

PROGRAMMA DI SCIENZA E CULTURA DELL’ALIMENTAZIONE A.S.2025/2026

CLASSE IV A-ARTICOLAZIONE ENOGASTRONOMIA

CORSO D’ISTRUZIONE PER ADULTI

Prof.ssa Arciprete Francesca

UdA 1: ELEMENTI DI DIETETICA, NUTRIZIONE E SICUREZZA ALIMENTARE

- Gli alimenti
- Macronutrienti e micronutrienti
- Funzione degli alimenti
- I 5 gruppi di alimenti
- La classificazione degli alimenti
- Le tabelle di composizione degli alimenti
- Calcolo calorico di un piatto e di una bevanda alcolica
- Valutazione nutrizionale di un piatto
- Dieta sana ed equilibrata
- Bilancio energetico
- Valutazione dello stato nutrizionale
- Peso ideale e tipo morfologico
- Fabbisogno energetico totale
- Le nuove Linee guida per una sana alimentazione
- Composizione e organizzazione del corpo umano
- La cellula, atomi e molecole
- Caratteristiche dei glucidi, lipidi e proteine
- Anatomia e fisiologia dell’apparato digerente
- Digestione, assorbimento e assimilazione dei principi nutritivi
- Dieta mediterranea
- Dieta vegetariana

UdA 2: I PRODOTTI DI ORIGINE VEGETALE

Caratteristiche merceologiche, chimico-fisiche e nutrizionali di:

- Cereali e derivati (Proprietà del glutine e dell'amido; la fermentazione e tipi di lievitazione)
- Oli e grassi in cucina

UdA 3: I PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

Caratteristiche merceologiche, chimico-fisiche e nutrizionali di:

- Carne
- Uova
- Latte e yogurt

UdA 4: GLI ALIMENTI ACCESSORI

Caratteristiche nutrizionali delle bevande analcoliche e nervine

Educazione civica

1°QUADRIMESTRE: “Salute e benessere/ I cereali alla base dell'alimentazione”

2°QUADRIMESTRE: “Salute e benessere/ I principi base dell'alimentazione equilibrata”

Data

10/06/2026

Firma

Prof.ssa Francesca Arciprete