sui regimi alimentari adottati nei vari Paesi del mondo, allo scopo di poter scrivere un saggio breve sull'argomento con annesse le proprie considerazioni personali (B4).</p> <p>La volta successiva, l'insegnante consegna gli elaborati corretti e valutati, introducendo una discussione sugli stili alimentari corretti da adottare per prevenire patologie a diffusione sociale.</p>
5 MODULI	<p>Partendo da un caso clinico letto in classe (B5), dall'indagine sulle abitudini alimentari e dalle conoscenze sui valori nutrizionali dei vari cibi (svolte/acquisite nelle lezioni precedenti), agli alunni viene richiesto di predisporre una lezione sull'Educazione Alimentare che verrà esposta ad un'altra classe sottoforma di elaborato in formato power point da proiettare. Gli alunni vengono suddivisi in gruppi da quattro persone e vengono istruiti riguardo le modalità di lavoro in gruppo dall'insegnante (B6).</p>
3 MODULI	<p>L'insegnante somministra agli alunni un compito in classe finale sugli argomenti affrontati nell'UdA.</p> <p>La volta successiva, l'insegnante consegna ai ragazzi i compiti valutati con le relative correzioni. Infine, chiede loro di effettuare un'autovalutazione, seguendo lo schema guida.</p>

### CONTROLLO/VALUTAZIONE

Durante lo svolgimento dell'UDA lo studente sarà chiamato ad effettuare:

- 1 prova finale al termine dell'UDA (60% della valutazione)
- 2 compiti di realtà (35% della valutazione)
- 2 prestazioni in itinere (5% della valutazione)
- 1 autovalutazione degli studenti: racconto del percorso individuale e del ruolo nei lavori di gruppo interesse, partecipazione, collaborazione, spirito di sacrificio... creatività, gestione della impulsività

## **ALLEGATO A – CONSEGNA AGLI STUDENTI**

### **Cosa ti si chiede di fare**

L'unità di Apprendimento *Il benessere a tavola: l'ABC delle buone pratiche alimentari* ti propone di elaborare un diario alimentare personale per una settimana, dove deve essere riportato minuziosamente ciò che mangi durante la giornata (compresi gli "sfizi"); devi annotare anche l'attività fisica svolta, le ore di studio o di riposo effettuate. In più, l'Unità di Apprendimento ti propone, partendo da un caso clinico, da un'indagine sulle abitudini alimentari e da alcune conoscenze sui valori nutrizionali dei vari cibi, di predisporre una lezione sull'Educazione Alimentare rivolta ad un'altra classe della tua scuola. Ti si chiederà di saper tradurre le nozioni teoriche sull'alimentazione in termini pratici con la preparazione di un elaborato in power point che andrà esposto. Per fare questo potrai usufruire di testi, immagini, appunti e siti web forniti dall'insegnante o sfruttare il contributo di esperti in materia di alimentazione, anche facendo delle domande.

### **In che modo lavorerai**

Il tuo lavoro dovrà essere "operativo". Sulla base delle indicazioni del tuo insegnante, ti organizzerai in vari modi: qualche volta in gruppo con altri compagni, altre volte da solo. Parteciperai anche a delle discussioni nelle quali ti confronterai con tutta la classe.

### **Quali prodotti realizzerai**

Il risultato finale del tuo lavoro sarà una verifica scritta sulle tue conoscenze in materia di alimentazione, ma soprattutto la produzione e l'esposizione del tuo elaborato sull'Educazione Alimentare in formato power point nelle altre classi del tuo istituto scolastico. Per poterla attuare dovrai anche realizzare alcuni prodotti intermedi.

### **Che senso ha (a cosa serve, per quali apprendimenti)**

Il lavoro che eseguirai aumenterà le tue capacità comunicative in ambito sociale, culturale, scientifico e professionale. Ti permetterà di ampliare le tue conoscenze in materia di alimentazione, adottare atteggiamenti coerenti al concetto di salute e cura come risultante di un approccio multidimensionale che contempra i livelli biologico, psicologico e sociale; inoltre, potrai migliorare la collaborazione con i tuoi compagni di classe e potenziare la tua capacità di padroneggiare l'uso di strumenti tecnologici.

### **Tempi**

L'unità di Apprendimento ti impegnerà per circa 3 moduli la settimana, divisi tra lavoro in classe e casa, per un totale di circa 20 moduli distribuiti su 2 mesi.

### **Risorse**

Sarà condotta dagli insegnanti della disciplina di "Igiene e cultura medico-sanitaria". Gli strumenti prevalenti che userai saranno il libro di testo, la piattaforma Google Classroom, siti web legati alla salute e all'alimentazione, personal computer e tablet per la produzione della tua presentazione ppt.

### **Criteri di valutazione**

Sarai valutato sulla base di: contenuti acquisiti, sul grado di partecipazione alle attività e impegno profuso, ascolto, dello spirito di osservazione e analisi che dimostrerai; capacità comunicative (correttezza, chiarezza, apporto personale) per spiegare concetti legati all'igiene dell'alimentazione; comprensione e uso di collegamenti opportuni dei concetti di salute ed alimentazione; utilizzo degli strumenti multimediali più idonei per la creazione e la presentazione di un diario alimentare e di una lezione di educazione alla salute.

## ALLEGATO B – SYLLABUS, CONOSCENZE ESSENZIALI, QUESTIONING, QUIZ DUELLO, COMPITI ASSEGNATI

### Prova A - Compito di IGIENE E CULTURA MEDICO-SANITARIA

Cognome e Nome:

Classe:

Data:

#### A) Indica se le seguenti affermazioni sono vere (V) o false (F), giustificando quelle false.

1. I composti organici contengono carbonio e idrogeno. .... V F
2. I principali composti organici presenti negli alimenti sono gli idrocarburi..... V F
3. I monosaccaridi sono zuccheri. .... V F
4. I disaccaridi sono costituiti da due monosaccaridi uniti tra loro. .... V F
5. L'idrolisi permette di unire i monosaccaridi per costituire disaccaridi e polisaccaridi. .... V F
6. I trigliceridi sono i principali zuccheri della nostra alimentazione. .... V F
7. Le proteine sono dei polipeptidi. .... V F
8. I grassi sono solubili in acqua. .... V F
9. I grassi saturi hanno azione preventiva per l'aterosclerosi. .... V F
10. La struttura primaria delle proteine è rappresentata dalla sequenza degli aminoacidi. .... V F

#### B) Completa le seguenti frasi inserendo le parole mancanti, scegliendole nell'elenco sottostante (alcune parole possono essere utilizzate più volte, altre non vanno inserite).

- a. I ..... sono costituiti dall'unione di molte molecole di monomeri.
- b. Il glucosio è un .....
- c. Il saccarosio è un ..... che deriva dalla condensazione di una molecola di glucosio e una di .....
- d. Il ..... di riserva negli animali è il glicogeno e nelle piante è l' .....
- e. I trigliceridi derivano dall'unione di ..... con tre .....
- f. Le proteine sono costituite da .....
- g. Hanno funzione protettiva i sali minerali e le .....

Parole chiave:

- |                  |                |                   |               |
|------------------|----------------|-------------------|---------------|
| 1) monosaccaride | 6) fruttosio   | 11) carboidrato   | 16) glicerolo |
| 2) disaccaride   | 7) proteine    | 12) amido         | 17) acido     |
| 3) polisaccaride | 8) vitamine    | 13) cellulosa     |               |
| 4) polimeri      | 9) grassi      | 14) condensazione |               |
| 5) acidi grassi  | 10) aminoacidi | 15) fusione       |               |

#### C) Indica con una crocetta la risposta giusta tra quelle proposte.

1. Il fruttosio è:

- a. *uno zucchero*
- b. *un acido nucleico*
- c. *un polisaccaride*
- d. *un amminoacido*

2. È un polisaccaride:

- a. *il fruttosio*
- b. *il maltosio*
- c. *l'amido*
- d. *l'azoto*

3. Lo zucchero da cucina è:

- a. *glucosio*
- b. *saccarosio*
- c. *fruttosio*
- d. *maltosio*

4. Sono composti organici ternari:

- a. *gli amminoacidi*
- b. *gli acidi grassi*
- c. *gli acidi nucleici*
- d. *le proteine*

5. Hanno funzione plastica:

- a. *vitamine*
- b. *acidi grassi*
- c. *proteine*
- d. *polisaccaridi*

6. Forniscono 4 Kcal un grammo di:

- a. *sali minerali*
- b. *carboidrati*
- c. *vitamine*
- d. *grassi*

7. È una vitamina idrosolubile:

- a. *la vitamina A*

b. *la vitamina C*

c. *la vitamina D*

d. *la vitamina E*

8. I legami che uniscono gli amminoacidi nelle proteine sono:

- a. *proteici*
- b. *peptidici*
- c. *protidici*
- d. *amminoacidici*

9. È un polisaccaride di origine vegetale:

- a. *la cellulosa*
- b. *il saccarosio*
- c. *il glicogeno*
- d. *il glucosio*

10. Il lattosio è:

- a. *un disaccaride*
- b. *un polisaccaride*
- c. *un monosaccaride*
- d. *un polipeptide*

**D) Disegna nello spazio sottostante la struttura chimica del glucosio quando si trova in soluzione acquosa**

### **B1 - Questionario innesco**

Come si chiama il programma televisivo da cui è preso il documentario?

---

Chi è il narratore del video?

---

Come definisce la nutrizione il primo narratore del video?

---

Cosa contengono gli alimenti al loro interno?

---

Perché è necessario introdurre alimenti per gli esseri umani?

---

Come viene definita la dieta dal secondo narratore del video?

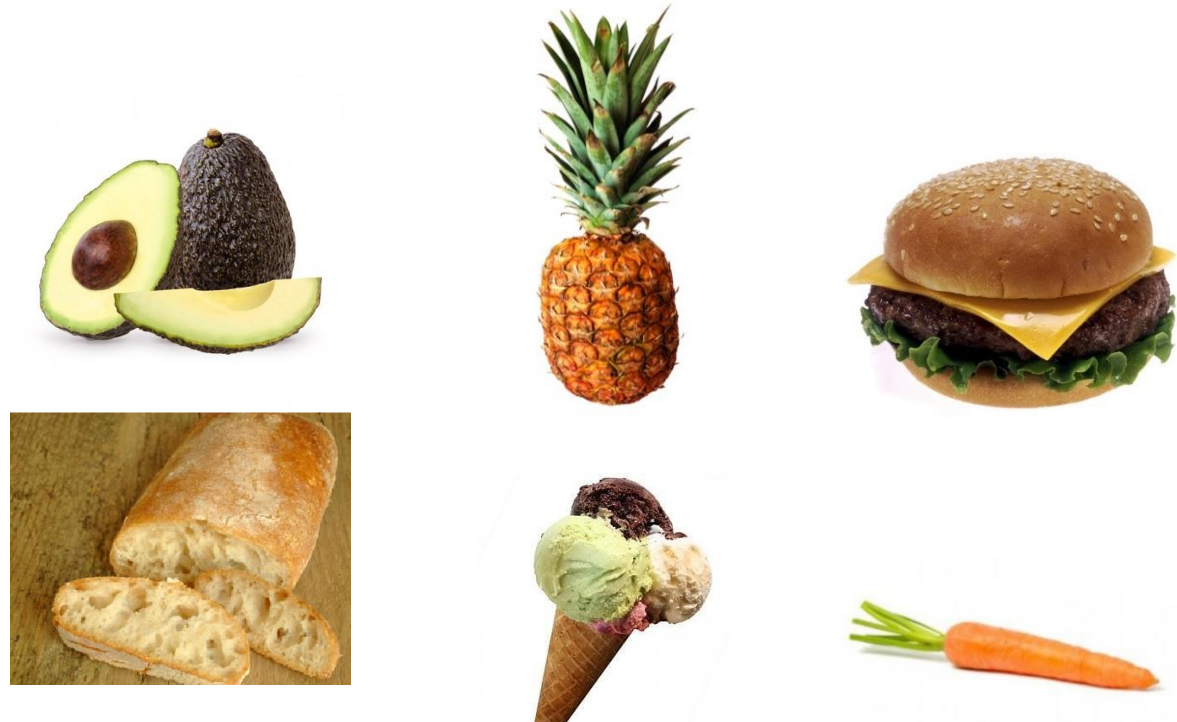
---

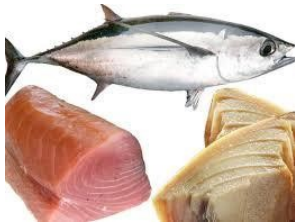
### **B2 - Preparazione diario alimentare**

Prepara un diario alimentare personale per una settimana dove dovrà essere riportato minuziosamente ciò che mangi durante la giornata (compresi gli "sfizi"); annota anche l'attività fisica svolta, le ore di studio o di riposo effettuate.

### **B3 - Quiz duello**

Associa ai seguenti alimenti (100 g) il corretto quantitativo in kcal.





#### ***B4 - Saggio breve***

Scrivere un saggio breve (1 pagina di file Word) con un riassunto sulle principali differenze e similitudini tra lo stile alimentare occidentale e orientale. Inoltre, aggiungi le tue considerazioni personali.

Link web per gli articoli sull'alimentazione nel mondo:

- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/ecco-come-sta-cambiando-la-dieta-nel-mondo>
- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/dieta-mediterranea-una-piramide-di-salute>
- <https://www.starbene.it/approfondimenti/alimentazione/diete-di-culture-differenti-3118/cucina-asiatica-3120>

#### ***B5 - Caso clinico***

Bao è una ragazza cinese, venuta ad abitare in Italia all'età di 10 anni. I genitori sono entrambi cinesi e lavorano in Italia, ma svolgono attività che li portano spesso fuori di casa, per cui Bao, che pur frequenta la scuola, si trova spesso sola il pomeriggio a casa, non avendo amiche italiane. Il suo "migliore amico" diventa il cibo. Bao continua ad utilizzare alimenti del suo Paese di origine, tra cui cibi a base di soia e carne suina, cotta con olio di colza o grasso animale, associati a dolci, cioccolato e patatine fritte, che la incuriosiscono molto e che trova particolarmente gradevoli.

Da dove viene Bao?

---

Quanti anni ha?

---

Cosa mangia solitamente?

---

Sapresti insegnare qualcosa sulle corrette abitudini alimentari a un tuo compagno o amico straniero?

---

### ***B6 - Preparazione elaborato in formato ppt***

Costruisci un PPT di 7 slides inserendo immagini, parole chiave, video, riferimenti bibliografici. In particolare, per le slides:

SLIDE 1: titolo della lezione sull'Educazione alimentare (nomi e cognomi e classe dei relatori)

SLIDE 2-4: introduzione sull'alimentazione e sui principi nutritivi

SLIDE 4: stili alimentari nocivi per la salute

SLIDE 4-6: malattie legate alla cattiva alimentazione

SLIDE 7: conclusioni.



## ALLEGATO C - VALUTAZIONE DELLE COMPETENZE

### Livello Competenza

D - PARZIALE	C- BASE	B - INTERMEDIO	A - AVANZATO
--------------	---------	----------------	--------------

COMPETENZA	INDICATORE	VOTO
<b>(2) Utilizzare le proprie capacità espressive e lessicali per spiegare concetti legati all'igiene dell'alimentazione</b>	L'alunno comprende, sa collegare e spiega gli argomenti legati all'alimentazione e alla salute, dimostrando un'eccellente capacità espressiva in forma scritta e/o orale, utilizzando anche un lessico ampio e vario.	<b>9-10</b>
	L'alunno possiede le conoscenze in materia di salute ed alimentazione, sapendo legare tra loro i concetti in maniera opportuna. Inoltre, sa anche trattare i temi riguardanti l'igiene alimentare con buona dimestichezza sia in campo espressivo, nella forma scritta e/o orale, sia in campo lessicale.	<b>7-8</b>
	L'alunno comprende gli argomenti legati all'alimentazione e alla salute, li collega e spiega in modo sostanziale, evidenziando un'espressione in forma scritta e/o orale sufficiente ed utilizzando un lessico basilare.	<b>6</b>
	L'alunno possiede scarse conoscenze in materia di salute ed alimentazione, non sapendo legare tra loro i concetti. Inoltre, tratta con difficoltà gli argomenti legati all'igiene alimentare, dimostrando carenze quando si deve esprimere in forma scritta e/o orale; inoltre, utilizza un lessico scarso e poco vario.	<b>&lt;6</b>
<b>(i) Comprendere e saper collegare in modo opportuno i concetti di salute ed alimentazione</b>	L'alunno eccelle nell'utilizzo di strumenti multimediali necessari alla realizzazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Aggiunge in modo vario e creativo immagini, testi, video ed animazioni ai propri elaborati, che risultano chiari anche nella loro complessità.	<b>9-10</b>
	L'alunno utilizza in maniera puntuale gli strumenti multimediali a disposizione per la creazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Si serve di immagini e testi, ma raramente di filmati ed animazioni, per produrre i propri elaborati, che risultano chiari e discretamente complessi.	<b>7-8</b>
	L'alunno utilizza talvolta gli strumenti multimediali necessari alla realizzazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Ricorre all'uso di semplici testi, ma raramente di immagini, filmati ed animazioni, per produrre i propri elaborati, che si rivelano sufficientemente chiari.	<b>6</b>
	L'alunno non ha chiaro come utilizzare gli strumenti multimediali necessari alla realizzazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Si serve in maniera scarsa di testi, immagini, video o animazioni, per creare i propri elaborati, che non risultano chiari.	<b>&lt;6</b>
<b>(11) Utilizzare gli strumenti multimediali più idonei per la creazione e la presentazione di un diario alimentare e di una lezione di educazione alla salute</b>	L'alunno eccelle nell'utilizzo di strumenti multimediali necessari alla realizzazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Aggiunge in modo vario e creativo immagini, testi, video ed animazioni ai propri elaborati, che risultano chiari anche nella loro complessità.	<b>9-10</b>
	L'alunno utilizza in maniera puntuale gli strumenti multimediali a disposizione per la creazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Si serve di immagini e testi, ma raramente di filmati ed animazioni, per produrre i propri elaborati, che risultano chiari e discretamente complessi.	<b>7-8</b>
	L'alunno utilizza talvolta gli strumenti multimediali necessari alla realizzazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Ricorre all'uso di semplici testi, ma raramente di immagini, filmati ed animazioni, per produrre i propri elaborati, che si rivelano sufficientemente chiari.	<b>6</b>
	L'alunno non ha chiaro come utilizzare gli strumenti multimediali necessari alla realizzazione del proprio diario alimentare e della lezione di educazione alla salute. Si serve in maniera scarsa di testi, immagini, video o animazioni, per creare i propri elaborati, che non risultano chiari.	<b>&lt;6</b>

## ALLEGATO D - AUTOVALUTAZIONE

Individua tra le seguenti affermazioni quelle che ti hanno rappresentato nello svolgimento delle diverse attività della UdA indicando con un “+” due/tre punti di forza e con “-” due/tre punti di debolezza

PUNTI DI FORZA	+	PUNTI DI DEBOLEZZA	-
Ho mostrato interesse e curiosità		Ho mostrato scarso interesse e apatia	
Ho rispettato le regole e le consegne		Sono stato disordinato e inaffidabile	
Ho avuto fiducia in me stesso e nelle mie capacità		Mi sono sentito insicuro	
Ho avuto spirito di iniziativa e ho proposto soluzioni		Non sono riuscito a proporre iniziative e mi sono adeguato alle scelte degli altri	
Sono stato collaborativo		Mi sono sentito isolato	
Sono riuscito a controllare il mio comportamento		Ho agito in maniera impulsiva	
Ho mostrato spirito di sacrificio		Sono stato pigro e ho avuto un atteggiamento comodo	
Ho mostrato capacità di analisi		Ho mostrato superficialità	
Ho mostrato capacità di sintesi		Sono stato confusionario	

### Domande aperte

Quale difficoltà ho incontrato? \_\_\_\_\_

Quali soddisfazioni ho avuto? \_\_\_\_\_

In cosa mi sembra di essere cresciuto? \_\_\_\_\_

Cosa dovrei fare per migliorare nei punti deboli? \_\_\_\_\_

## ALLEGATO E - TABELLA VALUTAZIONE CLASSE

NOME STUDENTE	Compiti in itinere 5%	Compiti di realtà 35%	Conoscenze essenziali 60%	Punto bonus	Valutazione finale