

	EAL.III.1 Pianificare e organizzare un pasto equilibrato	EAL.III.2 Utilizzare strategie e procedure per l'esecuzione del compito	EAL.III.3 Riflettere sul proprio agire in funzione di una regolazione dei risultati
Ambiti individuali	<p>EAL.III.1A Indentificare i passaggi chiave dell'attività da svolgere</p> <p>EAL.III.1B Scegliere i prodotti secondo criteri nutrizionali</p>	<p>EAL.III.2a Analizzare i prodotti utilizzati</p> <p>EAL.III.2B Eseguire la preparazione seguendo la ricetta</p> <p>EAL.III.2C Contribuire attivamente alla preparazione del pasto</p> <p>EAL.III.2D Proporre nuove soluzioni per ottimizzare il lavoro</p> <p>EAL.III.2E Collaborare con i compagni integrando gli stimoli del docente</p>	<p>EAL.III.3A Valutare il proprio operato in funzione dell'attività svolta</p> <p>EAL.III.3B Argomentare le scelte alimentari effettuate in funzione della salute</p> <p>EAL.III.3C Esplicitare criticamente i propri pensieri sul modo di alimentarsi</p> <p>EAL.III.3D Esaminare il comportamento e l'atteggiamento assunti</p>
Ambiti socioculturali	<p>EAL.III.1C Scegliere un pasto equilibrato rispettando gli aspetti culturali</p>	<p>EAL.III.2F Confrontare le differenti abitudini alimentari</p> <p>EAL.III.2G Utilizzare la piramide alimentare svizzera per preparare pasti tradizionali ed etnici</p>	<p>EAL.III.3E Valutare le implicazioni culturali e storiche in relazione al benessere individuale e collettivo</p> <p>EAL.III.3F Riconoscere le diverse abitudini alimentari</p>
Ambiti socioambientali	<p>EAL.III.1D Individuare i criteri per proporre un pasto sostenibile</p>	<p>EAL.III.2H Agire consapevolmente nell'utilizzo delle risorse</p>	<p>EAL.III.3G Esprimere le proprie opinioni sulle conseguenze delle scelte individuali e collettive</p> <p>EAL.III.3H Valutare il proprio atteggiamento di consumatore</p>
Ambiti operativi	<p>EAL.III.1E Scegliere le tecniche di preparazione</p> <p>EAL.III.1F Individuare lo spazio e gestire il tempo necessario</p> <p>EAL.III.1G Riconoscere le specificità relative all'igiene e alla sicurezza</p>	<p>EAL.III.2I Cucinare un pasto equilibrato rispettando spazi, tempi, risorse e seguendo le norme igieniche e di sicurezza</p> <p>EAL.III.2L Applicare le tecniche selezionate</p> <p>EAL.III.2M Apparecchiare la tavola seguendo il galateo</p> <p>EAL.III.2N Riordinare e pulire l'ambiente di lavoro</p>	<p>EAL.III.3I Analizzare criticamente l'attività nelle diverse fasi</p> <p>EAL.III.3L Formulare un giudizio sulla relazione intercorsa con i compagni</p> <p>EAL.III.3M Esplicitare le proprie impressioni e sensazioni sulle attività</p>

Tabella 33

19.3 Traguardi di competenza

EAL.III.1 – Pianificare e organizzare un pasto equilibrato

L'allieva/l'allievo dimostra di saper...	
ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> – Classificare gli alimenti nella piramide alimentare – Comporre un pasto equilibrato e completo – Proporre una pianificazione giornaliera e settimanale dei pasti – Estrapolare le principali informazioni riportate su un'etichetta – Riconoscere i più frequenti comportamenti alimentari – Scegliere il metodo di preparazione più adatto – Utilizzare siti o applicazioni specifiche nella fase di progettazione 	<ul style="list-style-type: none"> – La piramide alimentare svizzera – Le sostanze nutritive e la loro funzione – I gruppi alimentari e i loro principali alimenti – La razione giornaliera consigliata – Il piatto equilibrato – I metodi di cottura – Il contenuto delle etichette – Applicazioni di siti legati all'alimentazione
<ul style="list-style-type: none"> – Pianificare la spesa per la preparazione del pasto riflettendo sugli aspetti nutrizionali, culturali, etici, ambientali, economici 	<ul style="list-style-type: none"> – Le scelte alimentari in relazione ad aspetti culturali quali religioni e tradizioni
<ul style="list-style-type: none"> – Effettuare scelte che dimostrino sensibilità ambientale – Riconoscere la provenienza del cibo e il relativo impatto ambientale – Smaltire in modo differenziato i rifiuti 	<ul style="list-style-type: none"> – Conseguenze possibili delle proprie scelte alimentari – Relazione tra provenienza e produzione del cibo e impatto ambientale – Funzione degli imballaggi e conseguenze per l'ambiente – Smaltimento differenziato dei rifiuti
<ul style="list-style-type: none"> – Allestire la lista della spesa – Leggere criticamente la ricetta – Individuare gli utensili e gli ingredienti necessari per la realizzazione del pasto – Stabilire metodi di cottura adeguati – Prevedere l'utilizzo di elettrodomestici specifici – Stabilire lo spazio e il tempo necessario per la realizzazione del compito 	<ul style="list-style-type: none"> – Principali termini lessicali settoriali – Funzione e funzionamento degli elettrodomestici – Norme per lo smaltimento dei rifiuti

Tabella 34

EAL.III.2 – Utilizzare strategie e procedure per l'esecuzione del compito

L'allieva/l'allievo dimostra di saper...	
ABILITÀ	CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"> – Collaborare attivamente con i compagni nell'esecuzione delle ricette – Condividere con il gruppo il pasto – Consultare supporti tecnologici per attingere a informazioni 	<ul style="list-style-type: none"> – Regole di comportamento – Galateo – Siti, piattaforme e applicazioni riconosciute
<ul style="list-style-type: none"> – Riconoscere le particolarità individuali in relazione alla nutrizione – Riconoscere le particolarità alimentari delle diverse culture 	<ul style="list-style-type: none"> – Principali pasti tradizionali – Principali scelte religiose rispetto al cibo – Abitudini gastronomiche di altri paesi – Principali malattie che determinano scelte alimentari particolari – Tendenze e mode – Principali aspetti storici - geografici che influenzano la nostra alimentazione
<ul style="list-style-type: none"> – Evitare lo spreco energetico – Utilizzare con parsimonia l'acqua potabile – Fare uso in modo accorto dei prodotti di pulizia – Separare i rifiuti prodotti durante la lezione 	<ul style="list-style-type: none"> – Conseguenze del proprio operato in relazione all'ambiente – Marchi alimentari – Principali applicazioni con contenuti ambientali
<ul style="list-style-type: none"> – Gestire lo spazio del laboratorio e il tempo a disposizione – Pianificare il lavoro pratico di laboratorio organizzando un piano di lavoro completo e funzionale – Leggere la ricetta individuando ingredienti, dosi, utensili e modalità di esecuzione – Eseguire la ricetta in tutti i suoi passaggi – Saper adattare la ricetta in funzione del numero di persone o porzioni raccomandate – Utilizzare adeguatamente gli elettrodomestici di uso comune – Prevenire e anticipare eventuali situazioni pericolose – Curare l'igiene – Manipolare correttamente alimenti e oggetti – Rigovernare e riordinare, apparecchiare e sparecchiare in modo corretto la tavola. – Curare gli aspetti estetici della tavola e dei piatti 	<ul style="list-style-type: none"> – Disposizione del laboratorio tecnico (aula) – Metodi di base per la cottura – Piramide alimentare svizzera – Elettrodomestici e gli utensili di uso comune – Norme di sicurezza fondamentali – Norme igieniche nella pratica laboratoriale – Prodotti di pulizia – Allestimento della tavola

Tabella 35

EAL.III.3 – Riflettere sul proprio agire in funzione di una regolazione dei risultati

L'allieva/l'allievo dimostra di saper...	
ABILITÀ	CONOSCENZE
– Agire da consumatore consapevole	– Tutte le conoscenze elencate precedentemente
– Organizzare un pasto equilibrato per un gruppo ristretto di persone	
– Preparare un pasto equilibrato	
– Consumare il pasto seguendo le convenzioni sociali – Consegnare uno spazio pulito e ordinato	

Tabella 36



All'indirizzo Pianodistudio.edu.ti.ch/vai/ed_alimentare sono disponibili altri materiali progettuali, tra cui i traguardi specifici di apprendimento.