

I.P.S.S.E.O.A. "Amerigo Vespucci" - Roma

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA: SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

ANNO SCOLASTICO 2022/23 Prof. Ignazio Rasi

Classe 3 H

UDA 1

Titolo: Elementi di dietetica e nutrizione

Sezione 1: Alimenti e alimentazione

- ❖ Gli alimenti
- ❖ La classificazione degli alimenti
- ❖ I cinque gruppi di alimenti
- ❖ La formulazione di una dieta sana ed equilibrata
- ❖ Valutazione del peso corporeo
- ❖ La doppia piramide alimentare-ambientale
- ❖ Le nuove linee guida per una sana alimentazione
- ❖ La sostenibilità ambientale

Sezione 2: Calcolo calorico-nutrizionale (cenni)

- ❖ Parte edibile di un alimento e tabelle di composizione degli alimenti
- ❖ Il calcolo delle calorie e dei nutrienti negli alimenti

UDA 2

Titolo: I prodotti vegetali

Sezione 1: I prodotti cerealicoli

- ❖ I cereali
- ❖ Il frumento
- ❖ La molitura del frumento
- ❖ Il pane e i prodotti sostitutivi del pane
- ❖ La pasta alimentare, il riso e il mais

Sezione 2: I legumi

- ❖ I legumi
- ❖ I principali legumi
- ❖ I legumi minori
- ❖ Conservazione e cottura dei legumi

UDA 3

Titolo: I prodotti di origine animale

Sezione 1: Le uova e i prodotti d'uovo

- ❖ Le uova
- ❖ Struttura e composizione chimica delle uova
- ❖ La freschezza delle uova
- ❖ La conservazione delle uova
- ❖ Le caratteristiche nutritive delle uova
- ❖ La cottura e le proprietà tecnologiche delle uova

Sezione 2: I prodotti ittici

- ❖ I prodotti ittici: generalità ed etichettatura
- ❖ I pesci
- ❖ I molluschi
- ❖ I crostacei e gli echinodermi
- ❖ La freschezza dei prodotti ittici
- ❖ La conservazione dei prodotti ittici
- ❖ I pericoli dei prodotti ittici
- ❖ La cottura dei prodotti ittici

Sezione 3: La carne e i prodotti a base di carne

- ❖ La carne e i prodotti carnei
- ❖ I tessuti della carne
- ❖ La macellazione
- ❖ Valore nutritivo della carne
- ❖ La cottura della carne
- ❖ La conservazione della carne
- ❖ I prodotti di salumeria

UDA 4

Titolo: I grassi

Sezione 1: Oli e grassi (cenni)

- ❖ La filiera dell'olio di oliva
- ❖ Valore nutritivo dell'olio di oliva
- ❖ Gli oli vegetali
- ❖ La margarina
- ❖ La crema di latte
- ❖ Il burro
- ❖ Altri grassi di origine animale, conservazione e cottura delle materie grasse

Roma, giugno 2023