

Nucleo Tematico Fondamentale: **Predisposizione di prodotti e/o servizi che abbiano come riferimento i bisogni , le attese e i profili dietetici e/o culturali del cliente , focalizzandosi, in particolare , sugli stili di alimentazione , sui contesti culturali e sui modelli di ospitalità.**

Competenza valutata n° 4

Documento1

Cremaschi e cremonesi più attenti alla salute che alla dieta

Etichette alimentari e abitudini dei consumatori durante la spesa

“L’88% guarda abitualmente l’etichetta degli alimenti che acquista per scoprirne data di scadenza, provenienza geografica e assenza di prodotti “dannosi” per la salute, prima che il marchio e le promozioni.

I cremaschi e i cremonesi preferiscono acquistare prodotti che contengono le diciture “senza antibiotici” e “senza conservanti”. [...]

Cremaschi e cremonesi sempre più attenti alla propria salute, e non solo dal punto di vista sportivo ma anche dell’alimentazione. Il 68% fa sport abitualmente o saltuariamente e il 92% prova a seguire una dieta abbastanza sana ed equilibrata. E questo si vede anche dalle abitudini di acquisto durante la spesa, dato che la maggior parte dei cremaschi e cremonesi (61%) tra i primi elementi di scelta di un prodotto guarda l’etichetta e i relativi ingredienti dei prodotti. Non solo. Guardare l’etichetta, prima dell’acquisto, è diventata una vera e propria abitudine per l’88% dei consumatori. Segno tangibile di un cambiamento culturale e di uno stile di vita più sano che sta coinvolgendo tutte le fasce d’età, dove il “contenuto” supera il valore del marchio e le attività di promozione e di scontistica [...]

Controllare l’etichetta significa avere a cuore la propria salute, che si sa passa anche dalla freschezza dei cibi che si mettono nel carrello. “

Da welfare cremona network del Martedì, 24 giugno 2022 - ore 09.30

Documento 2

Ecco come godervi un aperitivo o una serata al bar anche se siete a dieta

Non è necessario vi limitiate a bere un bicchiere d’acqua.

Di Redazione Digital 24/04/2022

Fare una **dieta**, si sa, è una scelta che richiede impegno e sacrificio: tenere il giusto regime alimentare, evitare **calorie in eccesso** e non sgarrare comportano capacità di autocontrollo e gestione. Questo può diventare particolarmente difficile abbandonando le mura domestiche con l’arrivo del **weekend**, quando le uscite e gli aperitivi abbondano. Ma non è necessario che diventiate degli eremiti declinando tutti gli inviti dei vostri amici allo scopo di evitare le tentazioni: è infatti assolutamente possibile andare al bar per un **happy hour**, consumare un **aperitivo** e bere qualcosa senza avere ripercussioni sulla propria dieta [...]

Una delle scelte migliori è ad esempio un bicchiere di **vino**: se ci si limita a un solo giro infatti un calice di **rosso** apporta tra le 80 e le 120 calorie, mentre un **bianco** tra le 80 e le 110. Una cifra sicuramente sostenibile, siete d’accordo? Una bevanda quasi sempre snobbata in questi contesti ma in realtà molto

meno “pericolosa” del previsto è la **birra**: se siete scettici sappiate che l’apporto calorico di un bicchiere si aggira attorno alle 70 calorie, [...]

Se volete concedervi uno sfizio alcolico contenuto, una soluzione accessibile è chiedere un leggero **Bloody Mary**: [...]

Potreste rimanere stupiti dalle possibilità che esistono quando si parla di **mangiare fuori casa** per chi è a dieta. Nello specifico se vi recate a un **aperitivo** e volete stuzzicare qualcosa non dovete per forza scappare da qualsiasi alimento: ci sono infatti dei cibi amici che vi faranno sentire **sazi** e soprattutto **esenti** da qualsiasi senso di colpa. Un alimento “consentito” che magari non vi aspettate è la **bruschetta al pomodoro**, essendo che una porzione consta di un sostenibile apporto di **128 calorie**. [...]

Se volete però essere sicuri di ridurre al minimo i rischi e le tentazioni allora spazio alle **verdure**, ottime sia crude che cotte: questi stuzzichini sono perfetti per essere assunti in quantità dato il bassissimo **apporto calorico** e la ricchezza di **fibra** che vi permetterà di sentirvi sazi senza minare il vostro regime alimentare. Per un pizzico di gusto aggiuntivo potete accompagnarle all’**aceto balsamico** o a un filo di **olio extravergine**[...].

Una scelta saggia e gustosa è quella di prediligere le **insalate fredde di cereali**. [...]

Tema di: LABORATORIO DI SERVIZI ENOGASTRONOMICI- SETTORE SALA E VENDITA e SCIENZA E CULTURA DELL’ALIMENTAZIONE

- A) Con riferimento alla comprensione del documento introduttivo, utile a fornire informazioni e stimoli alla riflessione, il candidato risponda ai seguenti quesiti:
- Il candidato esponga le linee guida per una dieta equilibrata, fai un esempio.
 - Cosa si intende per dieta sostenibile.
 - Con riferimento al documento 1, parlami della dieta dello sportivo.
- B) Con riferimento alla padronanza delle conoscenze fondamentali e delle competenze tecnico-professionali conseguite, il candidato supponga di dover organizzare nel mese di giugno un happy hour nel proprio bar nel centro di Cremona.
- In riferimento al documento 2, il candidato predisponga un menù con 3 aperitivi alcolici con diverse tipologie di alcolici (due del ricettario IBA) e 3 aperitivi analcolici.
 - In riferimento al documento 2, individua alcune preparazioni gastronomiche da abbinare ai cocktails aperitivi proposti.
 - Per la gestione dell’evento quali sono gli accorgimenti tecnici da tenere in considerazione e per quali motivi.
- C) Con riferimento al documento 1 il candidato risponda ai seguenti quesiti:
- Il candidato esponga le leve del marketing operativo.

Durata massima della prova 6 ore

E' consentito l'uso del dizionario della lingua italiana

E' consentito l'uso del dizionario bilingue (italiano-lingua del paese di provenienza) per i candidati di madrelingua non italiana

Non è consentito l'accesso ad internet

Non è consentito lasciare l'istituto prima che siano trascorse 3 ore dalla consegna della traccia