

Istituto di Istruzione Superiore - Morcone

IPSAR Colle Sannita

Prof. Loredana Sforza – materia Scienze dell’Alimentazione – classe II A

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

n. 2 (due) ore settimanali di lezione della disciplina Scienze dell’Alimentazione classe_II A a.s. 20014 /15

1. ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI DISCIPLINARI

Competenze tecnico-professionali COMUNI di qualifica professionale

- Operare secondo i criteri di qualità stabiliti dal protocollo aziendale, riconoscendo e interpretando le esigenze del cliente/utente interno/esterno alla struttura/funzione organizzativa.
- Operare in sicurezza e nel rispetto delle norme di igiene e di salvaguardia ambientale, identificando e prevenendo situazioni di rischio per sé, per altri e per l’ambiente.
- Effettuare le operazioni di preparazione per la conservazione e lo stoccaggio di materie prime e semilavorati alimentari in conformità alle norme igienico-sanitarie.
- Conoscenza di elementi di dietetica relativi ai principi nutritivi degli alimenti, comportamenti alimentari, malattie metaboliche.
 - Conoscenza di tecniche di cottura classica.

Competenze disciplinari

1. Utilizzare correttamente il linguaggio specifico
2. Saper valutare le funzioni dei nutrienti e i fabbisogni nell’organismo
3. Saper valutare la composizione nutritiva e l’apporto energetico degli alimenti
4. Saper utilizzare le tabelle di composizione chimica degli alimenti
5. Saper utilizzare formule e tabelle per il calcolo del fabbisogno energetico
6. Saper effettuare un calcolo di ripartizione percentuale delle Kcal giornaliere tra i principi nutritivi
7. Saper mettere in relazione determinate patologie ed abusi alimentari
8. Saper utilizzare il modello della piramide alimentare
9. Saper calcolare il peso ideale
10. Saper leggere, decodificare e giudicare criticamente un messaggio pubblicitario o un’etichetta alimentare
11. Operare scelte consapevoli nella scelta dei cibi in base alla loro etichettatura
12. Saper adottare tecniche di cottura adeguate per ogni alimento

MODULO: I PRINCIPI NUTRITIVI

UNITA’ DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure
----------------------	-----------	------------------	--------------------------------

			n. h intero a.s.
Glucidi	Generalita; classificazione; fibra alimentare.'	Saper catalogare gli alimenti in base alla loro composizione in nutrienti;	
Lipidi	Classificazione;acidi grassi saturi, insaturi e acidi grassi essenziali ;funzioni; colesterolo.	Saper riconoscere e classificare gli alimenti in base al loro gruppo di appartenenza;	8 h da settembre a meta' ottobre
Protidi	Generalita'; classificazione; strutture; amminoacidi essenziali ;enzimi.	Individuare gli alimenti piu' rappresentativi di ciascuna categoria di principi nutritivi	
Sali minerali	Generalita' e caratteristiche.		
Vitamine	Vitamine idrosolubili e liposolubili.		
MODULO: DIGESTIONE E FUNZIONI METABOLICHE			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità/Capacità	Tempi n. h dal/al oppure n. h intero a.s.
Apparato digerente	Aspetti essenziali dell'anatomia e fisiologia dell'apparato digerente; tappe piu' importanti della digestione dei principi nutritivi	Saper distinguere tra digestione, assorbimento e assimilazione. Comprendere la differenza tra digestione meccanica e chimica.	
I fabbisogni dell'organismo	I diversi tipi di metabolismo; fabbisogno energetico; azione dinamico specifica degli alimenti; LARN, RDA	Saper descrivere gli aspetti energetici legati alle molecole dei macronutrienti.	12 h da meta' ottobre a fine novembre
MODULO: EDUCAZIONE NUTRIZIONALE E MALNUTRIZIONE.			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilità'/Capacità'	Tempi n.h dal/al oppure n.h intero a.s.
Educazione nutrizionale	Nutrizione equilibrata; piramide alimentare; tipologie di diete;linee guida per una sana alimentazione	Comprendere il ruolo di una sana alimentazione; prevenire le malattie da carenze o eccessi alimentari.	20 h da dicembre a febbraio

Danni da eccessi e carenze alimentari	Danni da carenze ed eccessi alimentari; alimentazione e prevenzione; malattie da carenze alimentari e da nutrizione non equilibrata; allergie e intolleranze	Saper individuare i principi nutritivi o gli alimenti responsabili di malattie se consumati in modo inadeguato. Saper distinguere le diverse tipologie di diete	
MODULO: ALIMENTI E COMUNICAZIONE.			

UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilita'/Capacita'	Tempi n.h dal/al oppure n. ore intero anno scolastico
La comunicazione pubblicitaria	Principali canali di comunicazione di massa; la pubblicita' dei prodotti alimentari	Comprendere la differenza tra un'etichetta alimentare ed un'etichetta nutrizionale	12 h da marzo a meta' aprile
Le etichette alimentari	Le etichette alimentari; indicazioni obbligatorie; etichette nutrizionali	Saper confrontare gli ingredienti di due prodotti simili attraverso le rispettive etichette	
Gli imballaggi alimentari	Imballaggi alimentari, obblighi di legge e tutela dell'ambiente	Individuare vantaggi e svantaggi dei materiali da imballaggio; saper discriminare le indicazioni obbligatorie di un'etichetta alimentare	
MODULO: COTTURA E CONSERVAZIONE.			
UNITA' DIDATTICHE	Contenuti	Abilita'/Capacita'	Tempi n.h. dal/al oppure n.ore itero anno scolastico
Cottura degli alimenti	Principali cause di alterazione degli alimenti. Generalita', principi fisici e chimici, propagazione del calore. Tecniche di cottura (in acqua, nei grassi, miste, a secco, a microonde, nuove tecnologie)	Valutare come la cottura influisce sul valore nutritivo ed igienico dell'alimento. Riconoscere eventuali errori nella cottura dei cibi	14 h da meta'aprile a giugno
Conservazione degli alimenti	Modificazioni da cottura dei principi nutritivi. Generalita, crescita dei microrganismi. Metodi fisici, chimici,biologici di conservazione degli alimenti (uso del calore,del freddo, sottrazione di acqua; radiazioni,atmosferae modificate, additivi naturali e artificiali, fermentazioni)	Comprendere i principi della tecnica conservativa e gli eventuali effetti sul valore nutritivo degli alimenti. Indicare un metodo di conservazione adeguato per tipo merceologico di alimento	

--	--	--	--

METODOLOGIE E STRATEGIE DIDATTICHE

☒ Lezione frontale ☒ Lezione dialogata ☒ Esercitazioni individuali e di gruppo ☐ Scoperta guidata ☐ Attività individualizzate ☒ Correzione degli esercizi assegnati per compito ☐ Attività di laboratorio ☐ Apprendimento metacognitivo	☒ Lavoro di gruppo ☐ Problem solving ☒ Metodo induttivo ☒ Metodo deduttivo ☐ Brain storming ☐ Giochi sportivi di squadra ☐ Critical thinking ☐ Altro.....
--	---

2. STRUMENTI DI LAVORO

☒ Libro di testo ☒ Appunti fotocopiati ☒ Altri libri ☐ Enciclopedie in lingua ☒ Giornali ☐ Software	☐ Laboratorio ☐ Strumenti multimediali ☐ Visite guidate ☐ Incontri con esperti ☐ Altro.....
--	--

3. STRUMENTI PER LA VERIFICA

☒ Test ☒ Questionari ☐ Trattazioni sintetiche ☐ Relazioni ☐ Temi ☐ Saggi brevi ☐ Articoli giornalistici ☐ Analisi testuale ☒ Interrogazioni	☐ Sviluppo di progetti ☐ Prove pratiche ☐ Test motori ☐ Risoluzione di problemi ed esercizi ☐ Prove grafiche ☐ Osservazioni sul comportamento di lavoro (<i>partecipazione, impegno, metodo di studio, ecc.</i>) ☐ Altro.....
---	--

4. CRITERI DI VALUTAZIONE

Per la valutazione in decimi si terrà conto delle griglie di valutazione elaborate dai singoli Dipartimenti, con riferimento alla griglia generale allegata al P.O.F.

SITUAZIONI DI APPRENDIMENTO	RANGE
deconcentrazione/demotivazione funzioni attentive e di concentrazione e motivazione/interesse carenti in misura tale da compromettere forme significative di apprendimento disciplinare	0 - 1- 2
deficit di elaborazione	

strutture cognitive di base non in grado di consentire l'elaborazione dell'informazione disciplinare	3 - 4
fase pre-disciplinare conoscenza di frammenti disorganici di contenuti disciplinari	5
assistenza con l'assistenza e la guida dell'insegnante l'alunno manifesta le abilità, le conoscenze e le competenze disciplinari essenziali	6
padronanza l'alunno ha conseguito pienamente le competenze disciplinari	7 - 8
eccellenza l'alunno, in aggiunta alla padronanza delle competenze, mostra particolare impegno, attenzione, brillantezza di ragionamento ecc	9 - 10

5. INTERVENTI DI RECUPERO SOSTEGNO E APPROFONDIMENTO

☐ Interventi individualizzati per allievi con diversi livelli di apprendimento (<i>in itinere</i>). ☐ Attraverso I.D.E.I., a seguito valutazione del Consiglio di classe e pubblicazione dei risultati (<i>per alunni con voto insufficiente o gravemente insufficiente</i>). ☐ Lavori di gruppo per recuperi relativi ad argomenti circoscritti (<i>in itinere</i>).	☐ Sportello didattico. ☐ Interventi per classi parallele nell'ambito della flessibilità. ☐ Corsi pomeridiani per progetti vari. ☐ Riprogrammazione ☐ Altro.....
--	--

Morcone

Firma
Loredana Sforza