



PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2017/2018

ISTITUTO: Convitto Nazionale "R. Bonghi" LUCERA
INDIRIZZO: IPSSAR
CLASSE: Terza SEZIONE: B ENOGASTRONOMIA
DISCIPLINA: **Scienza e cultura dell'alimentazione**
DOCENTE: **Pacifico Susanna**
QUADRO ORARIO (N. ore settimanali nella classe): 4 (3 + 1 in compresenza)

Modulo N 1: Alimentazione equilibrata

- alimenti e alimentazione;
- distribuzione e funzione principale dei principi nutritivi nel corpo umano;
- la classificazione degli alimenti;
- i 5 gruppi di alimenti;
- formulazione di una dieta equilibrata;
- valutazione del peso corporeo;
- fabbisogno energetico e distribuzione dell'energia giornaliera;
- linee guida per una corretta alimentazione

Competenze

- Saper classificare gli alimenti in base ai criteri funzionali;
- Calcolare il fabbisogno energetico totale
- Interpretare correttamente le 10 linee guida per una sana alimentazione;
- saper elaborare diete equilibrate
- saper collocare gli alimenti nei rispettivi gruppi.

Modulo N 2: merceologia degli alimenti e bevande

ASPETTI GENERALI, CLASSIFICAZIONE, COMPOSIZIONE CHIMICA E STRUTTURA, VALORE NUTRITIVO, ASPETTI IGIENICO-SANITARI, FRODI DI:

- Cereali maggiori e minori
- Carne
- Prodotti ittici
- Uova
- Latte e derivati (yogurt, formaggi)
- Oli e grassi da condimento (vegetali, animali e misti)

Competenze

- Saper descrivere gli aspetti generali dei cereali e il valore nutritivo dei derivati;
- Saper valutare gli aspetti positivi e negativi legati al consumo di carne, pesci e uova e saper riconoscere il valore nutritivo.
- Descrivere la struttura e composizione dell'uovo;
- Essere in grado di valutare la freschezza delle carni, uova e pesci.
- Saper illustrare gli aspetti nutrizionali dei prodotti lattiero -

	<p>caseari.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saper descrivere la composizione chimica del latte. • Saper classificare merceologicamente l'olio di oliva; • Saper distinguere gli oli dai grassi dal punto di vista chimico; • Descrivere le caratteristiche chimiche e nutrizionali dei vari oli e grassi.
--	--

<p>Modulo N 3: determinazione del calcolo calorico di un piatto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unità di misura fondamentali in alimentazione (volume, massa e peso, energia); - Parte edibile di un alimento; - Tabelle di composizione chimica degli alimenti. - L.A.R.N. 	<p style="text-align: center;">Competenze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creare un menu specifico alle diverse esigenze; • promuovere una sana e corretta alimentazione;
---	---

Lucera, 13 giugno 2018

Gli alunni

Debora Polzella
Dorotea Ferraresa Pisciotta
Luca Lioncone

La docente

Pacifico Susanna
Susanna Pacifico