

**ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E
L'OSPITALITÀ – IPSSEO**

SOVERATO

PROGRAMMA DI SCIENZE DEGLI ALIMENTI
SVOLTO NELLA CLASSE 3^ AS ALBERGHIERO

Prof.ssa Silvia Farace

Anno Scolastico 2024-2025

SCIENZE DEGLI ALIMENTI

**Alimentazione e salute, alimenti di origine vegetale, alimenti di origine animale e
alimenti accessori, cottura degli alimenti, Conservazione degli alimenti.**

ALIMENTAZIONE E SALUTE

L'alimentazione equilibrata:

- tabelle di composizione degli alimenti;
- esempio di calcolo calorico-nutrizionale
- formulazione di una dieta equilibrata;
- peso corporeo e peso ideale
- fabbisogno energetico
- Metabolismo basale
- le linee guida per una sana alimentazione
- Fabbisogno nutrizionale
- I macronutrienti (proteine, lipidi, carboidrati)
- I micronutrienti (Sali minerali e vitamine)
- Vitamine liposolubili
- Vitamine idrosolubili
- La piramide alimentare
- La doppia piramide alimentare-ambientale
- esempi di diete: la dieta mediterranea

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
- prodotti ittici
- le uova
- il latte
- i formaggi
- oli e grassi: saturi ed insaturi
- Sale, aceto, erbe aromatiche e spezie, accenni

Conservazione degli alimenti:

- Basse temperature
- alte temperature
- per disidratazione
- mediante il fumo
- con metodi: chimici, fisici, biologiche

EDUCAZIONE CIVICA:

CONTENUTI TRATTATI ALL'INTERNO DELL'UDA SCELTA DAL CONSIGLIO DI CLASSE

TITOLO: Impresa pubblica e privata: il contributo alla crescita economica del territorio.

Svolgimento: "Alimentazione a km 0"

Soverato, lì 08/06/2025

___ la___ Docente Prof./Prof.ssa _Silvia Farace