PROGRAMMA SVOLTO
DI
SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

CLASSE 3A IPSEOA DESULO
A.S. 2025/2026

Definizione di alimento, nutrienti essenziali, acidi grassi essenziali, fitocomposti e fitonutrienti. Funzioni dei principi nutritivi.

I 5 gruppi di alimenti. BMI.

Linee guida per una sana alimentazione,

La doppia piramide alimentare/ambientale, il piatto del mangiar sano, distribuzione dell'energia giornaliera, Fabbisogno Energetico Totale (FET).

Le bevande analcoliche.
le acque, succhi e bevande alla frutta, le bibite, le bevande nervine, the, cacao e cioccolata

Il latte alimentare. microrganismi, composizione chimica, la filiera del latte.
Trattamenti di risanamento del latte, effetti dei trattamenti termici, indicatori di danno termico, tipologie di latte alimentare commerciale, latte fermentato.

Il formaggio. Processo di caseificazione, valori nutritivi.

Le uova. Classificazione biologica e merceologica. Etichettatura. Struttura e composizione delle uova. La freschezza, la conservazione, caratteristiche nutritive. Cottura e proprietà tecnologiche.

Olio di oliva. La filiera, illeciti sull'olio di oliva, raccolta delle olive ed estrazione dell'olio, difetti, alterazioni e rettificazione dell'olio di oliva, valore nutritivo.
Oli vegetali. Valore nutritivo degli oli di semi, principali oli di semi.
Grassi idrogenati, margarina, grassi di origine animale, conservazione cottura delle materie grasse.

I prodotti ittici.

I prodotti cerealicoli. Mais e cereali minori. Pericoli chimici, fisici e biologici nei cereali.

Condimenti: sale, spezie, erbe aromatiche.

I legumi.

Prof.ssa

Maddalena Congiu