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 4^ **Anno scolastico 2026/27**

Indirizzo: Accoglienza Turistica
Materia: **Scienza e Cultura dell'Alimentazione**

Testo adottato	autore:	ALMA PLAN
	titolo:	La nuova alimentazione- Vol. triennio
	editore:	ELI
	ISBN:	9788894988666

Prospetto UDA

	UDA	Argomenti
1	L' ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA	LA BIOENERGETICA Che cosa si intende per bioenergetica • Che cosa si intende per metabolismo • Il bilancio energetico, il dispendio energetico e il fabbisogno energetico • Il peso corporeo desiderabile L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA • Standard nutrizionali e le linee guida alimentari • Che cosa sono i LARN • Che cosa stabiliscono le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana • I modelli grafici: la piramide alimentare italiana e la doppia piramide alimentare e ambientale TIPOLOGIE DIETETICHE E STILI ALIMENTARI: • Le tipologie dietetiche: la dieta mediterranea, le diete vegetariane, la dieta macrobiotica, la dieta nordica, la dieta eubiotica • La relazione tra attività fisica e salute
2	DIETETICA E DIETOTERAPIA	*LA DIETA NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA* La dieta nelle diverse fasi della vita • La dieta e lo stile di vita in età evolutiva • La dieta e lo stile di vita in età adulta • La dieta e lo stile di vita in età senile • La dieta e lo stile di vita in gravidanza • La dieta e lo stile di vita durante l'allattamento • La dieta e lo stile di vita in menopausa • La dieta dello sportivo LA DIETOTERAPIA

		Diete e patologie • Alimentazione: prevenzione e terapia (dietetica, dietoterapia) • La relazione alimentazione-cancro • Le allergie e le intolleranze alimentari • Le malnutrizioni • Le malattie metaboliche (diabete mellito, dislipidemie, obesità, iperuricemia e gotta) • Le malattie cardiovascolari e l'ipertensione arteriosa • L'osteoporosi • I disturbi del comportamento alimentare I PRINCIPALI REGIMI DIETETICI • La dieta ipocalorica • La dieta iposodica • La dieta ipoproteica • La dieta ipercalorica • La dieta per il diabete • Le diete alla moda • La ristorazione collettiva (approfondimento)
3	L'ALIMENTAZIONE NELLE CULTURE EUROPEE Introduzione	Le culture alimentari di una **selezione** di Paesi Europei

<u>Contenuti e obiettivi minimi suddivisi in UDA</u>

UDA	**Obiettivi minimi**
1	LA BIOENERGETICA: che cos'è la bioenergetica, come si calcola l'apporto calorico, cosa si intende per metabolismo, cosa si intende per dispendio energetico e per bilancio energetico, come si valuta il peso corporeo. L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA: conoscere i Principi di un'alimentazione equilibrata. TIPOLOGIE DIETETICHE E STILI ALIMENTARI: conoscere le caratteristiche delle principali tipologie dietetiche.
2	LA DIETA NELLE DIVERSE FASI DELLA VITA: descrivere le caratteristiche di una dieta equilibrata nelle diverse fasi della vita in condizioni fisiologiche. DIETOTERAPIA: Conoscere la relazione tra malattie e alimentazione. Dare indicazioni dietetiche.
3	Le culture alimentari di una **selezione** di Paesi Europei a scelta del docente

I candidati privatisti sono invitati a prendere contatti con il Docente della Disciplina per ulteriori ragguagli sul programma

Il Dipartimento di Scienze