



## **ESAME DI STATO 2023-2024**

### ***SIMULAZIONE SECONDA PROVA***

**Disciplina:** SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

#### **PRIMA PARTE**

#### **PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA**

##### **DOCUMENTO**

##### **Linee Guida per una sana alimentazione – Revisione 2018**

[...]

La Dieta Mediterranea nel 2010 è stata definita dall'UNESCO nel seguente modo: “La Dieta Mediterranea è un patrimonio culturale immateriale millenario, vivo e in continua evoluzione, condiviso da tutti i Paesi del Mediterraneo, che incorpora saperi, sapori, ricette, prodotti alimentari, coltivazioni e spazi sociali legati al territorio”.

Tale modello, al quale si ispirano le presenti Linee Guida, esplica la sua azione protettiva e salutare anche attraverso l'uso variato di tutti gli alimenti: questo significa che a renderlo tra i più idonei per l'essere umano è il contributo di tutti gli alimenti. Il consumo preferenziale di prodotti vegetali: frutta, verdura, legumi, cereali e frutta secca, il moderato/scarso consumo di prodotti di origine animale e l'uso di olio extravergine di oliva come principale grasso per condire e cucinare, sono aspetti noti e caratteristici del modello alimentare mediterraneo.

Proprio in virtù di quanto appena esposto la Dieta Mediterranea deve essere concepita come un modello che va oltre la somma di alimenti e le percentuali di nutrienti. La Dieta Mediterranea riflette uno stile di vita improntato sulla frugalità alimentare con preponderanza di prodotti vegetali, su un apporto energetico mai eccessivo rispetto al fabbisogno e su una maggiore attività fisica.

Il modello alimentare mediterraneo assicura, inoltre, la conservazione della cultura del cibo, della biodiversità e della conoscenza degli alimenti locali. [...]

In Italia gli adolescenti mostrano una scarsa aderenza alle raccomandazioni nutrizionali, in particolare si evidenzia: un eccesso di energia proveniente da grassi a scapito di quella assunta dai carboidrati; oltre a questo si assiste ad uno scarso consumo di quegli alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea quali frutta, verdura, legumi e pesce, a un'emergente carenza di ferro soprattutto nelle ragazze (gli adolescenti europei sono un gruppo a rischio di carenza di ferro), ad una diffusa abitudine a saltare la colazione, specialmente da parte delle ragazze e degli adolescenti più grandi. Il consumo quotidiano di dolci e di bevande zuccherate riguarda una quota non trascurabile di ragazzi. Inoltre, l'erronea percezione della propria immagine del corpo ritenuta “grassa” o troppo rotonda, è un fenomeno diffuso, soprattutto tra le ragazze e cresce con l'età, come anche il continuo ricorso a regimi alimentari dimagranti per modificare il proprio corpo. [...]

(Da “Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana – CREA” in: [https://www.crea.gov.it > documents > LINEE-GUI...](https://www.crea.gov.it/documents/LINEE-GUI...))



Al candidato si chiede di dar prova delle sue conoscenze e competenze, rispondendo ai quesiti e alle consegne in tutti i punti successivi.

A) Con riferimento alla comprensione del testo introduttivo, utile a fornire informazioni e stimoli alla riflessione, il candidato risponda ai seguenti quesiti:

- Nelle Linee Guida si sostiene che la Dieta Mediterranea esplica un’*“azione protettiva e salutare”*. A tale riguardo qual è la caratteristica che rende la dieta mediterranea il modello più idoneo per l’essere umano?
- Nelle Linee Guida vengono riportati alcuni *“aspetti noti e caratteristici del modello alimentare mediterraneo”*. Riferiscine due.
- Nel documento si asserisce che nel nostro Paese gli adolescenti con i loro comportamenti alimentari *“mostrano una scarsa aderenza alle raccomandazioni nutrizionali”*. Evidenzia alcuni errori diffusi tra gli adolescenti.

B) La dieta mediterranea rappresenta lo stile di vita ottimale per il mantenimento dello stato di buona salute in tutte le fasi della vita, compresa la terza età.

Al riguardo, il candidato, utilizzando le conoscenze acquisite nel corso degli studi, elabori un testo sviluppando i seguenti punti:

- riferisca le caratteristiche della dieta equilibrata per un adulto sano, specificando anche le percentuali di macronutrienti rispetto al fabbisogno energetico totale secondo le indicazioni dei LARN 2014; faccia, inoltre, riferimento agli alimenti da privilegiare nell’alimentazione giornaliera;
- suggerisca gli adattamenti di una dieta equilibrata per la terza età, spiegando le ragioni di tali modifiche rispetto all’età adulta.

C) Con riferimento alla padronanza delle competenze tecnico - professionali conseguite, il candidato, motivando le scelte operate in rapporto agli alimenti selezionati, proponga un menu composto da primo, secondo, contorno e dessert per una comitiva di anziani, tenendo in attenta considerazione che alcuni tra loro presentano ipertensione e aterosclerosi.

Per i punti B e C è data facoltà al candidato di fare riferimento anche a esperienze condotte nel proprio Istituto o di tipo lavorativo.

---

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 MIM, 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 di manuali tecnici e di calcolatrici scientifiche e/o grafiche purché non siano dotate di capacità di calcolo simbolico.

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.

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



## **ESAME DI STATO 2023-2024**

### ***SIMULAZIONE SECONDA PROVA***

**Disciplina:** SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

#### **SECONDA PARTE**

Prendendo in considerazione i contenuti della prima della parte della traccia e del piano dell'offerta formativa della scuola, vengono proposti 2 quesiti.

Il candidato, utilizzando le conoscenze acquisite, esponga quanto richiesto dalle domande.

- 1) Una sana alimentazione si persegue non solo rispettando la moderazione, la varietà, la stagionalità, il giusto equilibrio dei vari gruppi di alimenti primari, ma anche il fabbisogno nei vari stati fisiologici dell'individuo. Il candidato illustri le regole per una alimentazione equilibrata di una fascia d'età a sua scelta, diversa dalla terza età.
- 2) Oggigiorno, oltre alla Dieta Mediterranea, esistono diverse filosofie di vita strettamente correlate ai diversi modelli alimentari. Tra le più in voga troviamo la dieta vegetariana, che estremizzata può diventare vegana o crudista. Il candidato descriva le diverse tipologie dietetiche esponendo le motivazioni che spingono alla scelta di un determinato stile alimentare.