



TESTO SIMULAZIONE SECONDA PROVA CLASSI 5eno del 30/03/2026

TIPOLOGIA A: analisi ed elaborazione di una tematica relativa al percorso professionale, anche sulla base di documenti, tabelle e dati

con riferimento al seguente Nucleo Tematico fondamentale d'indirizzo correlato alle competenze:

1. Predisposizione di prodotti e/o servizi che abbiano come riferimento i bisogni, le attese e i profili dietetici e/o culturali del cliente, focalizzandosi, in particolare, sugli stili di alimentazione, sui contesti culturali e sui modelli di ospitalità.

Dieta sana ed equilibrata

PRIMA PARTE

Documento n.1

“Mangiare è un atto ricco di significati che va ben oltre il semplice soddisfacimento fisiologico. Come e cosa si mangia dipende sia dalle risorse offerte dal territorio, sia dalle abitudini familiari che dal rapporto che si crea tra le persone e il cibo.

La sana dieta alimentare, ovvero una corretta alimentazione, è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della propria salute nel rispetto dell'ambiente e degli altri. È opportuno ricordare che il termine “dieta” indica una selezione ragionata di alimenti e non necessariamente un regime alimentare finalizzato ad ottenere una perdita di peso (ovvero una “dieta” ipocalorica).

(Fonte: archivio.pubblica.istruzione.it/essere_benessere/allegati/linee_guida.pdf)

Documento n.2

La Figura 1, di seguito riportata, presenta la Nuova Piramide Alimentare per la Dieta Mediterranea Moderna. La Piramide è stata elaborata in collaborazione con l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) da studiosi provenienti dal bacino del Mediterraneo e da istituzioni internazionali presenti alla 3^a Conferenza Internazionale CIISCAM (Centro Interuniversitario Internazionale di Ricerca sulle Culture Alimentari Mediterranee), tenutasi a Parma nel 2009. Essa propone come modello alimentare di base la Dieta Mediterranea, tenendo conto anche dell'evoluzione della società e delle nuove scoperte scientifiche che correlano la dieta ai benefici per la salute. Nello specifico, essa è rivolta a individui di età compresa tra i 18 e i 65anni e propone un esempio di organizzazione dei pasti e di frequenza di consumo delle diverse categorie di alimenti.

Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.

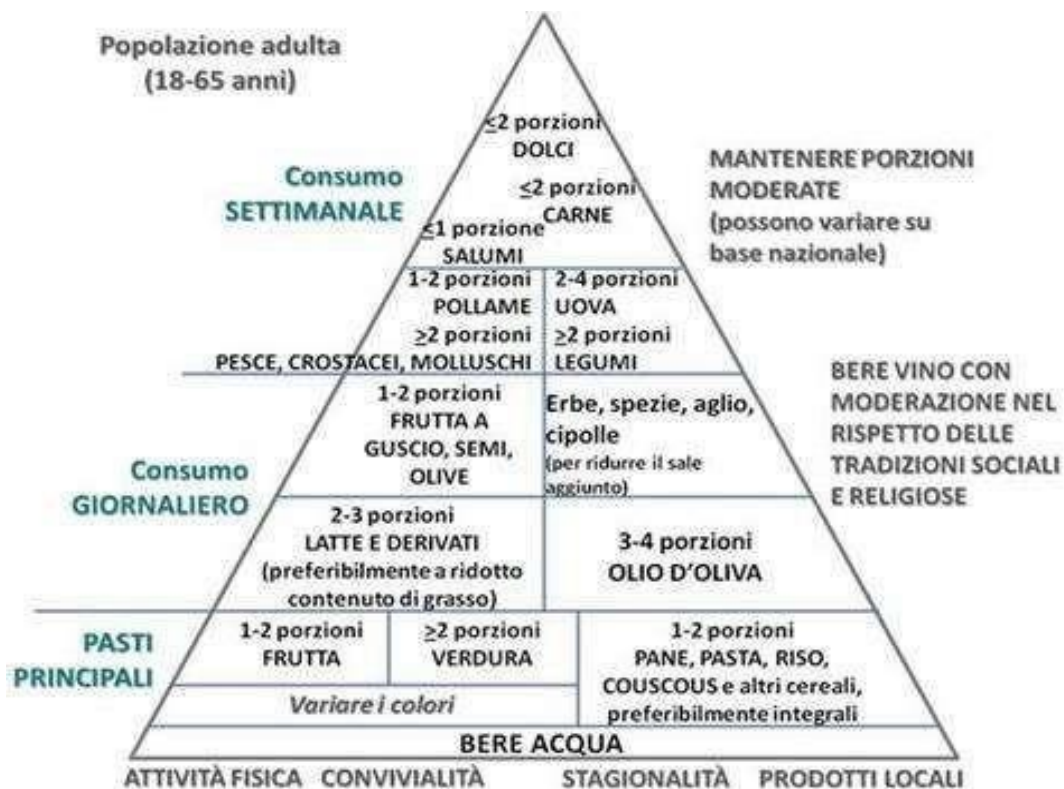


Figura 1. La Piramide della Dieta Mediterranea Moderna, 3ª Conferenza Internazionale CIISCAM, 2009.

Il candidato, analizzando la Piramide della Dieta Mediterranea Moderna come da Figura 1, sviluppi l'elaborato secondo le seguenti indicazioni:

- individui, all'interno della piramide stessa, gli alimenti che rappresentano una fonte significativa di acidi grassi essenziali (AGE), di micronutrienti, di fibra alimentare e di fitocomposti o sostanze protettive;
- spieghi come le abitudini alimentari mediterranee, che emergono dalla piramide proposta, contribuiscano alla prevenzione delle "malattie del benessere" e di altre malattie correlate ad errate scelte alimentari;
- con riferimento alla padronanza delle conoscenze fondamentali e delle competenze tecnico-professionali conseguite il candidato proponga, basandosi sulle caratteristiche della dieta mediterranea, un menù settimanale per una scuola primaria del territorio cremonese (primo, secondo e contorno) nel rispetto dei principi di una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale, tenendo presente che tra i bambini frequentanti vi sono un vegano, un'intollerante al lattosio e alcuni professanti religioni diverse indicando due modalità di cottura adatte e ne dia le motivazioni;
- relativamente al punto precedente specificare l'importanza dei marchi di qualità con particolare attenzione ai prodotti biologici.

Durata massima della prova: 6 ore.

È consentito l'uso del dizionario di lingua italiana.

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

Non è consentito l'accesso ad internet.

Non è consentito lasciare l'Istituto prima che siano trascorse 3 ore dalla consegna della traccia.