

  CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It	 <b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE</b> <b>"R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)	  CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.004
Sito web: <a href="http://www.daverrazzano.it">www.daverrazzano.it</a> e-mail: <a href="mailto:gris00900x@istruzione.it">gris00900x@istruzione.it</a> - <a href="mailto:segreteria@daverrazzano.it">segreteria@daverrazzano.it</a> Posta elettronica certificata: <a href="mailto:gris00900x@pec.istruzione.it">gris00900x@pec.istruzione.it</a>		

## ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "R. DEL ROSSO G. DA VERRAZZANO"

### Istituto Enogastronomico BIENNIO COMUNE

**DISCIPLINA: SCIENZA DEGLI ALIMENTI**

**DOCENTE: LAURA ZANDONAI**

**PROGRAMMA SVOLTO classe 2B anno scolastico 2023-2024**

### NUCLEO TEMATICO: DIETA SANA ED EQUILIBRATA

#### *Ripasso Nutrienti*

- glucidi: ripasso degli aspetti essenziali (classificazione generale; il glucosio; il lattosio; le classificazioni dei polisaccaridi; l'amido; il glicogeno; la fibra alimentare)
- protidi: ripasso degli aspetti essenziali (AAE; AA limitante; classificazione delle proteine in base al valore biologico; la regola della complementarietà)
- lipidi: oli e grassi; i trigliceridi; AGS, AGI, AGE; AG trans; il colesterolo

#### *Tappe per l'elaborazione di una dieta equilibrata*

- la valutazione della composizione corporea (IMC, Lorenz, Gant)
- il bilancio energetico
- metabolismo basale, TID, LAF e fabbisogno energetico

#### *Strumenti per una dieta sana ed equilibrata*

- il concetto di dieta equilibrata
- distribuzione delle calorie
- LARN
- distribuzione dei nutrienti
- le tabelle di composizione degli alimenti
- le linee guida per una sana alimentazione italiana
- la dieta mediterranea

#### *Dieta per fasce d'età \**

- il neonato
- lo svezzamento
- l'età scolare

  CERTIFICAZIONE AGENZIA FORMATIVA n. 34423/A/0001/UK/It	 <b>ISTITUTO STATALE D'ISTRUZIONE SUPERIORE</b> <b>"R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO"</b> Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR) Telefono +39 0564 812490/0564 810045 Fax +39 0564 814175 C.F. 82002910535 (GRIS00900X)	  CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.004
Sito web: <a href="http://www.daverrazzano.it">www.daverrazzano.it</a> e-mail: <a href="mailto:gris00900x@istruzione.it">gris00900x@istruzione.it</a> - <a href="mailto:segreteria@daverrazzano.it">segreteria@daverrazzano.it</a> Posta elettronica certificata: <a href="mailto:gris00900x@pec.istruzione.it">gris00900x@pec.istruzione.it</a>		

- l'adolescenza
- disturbi del comportamento alimentare (DCA)
- \* **il nucleo tematico contribuisce al curriculum di EDUCAZIONE CIVICA**

**Periodo svolgimento: settembre 2023-febbraio 2024**  
**totale ore: 31**

#### **NUCLEO TEMATICO: MALNUTRIZIONE**

- definizione di malnutrizione (per difetto e per eccesso)
- malattie da malnutrizione per difetto
- obesità
- MCV (ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, aterosclerosi)
- diabete
- tumori

**Periodo svolgimento: marzo-aprile 2024**  
**totale ore: 10**

#### **NUCLEO TEMATICO: CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI**

- le cause di alterazione degli alimenti
- ripasso dei fattori di crescita dei microrganismi
- introduzione sui metodi di conservazione
- le basse temperature (refrigerazione, congelamento, surgelazione)
- le alte temperature (pastorizzazione, sterilizzazione)
- la riduzione del contenuto idrico (concentrazione, essiccazione, liofilizzazione)

**Periodo svolgimento: aprile – giugno 2024**  
**totale ore: 14**

**Osservazioni:** non è stato svolto il modulo relativo alla digestione; il modulo relativo alla dieta in condizioni fisiologiche e alla malnutrizione è stato svolto negli aspetti essenziali; il modulo relativo alla conservazione degli alimenti non è stato completato; questo per la continua necessità di consolidare argomenti essenziali di base del biennio (nutrienti e dieta sana ed equilibrata) non ancora assimilati dagli alunni.

Il docente  
 Laura Zandonai