|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CERTIFICAZIONE  AGENZIA FORMATIVA  n. 34423/A/0001/UK/It | **ISTITUTO STATALE D’ISTRUZIONE SUPERIORE**  **“R. DEL ROSSO - G. DA VERRAZZANO”**  **Via Panoramica, 81 - 58019 - Porto S. Stefano (GR)**  **Telefono +39 0564 812490/0564 810045**  **Fax +39 0564 814175  C.F. 82002910535 (GRIS00900X)** | **tuv-1**  **tuv21**  **CERTIFICATO N. 50 100 14484 Rev.004** |
| Sito web: www.daverrazzano.it e-mail: gris00900x@istruzione.it - segreteria@daverrazzano.it  Posta elettronica certificata: gris00900x@pec.istruzione.it | | |

**I.P.E. “Del Rosso-Da Verrazzano” Orbetello**

**Anno Scolastico 2024/2025**

**Classe II Sez. B: Prof. Terni Alessio**

**Programma di Scienze degli alimenti**

Due ore settimanali

**Modulo 1: Dieta Razionale ed equilibrata**

Unità 1.1 Dieta equilibrata: lo stato nutrizionale. La valutazione della composizione corporea. Il bilancio energetico. La valutazione dell’assunzione di energia. La valutazione del dispendio energetico. Indici LAF: Livelli di attività fisica. L’impostazione di una dieta equilibrata. La valutazione del corretto metabolismo dei nutrienti

Unità 1.2 La razione alimentare quotidiana: la distribuzione delle calorie durante la giornata. La distribuzione dei nutrienti nell’arco della giornata: tabelle LARN 2014. Ripartizione percentuale dei nutrienti.

Unità 1.3 I criteri di scelta degli alimenti: le nuove linee guida per una sana alimentazione italiana. La dieta mediterranea come modello alimentare di riferimento. La piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna. Le tabelle di composizione degli alimenti

**Modulo 2: Dieta nelle diverse età, condizioni fisiologiche nella ristorazione**

Unità 2.1 Dieta equilibrata in particolari condizioni fisiologiche e fasce di età: l’alimentazione in gravidanza. L’alimentazione durante l’allattamento. L’alimentazione nell’età evolutiva. La dieta del lattante. Lo svezzamento. L’alimentazione nella seconda infanzia. La dieta dell’età scolare all’adolescenza. L’alimentazione nella terza età

Unità 2.2 (Cenni)La dietetica nella ristorazione: la ristorazione collettiva del sociale. La ristorazione del terziario e industriale. La ristorazione commerciale. La ristorazione alberghiera e congressuale. Catering e banqueting

**Modulo 3: Obesità. Malattie cardiovascolari e diabete**

Unità 3.1 L’alimentazione e lo stato di salute: le dietoterapie.

Unità 3.2 L’obesità: le cause dell’obesità. La stima dell’obesità con l’indice di massa corporea. La diagnosi dell’obesità con la misurazione del grasso corporeo. Classificazione dell’obesità in base all’età. Classificazione dell’obesità in base al sesso. La terapia dell’obesità

Unità 3.3 Le malattie cardiovascolari: le dislipidemie. L’aterosclerosi. L’ipertensione arteriosa

Unità 3.4 Il diabete: principali forme di diabete. I sintomi e la diagnosi del diabete. La terapia dietetica in caso di diabete

Unità 3.5 La sindrome metabolica

**Modulo 4: Allergie, intolleranze e disturbi dell’alimentazione**

Unità 4.1 le reazioni avverse agli alimenti: allergie alimentari. Alimenti in grado di scatenare un’allergia

Unità 4.2 Le intolleranze alimentari: l’intolleranza al lattosio. La celiachia. Ruoli e responsabilità degli OSA

Unità 4.3 I disturbi del comportamento alimentare: il contesto culturale e sociale. L’anoressia nervosa. La bulimia nervosa

Educazione Civica: I Disturbi del comportamento alimentare

Data Docente

14/06/2025 Terni Alessio