

IPSEOA Amerigo Vespucci
CR Rebibbia sezione femminile
Materia: Scienza e cultura dell'alimentazione
Docente: Rossella Ruggiero
Anno scolastico 2023/2024
Secondo Periodo

Alimenti e Cultura Alimentare

Concetto di alimentazione sana ed equilibrata.

Calcolo e interpretazione dell'IMC, Calcolo del peso ideale. Calcolo e interpretazione del Fabbisogno Energetico Totale. Concetti di Metabolismo Basale e LAF. Concetto di bilancio energetico. Distribuzione dei nutrienti e dell'energia secondo il LARN. Calcolo di diete normo, ipo-, iper caloriche

Filiera e qualità degli alimenti

Filiera corta e lunga. Sostenibilità alimentare.

Alimenti di origine vegetale:

Cereali e Derivati

Cereali : frumento, struttura e composizione del chicco. Molitura e sfarinati

I legumi

Legumi principali. Valore nutritivo.

Ortaggi e frutta

Classificazione e calendario degli ortaggi. Valore nutritivo degli ortaggi.

Classificazione e stagionalità della frutta. Valore nutritivo della frutta.

Oli e grassi

Olio extravergine di oliva. Tecniche di produzione

Alimenti di origine animale:

Latte e derivati

Composizione del latte. Risanamento del latte: pastorizzazione e sterilizzazione

Latti speciali e conservati .Valore nutritivo.

Yogurt

Tecnologia produttiva . Valore nutritivo

Uova

Classificazioni delle uova. Valutazione della freschezza, struttura e composizione delle uova

Tipi di allevamento. Valori nutritivi.

La carne

I tessuti della carne. Valore nutritivo. Classificazione della carne. Prodotti di salumeria

I prodotti ittici

Pesci, classificazione e valore nutritivo. Valutazione della freschezza

I nutrienti

I glucidi

Aspetti generali dei glucidi, classificazione dei glucidi, monosaccaridi (glucosio, fruttosio, galattosio), disaccaridi (lattosio, saccarosio, maltosio), polisaccaridi (amido, glicogeno e cellulosa), la fibra alimentare, funzione della fibra.

I protidi

Gli amminoacidi, gli amminoacidi essenziali, il legame peptidico, la struttura delle proteine, la classificazione delle proteine, le funzioni delle proteine, valori di riferimento delle proteine.

- **I lipidi**

Classificazione dei lipidi, gli acidi grassi, acidi grassi essenziali, i gliceridi, gli steroidi, i lipidi complessi, trasporto di lipidi nel sangue, il destino metabolico degli acidi grassi, le funzioni dei lipidi, valori di riferimento dei lipidi.

- **Le vitamine**

Aspetti generali delle vitamine, classificazione delle vitamine, vitamine liposolubili (A, D, E, K), vitamine idrosolubili (vitamine del gruppo B e vitamina C)

Roma

14/06/2024