

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO SERVIZI PER  
L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITA' ALBERGHIERA  
SOVERATO

Programma svolto nell'anno scolastico 2023/24 di  
Scienza e Cultura dell'Alimentazione

Classe III Sez. H

**Cultura alimentare**

Alimenti e alimentazione

Le tabelle di composizione degli alimenti

Esempio di calcolo calorico – nutrizionale

Sostenibilità: Alimenti e sostenibilità ambientale

La classificazione degli alimenti

I 5 gruppi di alimenti

La formulazione di una dieta equilibrata

Valutazione del peso corporeo

Le linee guida per una sana alimentazione

La doppia piramide alimentare – ambientale

**Alimenti di origine vegetale**

Cereali e derivati: Aspetti generali

La cariosside

Il frumento

La molitura del frumento

Il pane

La panificazione

I prodotti sostitutivi del pane

La pasta alimentare

Il mais

I cereali minori

**I legumi**

Aspetti generali

Composizione chimica e valore nutritivo dei legumi

I principali legumi

La conservazione dei legumi

La cottura dei legumi

**Alimenti di origine animale**

Le uova e i prodotti d'uovo

Le uova - etichettatura e rintracciabilità delle uova

Struttura e composizione delle uova

La freschezza delle uova

Valutazione della freschezza  
La conservazione delle uova  
Cottura e proprietà tecnologiche delle uova

## **Il latte**

Il latte alimentare  
Composizione chimica e valore nutritivo del latte  
I trattamenti di risanamento

Soverato 07/06/2024

L'insegnante  
Brunilde Princi