

Via Leopardi, 4 88068 Soverato (Catanzaro) Tel. 096725642 – Fax 0967521620 codice istituto:

CZRH04000Q – corso serale CZRH040505 - C.F. 84000690796

www.ipssarsoverato.it – dirigente@ipssarsoverato.it - czrh04000q@istruzione.it
czrh04000q@pec.istruzione.it

Programma di scienze e cultura dell'alimentazione

Classe IV sez. F a.s. 2023/2024

Docente Greco Roberta

Antropologia dell'alimentazione

- Antropologia e alimentazione
- Storia dell'alimentazione occidentale
- L'atto del mangiare e la fisiologia del gusto
- Fisiologia dell'apparato digerente

Valore nutrizionale degli alimenti

- Elementi di chimica: dall'atomo ai principali composti organici
- I glucidi
- Le proteine
- I lipidi
- Vitamine e composti bioattivi
- Acqua e Sali minerali

Alimentazione e salute

- **Bisogni di energia e nutrienti:** la bioenergetica, il metabolismo, l'energia dei macronutrienti, il dispendio energetico, il metabolismo basale, il dispendio energetico da attività fisica, la termogenesi indotta dalla dieta, il fabbisogno energetico, il bilancio energetico, i LARN, LARN-energia, apporti nutrizionali di riferimento nell'età adulta, linee guida per una sana alimentazione, le nuove linee guida, la classificazione nutrizionale degli alimenti.

- **Valutazione dello stato nutrizionale:** lo stato nutrizionale, la composizione corporea, metodi per la determinazione della composizione corporea, le misure antropometriche, il peso corporeo.
- **Sicurezza e qualità alimentari:** la sicurezza alimentare, la rintracciabilità di filiera, il “pacchetto igiene”, la qualità totale degli alimenti.
- **Promozione della salute (nuove frontiere):** il genoma umano, le malattie genetiche, lo stress ossidativo e i radicali liberi, i sistemi antiossidanti, nuove frontiere della nutrizione, il microbiota intestinale, il microbiota e la dieta.

FIRMA DOCENTE

FIRMA ALUNNI