

Programma Svolto

Docente: ROMINA GIULIANI

Classe: **3A ENOGAS. OSPIT. ALBERG. - BIENNIO COMUNE**

Materia: scienza degli alimenti

- **Cultura dell'alimentazione.**
Introduzione ai LARN. Etichettatura: composizione e calcolo valori nutrizionali.
- **Alimentazione nella ristorazione.**
Ristorazione pubblica, privata, collettiva. Redazione del menù con ingredienti e allergeni. Individuazione degli allergeni.
- **Cereali e derivati.**
Operazioni unitarie e processi produttivi dei prodotti da forno, di pasticceria fresca e secca, di pastificio. Produzione Gluten free. Celiachia. Laboratorio di chimica degli alimenti: separazione del glutine. Alimentazione senza glutine e cereali ammessi. Analisi sensoriale in doppio cieco (frollini di 3 tipologie).
- **Legumi e prodotti ortofrutticoli.**
Breve introduzione. Fibre alimentari e salute dell'uomo. Pericoli sulla salute nel lungo termine legati allo scarso consumo di verdure, ortaggi.
- **Alimentazione e salute.**
Alimentazione equilibrata in relazione allo stato di salute e/o malattia. Dieta mediterranea. Obesità e rischi sulla salute nel breve e nel lungo termine. Calcolo indice di massa corporea (BMI) e valutazione dello stato di salute. Dieta occidentale, fast e junk food. La salute del cuore. Il decalogo della salute. Adolescenti e stili di vita.
- **Dalla montagna alla tavola. (Uda interdisciplinare)**
Comprendere i vantaggi dei prodotti di stagione e della filiera corta. Interpretare le etichette alimentari. Riconoscere tracciabilità dell'alimento prodotti tipici del territorio e area di produzione.
- **Alcol e abuso. (Ed. civica)**
Abuso nel breve e nel lungo termine. Patologie correlate con il consumo in acuto e in cronico. Rischio sulla salute della prole. Rischio alla guida e in associazione ad altre sostanze d'abuso.
- **Cancro io ti boccio. (Ed. civica)**
Prevenzione primaria, secondaria e terziaria. Promozione della salute individuale e dell'intera collettività. Fattori di rischio genetici e ambientali. Salute nel lungo termine e longevità.
- **Esperimento sensoriale.**
I 5 sensi nell'esperienza dell'assaggio di un prodotto dolciario da forno sconosciuto (senza zucchero, senza lattosio, senza glutine). Compilazione del questionario su Google Moduli (in forma anonima).

FIRMA DEGLI STUDENTI

x Floris Francesco

x Francesca Murgia