

PROGRAMMAZIONE DI MATERIA PER CONTENUTI  
DISCIPLINA: **SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE**  
**CLASSE SECONDA**

**I PRINCIPI NUTRITIVI**

GLUCIDI: FONTI ALIMENTARI, STRUTTURA E CLASSIFICAZIONE, LE FUNZIONI FISILOGICHE, IL FABBISOGNO GIORNALIERO, EFFETTI DA CARENZA E DA ECCESSI ALIMENTARI.

PROTIDI: FONTI ALIMENTARI, ASPETTI GENERALI, STRUTTURA DELLE PROTEINE E DENATURAZIONE PROTEICA, IL VALORE BIOLOGICO DELLE PROTEINE, LE FUNZIONI FISILOGICHE, IL FABBISOGNO GIORNALIERO, EFFETTI DA CARENZA E DA ECCESSI ALIMENTARI.

LIPIDI: FONTI ALIMENTARI, ASPETTI GENERALI, ACIDI GRASSI, GLICERIDI, LE FUNZIONI FISILOGICHE, IL FABBISOGNO GIORNALIERO, EFFETTI DA CARENZA E DA ECCESSI ALIMENTARI.

LE VITAMINE, I SALI MINERALI, L'ACQUA, LA FIBRA ALIMENTARE.

**ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA**

GLI STANDARD NUTRIZIONALI (LARN), LA DISTRIBUZIONE DELL'ENERGIA E DEI NUTRIENTI, LE LINEE GUIDA, LA CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI IN 5 GRUPPI, LA PIRAMIDE ALIMENTARE, LA DIETA MEDITERRANEA.

**ELEMENTI DI BIOENERGETICA**

METABOLISMO: ANABOLISMO E CATABOLISMO, ENERGIA DEGLI ALIMENTI, BILANCIO ENERGETICO, FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO, IL PESO CORPOREO: IL TIPO MORFOLOGICO, L'INDICE DI MASSA CORPOREA.

**COTTURA DEGLI ALIMENTI**

MODIFICAZIONE DEI PRINCIPI NUTRITIVI PER EFFETTO DELLA COTTURA, PRINCIPALI TECNICHE DI COTTURA.