

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE

Indirizzo: IPEN – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA
ARTICOLAZIONE: ENOGASTRONOMIA

Tema di: LABORATORIO SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE CUCINA e
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

UNA DIETA EQUILIBRATA: PERCHÉ?'

DOCUMENTO n.1

da "EPICENTRO"

(portale a cura del Centro nazionale per la prevenzione delle malattie
e la promozione della salute, Istituto Superiore di Sanità)

Guadagnare salute

Alimentazione

23 aprile 2018 - Gli studi scientifici lo dimostrano: la salute si costruisce a tavola, sulla base del cibo che mangiamo. È dunque importante dare la giusta importanza a una dieta varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti.

Mangiare è considerato uno dei piaceri della vita, ma "mangiare bene" non significa solo saziarsi. Consumare cibi buoni e di qualità in un ambiente amichevole, mangiare un po' di tutto ma in quantità adeguate è infatti altrettanto importante.

L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità settimanale. Non esistono cibi "proibiti" come neanche cibi "miracolosi", anche se, ovviamente, alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale).

I benefici di una sana alimentazione

Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita. Una nutrizione equilibrata è per esempio direttamente legata a una buona salute materno-infantile, facilita i bambini nell'apprendimento, aiuta gli adulti a essere più produttivi.

Una dieta bilanciata, combinata a uno stile di vita attivo, che preveda la pratica quotidiana di attività fisica, aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato, permettendo una crescita più armoniosa da un punto di vista fisico e più serena da un punto di vista psicologico.

[...]

Mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, alcune forme di tumori. Inoltre, una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.

[...]

(Fonte: www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/alimentazione/)

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

DOCUMENTO N.2

MIUR: LINEE GUIDA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

Gli attuali obiettivi dell'Educazione Alimentare nella Scuola

L'Educazione Alimentare ha tra i propri fini il generale miglioramento dello stato di benessere degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari non soddisfacenti, l'utilizzazione di manipolazioni più igieniche di cibo e di acqua, un efficiente utilizzo delle risorse alimentari e un uso corretto delle materie prime.

Considerando che un'alimentazione sana non deve solo rispettare le necessità qualitative e quantitative dell'organismo, ma deve armonizzarsi con la sfera psicologica e di relazione dell'individuo, la finalità dell'Educazione Alimentare si persegue con il raggiungimento di alcuni obiettivi significativi per la salute e il benessere della popolazione scolastica, già nel breve e medio periodo. In particolare:

- **incentivare la consapevolezza** dell'importanza del rapporto cibo-salute, così da sviluppare una coscienza alimentare personale e collettiva, secondo le indicazioni dei soggetti e delle Istituzioni preposte;
- **favorire l'adozione di sani comportamenti alimentari**, adottando le metodologie didattiche più opportune e considerando con particolare attenzione la conoscenza delle produzioni agroalimentari di qualità, ottenute nel rispetto dell'ambiente, della legalità e dei principi etici, legate alla tradizione e cultura del territorio;
- **promuovere la conoscenza del sistema agroalimentare**, mediante la comprensione delle relazioni esistenti tra sistemi produttivi e distributivi, in rapporto alle risorse alimentari, all'ambiente e alla società; [...]

(Fonte: MIUR, Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione, in: www.istruzione.it/.../MIUR_Linee_Guida_per_l%27Educazione_Alimentare_2015.pd...?)

Il candidato, a seguito del percorso di istruzione e formazione professionale che ha seguito, è ben consapevole della centralità che un stile alimentare sano ed equilibrato svolge per il mantenimento e il miglioramento dello stato di salute.

Il candidato supponga di aver ricevuto da un'azienda, che opera nel settore della ristorazione collettiva e che fornisce pasti a mense scolastiche, il seguente incarico: favorire la diffusione della cultura della dieta equilibrata, in qualità di OSA (Operatore del Settore Alimentare) e in collaborazione con un dietista.

Al candidato viene chiesto di predisporre una relazione sui vantaggi di una dieta equilibrata, attenendosi alle seguenti indicazioni:

- a) Con riferimento alla comprensione dei documenti introduttivi, utili a raccogliere informazioni per la relazione, il candidato risponda alle seguenti questioni:
 - Nel documento n.1 si parla della giusta importanza che va riconosciuta a una “*dieta varia ed equilibrata*”. Fornisci una sintetica definizione di cosa si debba intendere per “*dieta varia ed equilibrata*”.
 - Nel documento n.1 si fa voce dei “*benefici di una sana alimentazione*”: riferisci almeno tre dei benefici riportati.
 - Nel documento n. 2 si sostiene che si deve incoraggiare “*l'adozione di sani comportamenti alimentari*”. Riferisci le motivazioni che proporresti a un tuo coetaneo per convincerlo della necessità di adottare una dieta equilibrata.

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

- b) Con riferimento alla produzione di un testo, il candidato, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso degli studi, spieghi in maniera motivata e con esempi quali sono i principali gruppi di alimenti che devono essere adeguatamente presenti in una dieta equilibrata per adolescenti.
- c) Con riferimento alla padronanza delle conoscenze fondamentali e delle competenze tecnico – professionali conseguite, il candidato ipotizzi di dover preparare un menu di tre portate (un primo piatto, un secondo con contorno e un fine pasto) per bambini di una scuola primaria, valorizzando prodotti del territorio o della dieta mediterranea.
Indichi, in particolare, due modalità di cottura adatte al caso e ne dia la motivazione.
Suggerisca come potrebbe variare il menu nei mesi di novembre e maggio.
- d) Il candidato, con riferimento al punto precedente, componga un “Guida” di non più di 5 raccomandazioni da affiggere nella scuola primaria per orientare i ragazzi ad acquisire uno stile alimentare vario ed equilibrato.

E' data facoltà al candidato di fare riferimento alle esperienze formative condotte anche in contesti operativi.

Durata massima della prova – prima parte: 4 ore.

La prova si compone di due parti. La prima è riportata nel presente documento ed è predisposta dal MIUR mentre la seconda è predisposta dalla Commissione d'esame in coerenza con le specificità del Piano dell'offerta formativa dell'istituzione scolastica e della dotazione tecnologica e laboratoriale d'istituto.

È consentito l'uso del dizionario della lingua italiana.

È consentito l'uso del dizionario bilingue (italiano-lingua del paese di provenienza) per i candidati di madrelingua non italiana.