

English Version

LEARNING UNIT SYLLABUS	
Denomination	A Balanced Diet
End Results	Realization of PowerPoint presentation showing the qualitative and quantitative analysis of a balanced diet.
Target Skills	The origin of the food and its properties (History + Food Science) The use of specific techniques when processing a product. Different ways of cooking food. (Food Science + Cooking Workshops) Responsible use of products. Nutrition education. Conscious use of fractions, percentages and proportions
• Cultural Topic • Professional • Citizen	
Abilities	Knowledge acquired
Setting a planned meal (and later menu) balanced according to the age group or for a given condition. Eg: menu for adolescents, the elderly, pregnant women.	Fractions, percentages and proportions.
	Interpretation of graphs and tables
	Calculation of energy requirements and
	Distribution of the nutrients within 24 hours
	Distribution of the nutrients depending on quality and quantity
Users	Students
Requirements	Macro and micronutrients. Principles of Nutrients: properties, functions and requirements of quantity and quality. Cooking food: a change of macro and micro nutrients when the food is cooked and also depending on the method used. The rational numbers, the percentage calculation and the concept of proportion.
Application phase	The project should be developed between the end of the second year and the beginning of the third
Duration	At least thirty hours to be distributed between the disciplines involved + additional hours to achieve the digital product presentation and possibly the finished dish.
Enabled Experiences	To mature a professional experience on the basis of the acquired knowledge to promote a healthy diet, starting from a careful analysis of the data and charts showing poor eating habits.
Methodology	Lectures. Computer laboratory and kitchen laboratory. In these moments the teacher will have to assess the indicators of expertise, assist the student in trouble adapting to the specific requirements observed.



Human Resources • <i>internal</i> • <i>external</i>	Teachers and pupils and if the project thrives well in class, nutrition experts will also be present
Tools	Common teaching materials, digital documents (in the form of graphs and tables), evaluation sheets of the products.
Assessment	To better define whether it is based on the active participation and proposals or the usability of the product by others.



UNITA' DI APPRENDIMENTO	
Denominazione	L'Equilibrio a Tavola
Prodotti	Realizzazione di un prodotto PowerPoint che mostra l'analisi qualitativa e quantitativa di una dieta equilibrata.
Competenze mirate • assi culturali • professionali • cittadinanza	L'origine dell'alimento e le sue proprietà (Storia + Scienze degli Alimenti) L'utilizzo di tecniche specifiche di lavorazione di un prodotto. Tipologie diverse di cottura di un alimento. (Scienze degli Alimenti + Laboratorio di cucina) Utilizzo responsabile dei prodotti. Educazione alimentare. Utilizzo consapevole di frazioni, percentuali e proporzioni
Abilità	Conoscenze
Impostazione di un pasto (e successivamente di un menu) equilibrato per una determinata fascia di età o per una determinata condizione Es: menu per adolescenti, anziani, donne in gravidanza	Frazioni, percentuali e proporzioni.
	Interpretazione di grafici e tabelle.
	Calcolo del fabbisogno energetico e nutrizionale:
	Distribuzione dei nutrienti nell'arco delle 24 ore
	Ripartizione q/q dei nutrienti
Utenti destinatari	Gli alunni stessi
Prerequisiti	Macro e micronutrienti. Principi nutritivi: proprietà, funzioni e fabbisogno quantitativo e qualitativo. Cottura degli alimenti: modifica dei macro e micronutrienti durante la cottura e a secondo del metodo utilizzato. I numeri razionali, il calcolo percentuale e il concetto di proporzione.
Fase di applicazione	Il progetto dovrebbe svilupparsi tra la fine del secondo anno e l'inizio del terzo
Tempi	Almeno trenta ore da distribuire tra le discipline coinvolte + ore aggiuntive per realizzare la presentazione del prodotto digitale ed eventualmente del piatto finito.
Esperienze attivate	Maturare un'esperienza professionale sulla base delle conoscenze acquisite volta a promuovere una sana alimentazione, partendo da un'analisi attenta di dati e tabelle che mostrano cattive abitudini alimentari.



Metodologia	Lezioni frontali. Laboratorio informatico e laboratorio di cucina. In questi momenti il docente dovrà valutare gli indicatori di competenze, affiancare l'allievo in difficoltà adattando le richieste alle specificità osservate
Risorse umane • interne • esterne	Docenti e alunni e se il progetto attecchisce bene sulla classe anche esperti di nutrizione.
Strumenti	Materiale classico, documenti digitali (in forma di grafici e tabelle), schede di valutazione dei prodotti.
Valutazione	Da definire meglio sia in base alla partecipazione attiva e propositiva che alla fruibilità del prodotto da parte di altri.

