



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 DI SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE CUCINA e
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione: il cliente e le sue esigenze

Documento

“L'alimentazione negli adulti”

[...]

Obiettivi di salute

[...] è importante sottolineare che **non esiste una dieta miracolosa capace di prevenire tutte le malattie e soprattutto non è possibile creare un regime alimentare che possa andare bene per tutti**. È infatti impensabile proporre la stessa dieta a un ragazzo di 20 anni, a un impiegato che trascorre le sue giornate in ufficio e a un atleta professionista; inoltre, nel corso dell'età adulta, si presentano anche situazioni che richiedono un aggiustamento delle dosi e delle composizioni del menù, come ad esempio la gravidanza.

Gravidanza e allattamento

Gravidanza e allattamento sono due fasi della vita nelle quali la donna adulta ha esigenze nutrizionali davvero particolari, che devono soddisfare anche i bisogni del bambino - anche se questo non significa che si debba mangiare per due! Nei nove mesi dell'attesa è importante per esempio aumentare le **proteine** (*ma non troppo*), non eccedere con gli zuccheri, **evitare alcol e prodotti animali crudi o poco cotti** e assumere quantità sufficienti di **ferro, calcio e folati**. Queste regole sono importanti anche durante l'allattamento; gli alimenti vegetali devono mantenere un ruolo di primo piano a eccezione di quelli che possono dare un cattivo sapore al latte materno come, ad esempio, la cipolla, l'aglio o i cavoli.

Sport

Gli sportivi devono invece garantire all'organismo il carburante necessario per affrontare l'allenamento ma non devono appesantirsi per non penalizzare la propria performance sportiva. Via libera ai **carboidrati di pasta, pane, riso** (tutti preferibilmente **integrali**). Via libera agli **zuccheri semplici**, ma solo se si prevede uno sforzo di breve durata. Non sono indicati, per esempio, per una partita di calcio in cui si corre per 90 minuti. Le **proteine** sono fondamentali per mantenere e riformare la massa muscolare che si usura durante un'attività fisica, e anche i grassi possono essere aumentati, ma solo dietro attente valutazioni del nutrizionista. Attenzione anche ai liquidi, che devono essere reintegrati dopo l'attività fisica e servono anche a ripristinare i sali minerali persi durante l'esercizio.

[...]

Composizione calorica e nutrienti

Quali sono i numeri della buona tavola? Quante calorie servono per raggiungere questi obiettivi? La società italiana di nutrizione umana (SINU) si occupa di calcolare i **LARN, i livelli di assunzione di riferimento di nutrienti** ed energia per la popolazione italiana. Per gli adulti maschi, ad esempio, le chilocalorie giornaliere dovrebbero essere circa **2.300**, mentre per le donne ne bastano meno di **2.000**.

Ma anche in questo caso generalizzare troppo è un errore: il numero di calorie giornaliere varia di molto a seconda **dell'età, del sesso, della costituzione** (*peso e altezza*) e **dell'attività fisica svolta**. Non è facile controllare se ciò che mangiamo copre i propri fabbisogni. [...]



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 DI SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE CUCINA e
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

Menù e porzioni

[...] non è sempre semplice seguire i consigli degli esperti nella vita di tutti i giorni. Viene da chiedersi per esempio come si traduce in pratica la raccomandazione di consumare 5 porzioni di frutta e verdura in un giorno. E come è possibile conoscere la composizione degli alimenti che mettiamo nel piatto. Il primo passo è senza dubbio quello di **leggere sempre con grande attenzione le etichette**, preziosa fonte di informazioni nutrizionali che ci permettono di capire cosa realmente stiamo mangiando. [...]

(Fonte: *L'alimentazione negli adulti* – Airc, in:
www.airc.it/cancro/prevenzione.../alimentazione/.../l'alimentazione-negli-adulti)

Il candidato ipotizzi di essere stato assunto in un rinomato ristorante della Regione di appartenenza. A motivo della preparazione conseguita nell'Istituto Professionale frequentato, il Direttore del ristorante gli assegna il compito di curare la predisposizione e la preparazione di piatti e menu per clienti con particolari esigenze.

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 alle seguenti questioni:
- Perché nel documento si sostiene che “*non è possibile creare un regime alimentare che possa andare bene per tutti*”?
 - Quali sono le raccomandazioni per l'alimentazione di una donna in gravidanza?
 - Quali informazioni utili alla preparazione di un menu possono essere ritrovate sulle etichette dei prodotti alimentari?
- B) Con riferimento alla produzione di un testo, il candidato, utilizzando le conoscenze acquisite, riferisca nozioni e informazioni che risultano fondamentali sia per la tutela del cliente con esigenze particolari, sia per il corretto comportamento della <squadra di cucina> nella predisposizione delle pietanze.
- In particolare:
- con riferimento alle “reazioni avverse al cibo” di tipo non tossico, chiarisca la differenza tra allergie e intolleranze alimentari, anche con esempi,
 - approfondisca la tematica, esaminando una tipologia di intolleranza o il caso della celiachia.



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 DI SERVIZI ENOGASTRONOMICI – SETTORE CUCINA e
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

- C) Con riferimento alla padronanza delle conoscenze fondamentali e delle competenze tecnico – professionali conseguite, il candidato ipotizzi di dover predisporre un menu tipico di una regione italiana e di doverlo adattare alle esigenze di alcuni clienti, come di seguito riferito:
- predisponga, in maniera motivata, un menu nutrizionalmente equilibrato (primo piatto, secondo piatto con contorno, dessert) per una comitiva di anziani, tra i quali quattro sono affetti da celiachia;
 - dia le indicazioni necessarie alla <squadra di cucina> su quali misure debbano essere adottate per la preparazione di piatti per soggetti celiaci;
 - identifichi, all'interno del menu proposto, anche la presenza di almeno due dei più comuni allergeni.
- D) Gli operatori nel settore della ristorazione esprimono un'attenzione sempre maggiore per l'impiego di prodotti stagionali o a km zero.
Il candidato illustri, anche con un esempio, i vantaggi che possono derivare dall'utilizzo di prodotti di questo tipo.

Per il punto c) e d) è data facoltà al candidato di fare riferimento a esperienze condotte nel laboratorio del proprio Istituto o maturate anche nell'ambito dei percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento.

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 di manuali tecnici e di calcolatrici scientifiche e/o grafiche purché non siano dotate di capacità di calcolo simbolico (O.M. n. 205 Art. 17 comma 9).

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 dettatura del tema.