|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.PE “Del Rosso- Da Verrazzano” – Orbetello**

**Anno Scolastico 2024/2025**

**Classe IV Sez. C Accoglienza Turistica Docente: Prof. Terni Alessio**

**Programma di Scienza e Cultura di Alimentazione**

Tre ore settimanali

**Modulo 1: I nutrienti che apportano energia**

Unità 1.1 gli alimenti: I principi nutritivi.

Unità 1.2 I glucidi: classificazione. Monosaccaridi. Disaccaridi. Polisaccaridi. Le funzioni nutrizionali dei glucidi

Unità 1.3 Le proteine: introduzione. Gli amminoacidi. Valore proteico degli alimenti e complementarietà. La struttura delle proteine. Funzioni nutrizionali delle proteine.

Unità 1.4 I lipidi: generalità e classificazione. Gli acidi grassi. I trigliceridi. Il colesterolo. Funzioni nutrizionali dei lipidi.

**Modulo 2: I nutrienti che non apportano energia**

Unità 2.1 Le vitamine: classificazione. Funzioni. Ipovitaminosi, ipervitaminosi e avitaminosi. Le vitamine liposolubili. Le vitamine idrosolubili.

**Modulo 3: Metabolismo energetico e bioenergetica**

Unità 3.1 bioenergetica: ATP, dispendio energetico, metabolismo basale, fabbisogno energetico, bilancio energetico, peso corporeo, valutazione della composizione corporea

Unità 3.2 Alimentazione equilibrata: I LARN, le linee guida per una sana alimentazione, piramide alimentare, doppia piramide alimentare, il piatto alimentare “my plate”.

Unità 3.3 Sicurezza igienica degli alimenti: contaminazioni alimentari, food security, food safety, food defense. Contaminazioni fisiche, biologiche, chimica. Esempi di MTA.

**Modulo 4: Enogastronomia regionale italiana**

Unità 4.1 Enogastronomia del nord Italia: Piemonte, Emilia-Romagna, Liguria, Lombardia e Veneto

Unità 4.2 Enogastronomia del centro Italia: Lazio, Toscana Umbria,

Unità 4.3 Enogastronomia del sud Italia ed isole: Campania, Sicilia, Sardegna

Educazione Civica: evoluzione dei consumi alimentari

.

Data Docente

09/06/2025 Terni Alessio