

Programma scienze degli alimenti A.S. 2022-2023 classe 3N

Docente Stefania Nocera

UDA ELEMENTI DI DIETETICA E NUTRIZIONE

SEZIONE 1: Alimenti e alimentazione, i principi nutritivi, le tabelle di composizione degli alimenti, calcolo calorico-nutrizionale, la classificazione degli alimenti in base all'origine ed in base alla funzione, i 5 gruppi di alimenti, la formulazione di una dieta equilibrata, la valutazione del peso corporeo, il fabbisogno energetico, la distribuzione dell'energia, i LARN (fabbisogno di nutrienti), la distribuzione dei nutrienti, le linee guida per una sana alimentazione, la doppia piramide alimentare-ambientale, diete normocloriche, ipocaloriche e ipercaloriche

UDA I PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE:

SEZIONE 8 LE UOVA: Aspetti generali, classificazione merceologica ed etichettatura, struttura e composizione delle uova (albume, tuorlo, guscio), la freschezza delle uova, la valutazione della freschezza, la conservazione delle uova, gli ovoprodotti, caratteristiche nutritive delle uova, cottura e proprietà. Tecnologiche delle uova.

SEZIONE 9 I PRODOTTI ITTICI: aspetti generali, etichettatura dei prodotti ittici, i pesci, valore nutritivo dei pesci, classificazione dei pesci, i molluschi, valore nutritivo dei molluschi, i crostacei, valore nutritivo dei crostacei, gli echinodermi, la freschezza dei prodotti ittici (pesci, molluschi, crostacei), la conservazione dei prodotti ittici (refrigerazione, congelamento, essiccazione, affumicamento, sterilizzazione e inscatolamento, i rischi sanitari dei prodotti della pesca (inquinanti ambientali, microrganismi patogeni, istamina, parassiti, biotossine), la cottura dei prodotti ittici

SEZIONE 10 LA CARNE E I PRODOTTI A BASE DI CARNE: La carne e i prodotti carnei, la filiera della carne, i tessuti della carne (tessuto muscolare, tessuto connettivo, tessuto adiposo), la macellazione, la rigidità cadaverica, la frollatura, le frattaglie, la classificazione della carne, le caratteristiche nutritive della carne, la cottura della carne, la conservazione della carne (refrigerazione, congelamento, carni in scatola estratti di carne per il brodo, i prodotti di salumeria (insaccati, non insaccati).

UDA I PRODOTTI DI ORIGINE VEGETALE:

SEZIONE 4: I PRODOTTI CEREALICOLI: Aspetti generali, la cariosside, il frumento, composizione chimica e valore nutritivo del frumento, la molitura, il pane, valore nutritivo del pane, la panificazione, improdotti sostitutivi del pane, la pasta alimentare, valore nutritivo della pasta, la pastificazione, il riso, valore nutritivo del riso, lavorazione del riso, il mais, valore nutritivo del mais, i cereali minori

SEZIONE 5 I LEGUMI: Aspetti generali, composizione chimica e valore nutritivo, i principali legumi (cece, fagiolo, fava, lenticchia, pisello, soia, cicerchia, lupino), la conservazione dei legumi, la cottura

UDA GRASSI E DOLCI:

SEZIONE OLI E GRASSI: L'olio d'oliva, estrazione dell'olio, difetti dell'olio d'oliva, la rettificazione, classificazione, valore nutritivo; l'olio di semi, gli oli tropicali, la margarina, conservazione e cottura dei grassi.

EDUCAZIONE CIVICA: Lo spreco alimentare, individuare le principali cause di spreco alimentare in famiglia e le strategie per ridurlo.

