



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

***"Buonarroti - Volta"***

A.S. 2024/25

**CLASSE 3^I - PROGRAMMA DI SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE**

**Docente: Urru Giuseppe**

**Ore settimanali previste dalla disciplina: 4**

**Ore totali: 83/132**

**Libro/i di testo: *Scienza e cultura dell'alimentazione* volume 3. Machado**

PROGRAMMA SVOLTO	Tempi
Il metabolismo	1q
Alimentazione equilibrata e vari tipi di dieta	1q
Classificazione dei gruppi alimentari	1q
Introduzione all'alimentazione nella ristorazione	1q
Calcolo BMI, metabolismo basale e fabbisogno energetico della classe e creazione di una dieta sulla base del fabbisogno energetico.	1q
Verifica su metabolismo e alimentazione equilibrata	1q
Alimentazione nelle mense scolastiche e nelle mense aziendali	1q
Alimentazione nelle residenze per anziani e sostenibilità aziendale	1q
I prodotti ortofrutticoli	1q
Prodotti ortofrutticoli: ortaggi da radice, da fusto e funghi	1q
I cereali, generalità. Il grano e la sua lavorazione	1q
Il riso e il mais; i cereali minori e gli pseudocereali	1q
I legumi	1q
Il latte e derivati, caratteristiche generali e nutrizionali	2q
Le uova e gli ovoprodotti.	2q
Valore Nutrizionale delle uova e proprietà tecnologiche.	2q
I molluschi, i crostacei. Conservazione dei prodotti ittici.	2q
La conservazione e la contaminazione dei prodotti ittici	2q
Oli e Grassi	2q
L'olio EVO. Caratteristiche generali, estrazione e difetti. Verifica orale di recupero sul latte e il formaggio	2q
Gli oli vegetali e la margarina	2q
La panna, il burro e i grassi animali. Conservazione e cottura degli oli, il punto di fumo.	2q

Arbus, 5 giugno 2025

Gli studenti

L'insegnante