*ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L’ENOGASTRONOMIA E L’OSPITALITÀ ALBERGHIERA*

*CON CONVITTO ANNESSO – CORSO SERALE*

*Via Leopardi, 4 88068 Soverato (Catanzaro) Tel. 096725642 – Fax 0967521620* ***codice istituto: CZRH04000Q – corso serale CZRH040505 - C.F. 84000690796 -***

[*www.ipssarsoverato.it*](http://www.ipssarsoverato.it/) *– dirigente@ipssarsoverato.it - czrh04000q@istruzione.it czrh04000q@pec.istruzione.it*

*Programma di scienze e cultura dell’alimentzazione*

*Classe III sez. F a.s. 2022/2023*

*Docente Greco Roberta*

# ALIMENTAZIONE E BENESSERE

**L’ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA:**

* Alimenti e alimentazione;
* Tabelle di composizione degli alimenti;
* Esempio di calcolo calorico-nutrizionale;
* Classificazione degli alimenti;
* Formulazione di una dieta equilibrata;
* Peso corporeo e peso ideale;
* Fabbisogno energetico;
* Le linee guida per una sana alimentazione;
* La doppia piramide alimentare-ambientale
* Esempi di diete
* Fabbisogno nutrizionale;

## I NUTRIENTI

* Le caratteristiche chimiche dei principi nutritivi;
* Le principali fonti alimentari dei diversi principi nutritivi;
* Le classificazioni relative ai principi nutritivi e comprendere i criteri;
* Le funzioni dei principi nutritivi nell'organismo.

# ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE, ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE, COMPRESA LA LORO COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE NUTRITIVO, CONSERVAZIONE E COTTURA

* Cereali e derivati;
* Legumi;
* Prodotti ortofrutticoli;
* La carne e i salumi;
* Prodotti ittici;
* Le uova;
* Il latte;
* I formaggi;
* Oli e grassi;

**DOLCIFICANTI E PRODOTTI DOLCIARI**

**ALIMENTI ACCESSORI**: sale, aceto, erbe aromatiche e spezie

**BEVANDE ANALCOLICHE E NERVINE**

**BEVANDE ALCOLICHE**

**FIRMA DOCENTE FIRMA ALUNNI**