

*Ministero dell'istruzione e del merito***A011 - ESAME DI STATO CONCLUSIVO DEL SECONDO CICLO DI ISTRUZIONE**

Indirizzo: IP06 – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITA' ALBERGHIERA
ARTICOLAZIONE SALA E VENDITA

Disciplina: SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

PER UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA

DOCUMENTO n.1

Alcol, zero o il meno possibile - Ministero della Salute

Pur rappresentando una sostanza giuridicamente legale, l'alcol è una sostanza psicotropa che, se assunta a dosi elevate, può portare alla dipendenza. Le bevande alcoliche, soprattutto il vino, sono un prodotto largamente utilizzato nel nostro Paese e il loro consumo è parte integrante della cultura e della tradizione italiana, pertanto è necessario contenere i rischi e i danni di salute e sociali correlati al consumo di bevande alcoliche, responsabilizzando le persone nella quantità e nella modalità di assunzione degli alcolici.

"Meno è meglio"

Oggi nei documenti di consenso, nelle *Linee Guida per una sana alimentazione*, non si usano più termini come "consumo moderato", "consumo consapevole" o simili, che potrebbero indurre il consumatore in una certa indulgenza nel bere alcolici.

Non è possibile, infatti, identificare livelli di consumo che non comportino alcun rischio per la salute [...]

(<https://www.salute.gov.it> › dettaglioContenutiAlcol › lin...)

DOCUMENTO n.2

Aperitivo e dieta sono conciliabili?

[...] Socialità e rilassatezza sono due degli aspetti che hanno reso l'**aperitivo** un vero e proprio rito nella cultura italiana, e a completare il quadro della piacevolezza ci sono ovviamente gli **stuzzichini**, lo spritz o il bicchiere da bere in compagnia. Eppure, per chi è a dieta o è attento a mantenere il proprio peso il momento dell'aperitivo potrebbe essere piuttosto **critico**, perché si rischia di eccedere con le calorie assunte e "sprecare" i sacrifici fatti.

In realtà, e gli esperti di nutrizione sono piuttosto concordi, possiamo dire che è **possibile conciliare aperitivo e dieta** e, quindi, non dobbiamo rinunciare per forza all'aperitivo o all'happy hour per questioni legate alla bilancia o al **mangiar sano**. Serve però un piccolo giro di vite, perché dobbiamo cercare di modificare le abitudini rispetto agli **alimenti da consumare e alle bevande da bere** per renderle adeguate all'obiettivo che abbiamo in mente e a uno stile di alimentazione più light, ricordando una prima regola di base: con la giusta **moderazione** non servono rinunce.

Come rendere l'aperitivo adatto alla dieta

Quello che dobbiamo fare, quindi, è scegliere una delle tante varianti di **aperitivo light**, senza perder nulla in fatto di gusto (dei piatti) e socialità del momento e senza neppure doverci imporre una grande forza di volontà per prendere **decisioni dietetiche sane** durante l'happy hour. [...]

*Ministero dell'istruzione e del merito***A011 - ESAME DI STATO CONCLUSIVO DEL SECONDO CICLO DI ISTRUZIONE**

Indirizzo: IP06 – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITA' ALBERGHIERA
ARTICOLAZIONE SALA E VENDITA

Disciplina: SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

Il primo consiglio per evitare di “abbuffarci” all'aperitivo è **non arrivare affamati** all'appuntamento: uno **spuntino** pomeridiano ci aiuterà a limitare il senso di appetito e quindi non ci farà mangiare troppo già in partenza, tenendoci un po' più alla larga da tutti gli antipasti ipercalorici. I nostri alleati sono frutta, yogurt, hummus e altre pietanze saporite, leggere e sazianti.

Un altro trucco per **conciliare dieta e aperitivo** (lato bevande, in questo caso) è bere sempre almeno un **bicchiere di acqua** (o ancora meglio due) prima di sorseggiare qualsiasi tipo di drink: questo consente di riempire un po' lo stomaco (e quindi limitare il rischio di esagerare) e di restare ben idratati, con effetto detox * perché l'acqua avrà la funzione di diluire alcool, grassi e calorie ingerite.

* Nota Bene: “effetto detox” sta per “effetto disintossicante”

Aperitivo light: cosa bere e cosa mangiare

Passando poi al momento clou, ciò che dobbiamo fare per un **aperitivo light** è scegliere con consapevolezza ciò che mangeremo e berremo.

Iniziando proprio dalle **bevande e dai drink**, possiamo fare un aperitivo light scegliendo analcolici con succo d'arancia, succo d'ananas, di mandarino o pompelmo, magari mixati con carota, miele, soda e ghiaccio tritato, per ottenere una bevanda leggera, rinfrescante e a ridotto contenuto calorico.

Se non vogliamo rinunciare **all'alcol**, possiamo orientarci su un cocktail con pochi zuccheri come vodka con acqua (o seltz) e limone o lime, leggero e rinfrescante, oppure andare sul classico: un bicchiere di vino rosso resta un'opzione sempre valida [...] così come possiamo concederci anche un Prosecco (anche con frutta) o un po' di spumante.

Qualunque sia la scelta, comunque, il consiglio è di **sorseggiare lentamente** il bicchiere, sia per prolungare il piacere che per un consumo responsabile.

Tra le bevande e drink **da evitare** ci sono poi i superalcolici e le bibite gassate, ma anche i cocktail con l'aggiunta di mixer, sciroppi, bibite, succhi o creme varie, che possono portare a un eccesso di calorie. [...]

Passando al **menu alimentare**, invece, per fortuna non tutto ciò che vediamo al buffet è una bomba calorica e ci sono, anzi, piatti e preparazioni che possiamo gustare in tranquillità e “addirittura” in abbondanza per conciliare dieta e aperitivo.

Pesce crudo, carni bianche grigliate, spiedini a base di verdura e formaggio magro sono ad esempio alcuni degli **alimenti che possiamo sicuramente mangiare**, ma anche insalate, altri piatti proteici magri, hummus e simili non ci daranno problemi né rimpianti successivi [...]

(Gennaro Mancini, in: <https://magazine.misya.info> › alimentazione › dieta-e-a...)

*Ministero dell'istruzione e del merito***A011 - ESAME DI STATO CONCLUSIVO DEL SECONDO CICLO DI ISTRUZIONE**

Indirizzo: IP06 – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITA' ALBERGHIERA
ARTICOLAZIONE SALA E VENDITA

Disciplina: SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

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:

- Per quali ragioni l'aperitivo viene oggi apprezzato come “*un vero e proprio rito nella cultura italiana*”?
- Se vogliamo preparare un “aperitivo light”, quali sono le scelte compatibili con lo stile light? Scegli una delle indicazioni che ti vengono proposte nel documento e danne la motivazione.
- Quali sono “*le bevande e drink da evitare*”? Riferiscine due e danne la motivazione.

B) Il candidato supponga che l'Azienda Sanitaria Locale della propria Regione, a conclusione di un corso di formazione sulla sana alimentazione indirizzato a giovani tra i venti e i trent'anni, gli assegni il compito di organizzare un buffet con aperitivi e finger food.

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

- riferisca gli effetti sulla salute a breve e a lungo termine connessi al consumo di quantitativi elevati di bevande alcoliche;
- suggerisca due indicazioni per un consumo moderato e responsabile come da Linee Guida: “*Bevande alcoliche: il meno possibile*” (CREA 2018);
- spieghi che cosa si intende per “pericolo biologico”, considerando che le preparazioni proposte in un buffet possono rappresentare un veicolo di tali contaminanti.

C) Con riferimento alla padronanza delle competenze tecnico - professionali, il candidato sviluppi i seguenti punti:

- motivando le scelte operate, elabori una proposta di cocktail analcolico i cui ingredienti abbiano effetti benefici sulla salute;
- esponga le modalità operative utili a evitare contaminazioni di tipo fisico, chimico e biologico in fase di preparazione e somministrazione delle bevande;
- proponga almeno due finger food salutari da preparare al bar, motivandone la scelta e individuando eventuali allergeni presenti.

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.