

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](mailto:dirigente@ipssarsoverato.it) - [czrh04000q@istruzione.it](mailto:czrh04000q@istruzione.it)  
[czrh04000q@pec.istruzione.it](mailto:czrh04000q@pec.istruzione.it)

Programma di scienze e cultura dell'alimentazione

Classe III sez. C.a.s. 2024/2025

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;

GLI STUDENTI

Noemi Nozolo

Valenti Anastasia

Docente  
Roberto Russo