

Programma svolto

3^a sez L

A.S. 2022-2023

Disciplina: Scienza e cultura dell'alimentazione

Docente: Annarita Raimo

Libro di testo in adozione

Titolo: Scienza e cultura dell'alimentazione

Autore: A. Machado

Editore: Poseidonia scuola

Obiettivi della disciplina

In termini di competenze

Essere in grado di valutare qualitativamente e quantitativamente i principi nutritivi ai fini nutrizionali

Interpretare le tabelle di composizione degli alimenti e quelle che premettono l'elaborazione di una dieta equilibrata

Valutare criticamente l'apporto nutrizionale di un piatto o di un menu

Sapere effettuare il calcolo calorico di un piatto

Calcolare il peso corporeo di un individuo

Saper individuare le caratteristiche nutritive, organolettiche e merceologiche dei gruppi alimentari

In termini di conoscenze

I principi nutritivi

Classificazione degli alimenti

Tabelle: composizione degli alimenti; metabolismo basale; Indice di Massa corporea (IMC); Livelli di Attività Fisica (LAF); LARN

Principi di alimentazione equilibrata

Doppia piramide alimentare

Linee guida di una sana alimentazione

Conoscere di ogni gruppo alimentare le caratteristiche: organolettiche, nutrizionali, merceologiche, eventuali metodi di conservazione e modificazioni chimico-nutrizionali in seguito a cottura

Metodi, mezzi e strumenti adottati

Lezioni frontali, libro di testo, mappe concettuali, Power-point ed appunti pubblicati su classroom

Verifica e valutazione

Prove orali e scritte, esercitazioni in classe, inoltre si è tenuto conto dell'impegno, dell'attenzione e della partecipazione al dialogo didattico-educativo.

Programma svolto dettagliato

Definizione di alimento

Classificazione degli alimenti in 5 gruppi (MiPAAFT)

Lettura, comprensione ed utilizzo della Tabella della composizione degli alimenti

I principi nutritivi (definizione, classificazione, funzioni, dietetica)

Lettura, comprensione ed utilizzo delle seguenti tabelle: tabella del metabolismo basale; dell'Indice di Massa corporea (IMC), dei Livelli di Attività Fisica (LAF); LARN

La dieta equilibrata (IMC; FET; suddivisione delle calorie giornaliere in 5 pasti; qualità e quantità dei macronutrienti che occorre assumere nell'arco della giornata)

Comprensione e confronto tra la Piramide alimentare (2009) e la Piramide ambientale.

Le nuove linee guida per una sana alimentazione

Calcolo calorico di un piatto

I prodotti cerealicoli: I cereali; Il frumento; La molitura del frumento; Il pane;

I prodotti sostitutivi del pane; La pasta alimentare; Il riso ed il mais

La carne: Definizione, classificazione, etichettatura; I tessuti della carne; La macellazione; Il valore nutritivo; La cottura e la conservazione.

I prodotti ittici: Definizione, classificazione, etichettatura, valore nutritivo, conservazione, valutazione dello stato di freschezza

Le uova: Definizione, classificazione e etichettatura delle uova; Struttura e composizione delle uova; La freschezza e la conservazione delle uova; Caratteristiche nutritive delle uova; Cottura e proprietà tecnologiche delle uova.

Roma 13 giugno 2023

Prof.ssa

Annarita Raimo