

ELED.4 | Alimentazione e salute - comprendere le correlazioni e agire in maniera consapevole

◀ Competenze precedenti: NEUS.1.2

- 1. Gli allievi sanno riconoscere l'interazione di diversi influssi sulla salute e organizzare la propria quotidianità in maniera salutare.**

Rimandi incrociati

ESS - Salute
ERC.5.1

La salute come risorsa

ELED.4.1

Gli allievi ...

3	a	» sanno spiegare la correlazione tra diverse influenze sulla salute (ad es. alimentazione, movimento, relax, postura, condizioni di lavoro, situazioni logoranti).	
	b	» sanno riconoscere e indicare condizioni, situazioni e modi di agire nella quotidianità che producono un effetto positivo o negativo sulla salute (ad es. piacere, dipendenza, movimento). ≡ fattori della salute	
	c	» riconoscono che la salute è una risorsa e sanno indicare sia sfide, sia strategie per tutelare la salute.	
	d	» sanno spiegare l'impatto che fattori politici, economici, sociali e culturali producono su condizioni di vita salutare per le persone (ad es. ambiente abitativo, condizioni sul posto di lavoro, ammontare del reddito).	

◀ Competenze precedenti: NEUS.1.3

- 2. Gli allievi sanno riconoscere influenze sull'alimentazione e assumere cibi e bevande in maniera adeguata alla situazione.**

Rimandi incrociati

Cibi e bevande

ELED.4.2

Gli allievi ...

3	a	» sanno riconoscere aspetti sociali e culturali nel mangiare e nel bere e riflettere su come influiscono sullo sviluppo del comportamento alimentare (ad es. abitudini familiari, coetanei, pubblicità, peculiarità culturali riguardo alla scelta di alimenti e alla preparazione di pasti). ≡ Aspetti legati alla cultura del cibo	
	b	» sanno confrontare alimenti tramite i sensi (ad es. aspetto, odore, gusto del succo di arancia), descrivere caratteristiche sensoriali (ad es. tonalità di colore, intensità dell'odore, grado di dolcezza) e formulare ipotesi sulle origini delle differenze. ≡ analisi sensoriale degli alimenti	
	c	» sanno riconoscere possibilità di agire per mangiare e bere in modo salutare nonché discutere di esigenze nell'attuazione (ad es. bisogno quotidiano di liquidi, consumo di bevande zuccherate). ≡ organizzazione dei pasti, scelta delle bevande	
	d	» sanno adeguare cibi e bevande a diverse situazioni e assumerli in modo variegato.	

◀ Competenze precedenti: NEUS.1.3

3. Gli allievi sanno scegliere cibi sulla base di criteri.

Rimandi incrociati

ESS - Economia e consumi
NT.7.2

Scelta dei cibi

Gli allievi ...

ELED.4.3

3	a	» sanno valutare la scelta di cibi da un prospettiva salutare e formulare modi di agire alternativi.  raccomandazioni alimentari: gruppi di alimenti, bisogno alimentare, sostanze nutritive, equilibrio energetico	
	b	» sanno raccogliere informazioni da etichettature di prodotti alimentari e valutare l'offerta sotto diversi aspetti (ad es. salute, durata di conservazione, conservazione, origine, produzione, ecologia, certificazione).  etichettatura di prodotti alimentari	
	c	» sanno scegliere cibi sulla base di raccomandazioni alimentari riconoscendo e discutendo di conflitti d'interesse e di valori diversi.	

◀ Competenze precedenti: NEUS.1.3

4. Gli allievi sanno preparare cibi tenendo conto di aspetti legati alla salute.

Rimandi incrociati

Preparazione dei cibi

Gli allievi ...

ELED.4.4

3	a	» sanno tenere conto degli effetti di microorganismi nella gestione del cibo (ad es. conservabilità, igiene, preparazione).  igiene nella gestione degli alimenti, microorganismi	
	b	» sanno preparare pietanze in maniera autonoma con l'ausilio di una ricetta.	
	c	» sanno tenere conto di caratteristiche degli alimenti durante la trasformazione e la preparazione (ad es. conservazione di gusto, consistenza, valore nutritivo; mutamento per effetto della temperatura, acqua, grasso).  preparazione idonea dal punto di vista alimentare	
	d	» sanno scegliere e preparare pietanze tenendo conto di aspetti legati alla salute e all'ecologia (ad es. valore energetico e nutritivo degli alimenti, preparazione che conservi le sostanze nutritive, alimenti di stagione).	
	e	» sanno pianificare e preparare pasti in modo adeguato alla situazione (ad es. avere poco tempo a disposizione per preparare cibo, tenere conto di intolleranze alimentari, utilizzare gli alimenti disponibili, possibilità finanziarie).  pianificazione dei pasti	

 Competenze precedenti: NEUS.1.3		Rimandi incrociati	
5.	Gli allievi sanno comprendere sfide globali legate all'alimentazione degli esseri umani.	ESS - Economia e consumi STS.3.2.c	
<i>Sfide globali legate all'alimentazione</i> Gli allievi ...			
3	a	» in base a prodotti alimentari di carattere esemplificativo sanno spiegare correlazioni globali nella produzione di alimenti (ad es. luoghi di produzione, processi di produzione, gestione delle risorse come aria, suolo, acqua, condizioni di lavoro e di reddito).  produzione e distribuzione globale di prodotti alimentari	
	b	» sanno analizzare offerte alimentari in base ai loro effetti locali e globali (ad es. carne, pesce, verdura, frutta).	
	c	» si confrontano con questioni legate alla sicurezza alimentare futura a fronte di una crescente popolazione mondiale.  sicurezza alimentare globale	
	d	» sanno discutere di possibilità di agire per contribuire a garantire la sicurezza alimentare globale.	