ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E OSPITALITA' ALBERGHIERA – SASSARI

Via Cedrino, 1 - 07100 SASSARI Tel. 079/2590077 Fax 079/2590143

Programma classe 3^ **Anno scolastico 2026/27**

Indirizzo: Enogastronomia Articolazione: CUCINA

Materia: **Scienza e Cultura dell'Alimentazione**

Testo adottato	autore:	Machado
	titolo:	Scienza e Cultura dell'Alimentazione 3° anno A
	editore:	POSEIDONIA SCUOLA
	ISBN:	9788848268364

Prospetto UDA

UDA		**Argomenti**
1	ELEMENTI DI DIETETICA E NUTRIZIONE	**Sez. 1 Alimenti e alimentazione** Gli alimenti e le funzioni dei principi nutritivi. Tabelle di composizione degli alimenti. La classificazione degli alimenti. I 5 gruppi di alimenti. Dieta sana ed equilibrata (valutazione del peso corporeo, fabbisogno energetico, distribuzione dell'energia, LARN e distribuzione dei nutrienti). 13 Linee guida per una sana alimentazione. La doppia piramide della salute e del clima. Tipi di dieta: normo-, ipo- e ipercalorica.
2	I PRODOTTI DI ORIGINE VEGETALE	**Sez. 3 Prodotti ortofrutticoli**: ortaggi, funghi, frutta. **Sez.4 Prodotti cerealicoli**: cereali, frumento, pane e sostitutivi, pasta, riso, mais, cereali minori e pseudocereali. **Sez. 5 Legumi**
3	I PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE	**Sez. 6 Latte** Il latte alimentare. Composizione chimica e valore nutritivo. La filiera. Trattamenti di risanamento. Tipologie in commercio. Latte fermentato. **Sez. 7 Formaggi** Il formaggio. Processo di caseificazione. Difetti e alterazioni. Classificazione. Formaggi particolari. Valore nutritivo. Conservazione. **Sez. 8 Uova** Uova. Classificazione merceologica. Etichettatura e rintracciabilità. Struttura e composizione. Valutazione della freschezza. Metodi di conservazione. Ovoprodotti. Caratteristiche nutritive. Cottura e proprietà tecnologiche delle uova. **Sez.9 Prodotti ittici** Prodotti ittici. Etichettatura e tracciabilità. Pesci. Molluschi. Crostacei.

		Echinodermi. Valutazione della freschezza. Metodi di conservazione, pericoli di contaminazione e cottura. **Sez.10 Carne e prodotti carnei** La carne e i prodotti carnei. La filiera della carne. I tessuti della carne. La macellazione. Le carni degli animali da macello, carni avicole e cunicole, selvaggina. Valore nutritivo. Cottura. Conservazione. Prodotti di salumeria..
4	GRASSI E DOLCI	**Sez.11 Oli e grassi** La filiera dell'olio d'oliva. Difetti, alterazioni e rettificazione dell'olio d'oliva. Valore nutritivo. Oli vegetali. Grassi idrogenati, frazionati, interesterificati. Margarina. Crema di latte. Burro. Altri grassi animali. Conservazione e cottura. **Sez.12 Dolcificanti e prodotti dolciari** Zucchero. Miele. Dolcificanti. Prodotti dolciari. Gelato. Dolciumi. Cioccolato.
5	ALIMENTI ACCESSORI	**Sez.13 Sale, aceto, erbe aromatiche e spezie** Sale. Aceto. Aceto balsamico. Erbe aromatiche. Spezie. **Sez.14 Bevande analcoliche e nervine** Bevande analcoliche. Acque destinate al consumo umano. Acque minerali naturali. Succhi e bevande di frutta. Bibite. Bevande nervine: caffè, tè, cacao e cioccolata. **Sez.15 Bevande alcoliche fermentate:** Birra. Vino. **Sez.16 Bevande alcoliche distillate e liquorose** Bevande spiritose. Alcol e salute. Acquaviti. Liquori

Contenuti e obiettivi minimi suddivisi in UDA

UDA	Obiettivi minimi
1	Conoscere la composizione degli alimenti in principi nutritivi. Saper impostare una dieta equilibrata dal punto di vista quantitativo e qualitativo. Svolgere calcoli applicativi con l'ausilio di specifiche Tabelle (calcolo calorico-nutrizionale calcolo dell'IMC, del FET, della distribuzione dell'energia tra i nutrienti e ai pasti).
2 **3** **4**	Conoscere gli aspetti merceologici e nutrizionali di una selezione di prodotti alimentari. Più esattamente, conoscere: la definizione, gli aspetti morfologici, la classificazione, il valore nutritivo, la produzione, la conservazione, le eventuali modalità di cottura e le conseguenti modifiche, l'etichettatura, il legame col territorio, i rischi di contaminazione lungo la filiera.
5	Conoscere le principali erbe aromatiche e spezie, sostitutivi del sale. Conoscere gli effetti del consumo sulla salute delle bevande (alcoliche, analcoliche e nervine).

Si precisa che i candidati privatisti sono invitati a prendere contatti con il docente della disciplina per ulteriori ragguagli sul programma

Il Dipartimento di Scienze