**“Ben Essere in cucina”**

**Concorso per Istituto Istruzione Superiore Ciampini - Boccardo**

**Anno scolastico 2019/2020**

**Scheda progettuale**

|  |  |
| --- | --- |
| **Progetto** | Ben Essere in cucina. |
| **Destinatari** | Insegnanti, operatori scolastici, genitori, studenti della 4a classe dell’Istituto Istruzione Superiore Ciampini - Boccardo di Novi Ligure.  (indirizzi: Alberghiera, Agroalimentari) |
| **Obiettivo generale** | La più recente e straordinaria frontiera della ricerca in ambito nutrizionale è individuare strategie per la modulazione dell’alimentazione al fine di ridurre il rischio di malattie croniche e aumentare l’aspettative di vita.  Una corretta alimentazione aiuta a prevenire molte patologie: obesità, dislipidemia, diabete ipertensione e tumori; nei casi conclamati di malattia l’utilizzo di una cucina sana e naturale può alleviarne i sintomi e rappresentare parte integrante della terapia. |
| **Obiettivi specifici** | Conoscere l’alimentazione per combattere le patologie cronico degenerative.  Costruire e descrivere una ricetta ad alto impatto scientifico, che risponda ai criteri del “Decalogo della prevenzione: poche regole semplici ed efficaci” e che identifichi la mission della scuola. |
| **Traguardi e Competenze raggiunti** | L’Operatore della Ristorazione   * eseguire la preparazione dei pasti nella ristorazione commerciale (ristoranti, bar, gastronomie); * eseguire la preparazione dei pasti nella ristorazione collettiva (mense, aziende alimentari);   Il Diplomato di Tecnico dei Servizi Enogastronomici e dell’ospitalità alberghiera:   * saper gestire una struttura enogastronomica, saper preparare menù adeguati alla clientela; * programmare ed ideare eventi (catering e banchetti, fiere, congressi, ecc.) per valorizzare i servizi enogastronomici sia del territorio locale sia del territorio nazionale e internazionale;   Il Diplomato in Agraria, Agroalimentare e Agroindustria   * organizzare e gestire i processi produttivi nel settore vegetale e animale ponendo attenzione alla qualità dei prodotti e alla tutela dell'ambiente * promuovere la riqualificazione del territorio applicando le tecnologie innovative, tutelando la biodiversità, operando nel settore della protezione dei suoli e delle strutture del paesaggio, nel sostegno agli insediamenti e alla vita rurale |
| **Descrizione progetto** | 1 ° fase  Trasmettere e correggere le informazioni sulla nutrizione preventiva, attraverso lezioni frontali  2° fase  Creare e sperimentare la preparazione di piatti attraverso laboratori gastronomici.  3° fase  Azione di promozione della ricetta (Attività Markenting finalizzate alla divulgazione della ricetta: es. realizzazione di un video sulla preparazione della ricetta e inserirlo sul sito della scuola, partecipazione a eventi locali, open day, … |
| **Tempi** | Per consentire la continuità e l’acquisizione del messaggio educativa si raccomanda:  almeno 2/3 mesi di attività suddivisa in lezioni frontali e attività di laboratorio sperimentale. |
| **Materiale necessario** | Materiale didattico  Laboratorio di cucina  Ingredienti per la ricetta. |
| **Evento conclusivo** | Si ipotizza un evento conclusivo aperto alla cittadinanza di presentazione del progetto e intervento di contrasto alle fake news. |
| **Valutazione** | Questionario conoscitivo post intervento.  Redazione di un documento finale che descriva le azioni realizzate ponendo attenzione ai punti critici e ai punti di forza  Creazione di un power point che documenti i passaggi essenziali del progetto realizzati con gli studenti. |
| **Bibliografia** | [www.sanaforchetta.it](http://www.sanaforchetta.it) |