

PROGRAMMA DI SCIENZE DEGLI ALIMENTI

CLASSE II 

A.S. 2016/17

Prof.ssa Angela Gherghi

Modulo 1 - I Nutrienti

- Classificazione dei nutrienti e proprietà chimiche
- Apporto calorico dei macronutrienti e principali funzioni svolte da glucidi, protidi e lipidi nell'organismo
- Alimenti principali e accessori
- La fibra alimentare e sue funzioni

Modulo 2 - Alimenti e Nutrizione

- Definizione di alimento e sue caratteristiche
- Differenza tra alimentazione e nutrizione
- Classificazione degli alimenti secondo i criteri INRAN – MiPAF a 5 gruppi
- Il valore nutritivo dei principali gruppi alimentari
-

Modulo 3 – L'Apparato digerente

- Aspetti anatomici e fisiologici dell'apparato digerente
- Cenni di digestione e assorbimento dei nutrienti
- Appetito, fame e sazietà
- Igiene dei denti

Modulo 4 – Alimentazione equilibrata

- Principi di Bioenergetica
- Misura dell'energia nei macronutrienti
- Metabolismo basale
- Termogenesi indotta dalla Dieta
- Termoregolazione
- Attività fisica e fabbisogno energetico totale giornaliero
- Peso secondo l'Indice di Massa Corporea
- I LARN e la dieta equilibrata
- Ripartizione dei macronutrienti negli adolescenti e negli adulti
- La Piramide Alimentare: cosa è cambiato negli anni

Modulo 5 - Malnutrizioni

- Malattie da carenze alimentari
- Malnutrizione proteica, vitaminica e salina
- Disturbi alimentari: Anoressia e Bulimia
- Malattie da eccessi alimentari: Obesità e Diabete

La docente



Gli alunni

