

## UdA – Il cambiamento delle abitudini alimentari nella prevenzione oncologica

Questa proposta di UdA è rivolta agli alunni delle classi 3° (o delle classi 4°) degli Istituti professionali Alberghieri – articolazione Enogastronomia.

Essa permette numerose espansioni e adattamenti alle situazioni locali.

<b>Titolo dell'UdA</b>	Il cambiamento delle abitudini alimentari nella prevenzione oncologica
<b>Presentazione sintetica</b>	L'Uda approfondisce gli aspetti che contribuiscono a modificare il cambiamento di comportamenti alimentari non favorenti la prevenzione oncologica
<b>Monte ore complessivo</b>	Ore 70
<b>Insegnamenti coinvolti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina referente: Laboratorio di cucina</li> <li>• Discipline concorrenti: sala, Scienza dell'alimentazione, Italiano, inglese, biologia</li> </ul>
<b>Compito di realtà</b>	<p>La proposta è rivolta alle scuole secondarie del territorio. Ogni classe coinvolta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- approfondisce il tema dell'oncologia (su diversi punti di vista: malattia, prevenzione, alimentazione durante la malattia e alimentazione preventiva)</li> <li>- progetta ed elabora piatti finalizzati alla prevenzione oncologica, valutati soddisfacenti dai consumatori</li> </ul>

### Competenze di riferimento e saperi essenziali

Competenze	Saperi essenziali
<p><i>Area di indirizzo</i></p> <p>Capacità di prendere decisioni, capacità di comunicazione, consapevolezza di sé</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sapere metacognitivo: imparare a imparare</li> <li>• Motivazionale: come orientare un processo di scelta</li> <li>• Relazionale: conoscenza delle proprie emozioni rispetto al cibo e capacità di comunicarle</li> </ul>
<p><i>Area generale</i></p> <p>Gli studenti degli Istituti Alberghieri, in virtù della loro peculiarità professionale, dovrebbero essere in grado di orientare le scelte dei clienti in base a caratteristiche che associno gusto e salute</p>	<p><i>Asse dei linguaggi e TIC: utilizzare linguaggi tecnici appropriati ed essere in grado di promuovere processi di cambiamento</i></p> <p><i>Asse scientifico tecnologico: possedere conoscenze di base sulla prevenzione oncologica e saper ricondurre a percorsi di orientamento al gusto</i></p> <p><i>Asse storico-sociale: Tradizione, stagionalità ed evoluzione del costume nella prevenzione oncologica</i></p>
<p><i>Chiave europee</i></p> <p>Alfabetizzazione funzionale</p> <p>Approfondimento formale, creatività ed esperienza di laboratorio</p>	

## Piano delle attività

Fasi	Descrizione	Ore	Didattica	Esiti/Evidenze	Disciplina
1	Presentazione contenuti UDA	2	Lezione frontale con diapositive	Elenco domande suscitate dai ragazzi	Italiano Storia/ scienze sociali
2	Consegna scheda sui vissuti personali riguardo dell'alimentazione	2	Lavoro individuale e discussione di gruppo	Correzione scheda vissuti individuali	Italiano/ storia/ scienze sociali
3	Consegna scheda cibo ed emozioni	2	Lavoro individuale e discussione di gruppo	Confronto di gruppo sulla scheda cibo e emozioni	Italiano
4	Lezione frontale sui concetti fondamentali della biologia dei tumori (strumenti teorici)	4	Verifica dei contenuti appresi	Valutazione della verifica	Biologia
5	Lezione frontale su cibo e prevenzione dei tumori	4 ore	Verifica dei contenuti appresi	Valutazione della verifica	Scienza dell'alimentazione
6	Laboratorio: come preparare i cibi più adatti alla prevenzione oncologica	20 ore	Elaborazione menù stagionali	Scheda di customer satisfaction dei menù	Cucina
7	Mangiare camminando	8 ore	Passeggiata con spuntini che promuovono cibi individuati come idonei alla prevenzione oncologica	Adesione di studenti e genitori alla passeggiata e raccolta scheda customer satisfaction sugli spuntini consumati	Scienze motorie Cucina
8	Incontro di sensibilizzazione delle famiglie da parte degli studenti	8 ore (6 per la preparazione, 2 per incontro genitori)	Laboratorio di cucina sulla prevenzione oncologica	Scheda di verifica per i genitori	Italiano, scienze dell'alimentazione, biologia, cucina
9	Contrattazione di un obiettivo di cambiamento alimentare da parte del singolo studente, della scuola, della famiglia, in termini di prevenzione oncologica	Ore 10	Laboratori interattivi guidati dalle schede di applicazione del Modello Transteorico del cambiamento (TTM)	Monitoraggio obiettivi di cambiamento	Ogni disciplina può dare il proprio contributo
10	Monitoraggio delle attività sulla prevenzione oncologica svolta nella scuola	Ore 10	Analisi dei risultati pervenuti nelle diverse fasi di svolgimento delle UdA	Redazione del report	Matematica, Statistica.

## Valutazione

Fasi	Elementi di valutazione	Strumenti
	Ricezione	Verifiche sui contenuti
	Capacità di risposte adeguate	Espressione dei bisogni; questionario di customer satisfaction
	Valorizzazione	Contributo attivo alle attività laboratoriali
	Organizzazione	Apprendimento, uso consapevole e capacità comunicativa sulle parole chiave del percorso
	Caratterizzazione	Capacità di costruire un piano individuale rispetto a un obiettivo di salute specifico e capacità di dare un contributo alla classe.

## Scheda di consegna per gli alunni

### Il cambiamento delle abitudini alimentari nella prevenzione oncologica

#### Cosa si chiede di fare

Si chiede di realizzare piatti finalizzati alla prevenzione oncologica, valutati soddisfacenti dai consumatori.

#### Quali prodotti realizzare

Dovrete realizzare un ricettario per le famiglie.

#### Quali sono gli scopi e le motivazioni (per quali apprendimenti)

Lo scopo prioritario è la valorizzazione dell'alimentazione nella prevenzione oncologica.

#### Con quali modalità

Gli argomenti sono introdotti da lezioni frontali.  
Seguono attività laboratoriali e lezioni interattive.

#### Tempi e insegnamenti coinvolti

Per la realizzazione delle attività sono previste 70 ore totali e coinvolti vari insegnamenti di indirizzo.

#### Risorse a disposizione

Avrete a disposizione il volume "I cibi della salute" e la consulenza degli operatori LILT.

#### Cosa viene valutato e con quali criteri

Svolgerai esercitazioni e test disciplinari relativi

Per la valutazione sommativa dell'UdA, gli elementi di valutazione sono i seguenti:

- Verifica tradizionale degli apprendimenti
- Valutazione qualitativa del prodotto (ricettario)

### Traccia per la relazione individuale

- Descrivi brevemente l'attività svolta
- Le lezioni sono state chiare?
- Indica come avete svolto il compito e cosa hai fatto tu
- Indica quali difficoltà crisi hai dovuto affrontare e come le hai risolte
- Quanto ritieni di esserti impegnato per lo svolgimento dei compiti richiesti?
- Hai trovato interessante l'attività?
- Quali sono stati gli aspetti dell'attività che più ti hanno coinvolto?
- Che cosa hai imparato di interessante da questa unità di apprendimento?

## **Strumenti per UDA:** Il cambiamento delle abitudini alimentari nella prevenzione oncologica

Presentazione contenuti UDA:

L'unità di apprendimento affronta questi concetti chiave:

- a) Comportamento alimentare in relazione al vissuto quotidiano, al gusto e alla salute. In particolare ci si occupa del comportamento alimentare in relazione alla prevenzione oncologica.
- b) Perché è importante affrontare il tema in un contesto di Istituti Alberghieri?  
Perché il tumore è la più diffusa malattia cronica (insieme alle malattie cardiovascolari). Con una malattia "cronica" si convive per diversi anni/decenni. Inoltre il comportamento alimentare è risultato significativo nella prevenzione delle recidive di molti tumori ed è importante che la ristorazione ne tenga conto. Infine, si associano i vissuti relativi alla malattia, con vissuti legati al benessere e al piacere dello stare insieme a tavola.
- c) E' importante condividere un lessico e alcune parole chiave relative al tema che si sta affrontando con il contributo di discipline specifiche
- d) E' necessario proporre soluzioni, programmando attività laboratoriali coinvolgenti e creative.