

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE**  
**CLASSE 2 C**  
**A.S. 2015 – 2016**

**MODULO I PRINCIPI NUTRITIVI NON ENERGETICI**

L'ACQUA: definizione, composizione, funzione, fabbisogno, apporto calorico per grammo, localizzazione negli alimenti, malattie da eccesso e da carenza.

LE VITAMINE: definizione, -composizione, funzione, fabbisogno, apporto calorico per grammo, localizzazione negli alimenti, malattie da eccesso e da carenza.

I SALI MINERALI: definizione, composizione funzione, fabbisogno, apporto calorico per grammo, localizzazione negli alimenti, malattie da eccesso e da carenza ( calcio, ferro, fosforo, fluoro, cloro, iodio e sodio)

**MODULO I PRINCIPI NUTRITIVI ENERGETICI**

I GLUCIDI.: definizione, composizione, classificazione, funzione, fabbisogno, apporto calorico per grammo, localizzazione negli alimenti, malattie da eccesso e da carenza, digestione, modificazioni in cottura.

I LIPIDI: definizione, composizione, classificazione, funzione, fabbisogno, apporto calorico per grammo, localizzazione negli alimenti, malattie da eccesso e da carenza, digestione e modificazioni e indicazioni in cottura

I PROTIDI: definizione, composizione, classificazione, funzione, fabbisogno, apporto calorico per grammo, localizzazione negli alimenti, malattie da eccesso e da carenza, digestione, modificazioni in cottura.

**MODULO PRINCIPI DI DIETETICA**

L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA.: i cinque gruppi alimentari. valutazione del fabbisogno energetico, metabolismo basale, Livello di Attività Fisica (LAF), fabbisogno energetico totale, corretta ripartizione dei nutrienti, calcolo calorico nutrizionale, linee guida dell'INRAN., piramide alimentare.

**MODULO ALIMENTAZIONE E SALUTE**

STILI ALIMENTARI: dieta mediterranea e diete vegetariane

PESO TEORICO: peso teorico secondo Broca, Lorenz, tipologia morfologica e Indice di Massa corporea (IMC).

ERRORI ALIMENTARI E PATOLOGIE AD ESSI CORRELATI: cause e indicazioni dietetiche di obesità, ipertensione ed aterosclerosi e diabete.

**MODULO CONSERVAZIONE E COTTURA DEGLI ALIMENTI**

COTTURA DEGLI ALIMENTI.: definizione, tipi, modalità di trasmissione del calore, vantaggi e svantaggi, modificazione dei principi nutritivi.