



Programma svolto a. s. 2023/2024

Classe / Indirizzo: **3Ab Enogastronomico**

Materia: Scienza e Cultura dell'Alimentazione

Docente: Cicognini Francesca

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti Unità di apprendimento A "ALIMENTI E ALIMENTAZIONE"

- Classificazione degli alimenti, i 5 gruppi, le tabelle di composizione
- Linee guida e LARN
- Esempi di calcolo calorico-nutrizionale
- Formulazione di una dieta equilibrata con la valutazione del peso corporeo (IMC, pliche, BIA)
- Fabbisogno energetico e distribuzione dell'energia
- Piramide alimentare ed ambientale

Unità di apprendimento B "ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE"

UDA B1 Cereali e derivati

- La cariosside
- Il frumento: tipologie di farine, composizione chimica e valore nutritivo, pro e contro
- Il pane e i prodotti sostitutivi del pane: composizione chimica e valore nutritivo
- La pasta: composizione chimica e valore nutritivo
- Il riso: valore nutritivo, pro e contro
- Il mais: valore nutritivo e tipologie di prodotti derivati
- I cereali minori senza glutine (cenni)

UDA B2 I legumi

- La pianta, fissazione dell'azoto, composizione chimica e valore nutritivo, pro e contro
- I principali legumi: ceci, soia
- La conservazione e la cottura dei legumi

UDA B3 I prodotti ortofrutticoli

- Gli ortaggi: classificazione merceologica
- Composizione chimica e valore nutritivo, pro e contro
- Definizione di ortaggi da frutto, da fiore, da foglia, a fusto, da bulbo, da tubero
- Definizione di fibra e sue caratteristiche
- definizione degli antiossidanti e distribuzione dei 5 colori
- La frutta: classificazione merceologica (cenni); composizione chimica e valore nutritivo



- La conservazione e la cottura dei prodotti ortofrutticoli.

Unità di apprendimento C “ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE”

UDA C1 La carne e i salumi

- Definizione di carne e filiera con etichettatura
- I tessuti della carne: tessuto muscolare, connettivo ed adiposo
- La macellazione, rigor mortis e frollatura
- Le classificazioni della carne e cenni della classificazione merceologica di bovini, bufalini, equini, ovini e caprini, suini, carni avicole e cunicole, selvaggina
- Valore nutritivo della carne, composizione chimica
- Cottura e conservazione della carne
- I prodotti di salumeria e le loro caratteristiche nutritive, pregi e difetti, malattie correlate al loro consumo
- Insaccati e non insaccati

UDA C2 I prodotti ittici

- Etichettatura dei prodotti ittici
- I pesci: descrizione, classificazione in base a vari criteri, valore nutritivo, pro e contro
- I molluschi: classificazione e valore nutritivo
- I crostacei: classificazione e valore nutritivo
- La freschezza dei prodotti ittici, i metodi di conservazione e i rischi sanitari dei prodotti della pesca, la cottura dei prodotti ittici

UDA C3 Le uova

- Classificazione merceologica ed etichettatura
- Struttura e composizione chimica delle uova, definizione dei principi nutritivi nelle tre parti dell'uovo
- Metodi di valutazione della freschezza delle uova
- Conservazione e cottura e proprietà tecnologiche delle uova

UDA C4 il latte e i formaggi

- Il latte e la contaminazione endogena ed esogena
- Composizione chimica e valore nutritivo
- Metodi di conservazione del latte
- classificazione merceologica in base a vari criteri, latti speciali
- Lo yogurt ed il suo valore nutritivo
- Aspetti generali del formaggio, composizione chimica e valore nutritivo
- principali difetti e alterazioni



UDA D1 Oli e grassi

- Aspetti generali dell'olio e delle olive
- composizione chimica e valore nutritivo dell'olio EVO
- gli oli vegetali (di semi e tropicali) composizione chimica e valore nutritivo
- composizione degli acidi grassi e confronto tra oli di origine diversa
- Grassi idrogenati e margarina: composizione chimica e caratteristiche nutritive
- Accenni alle caratteristiche nutritive del burro
- cottura e conservazione delle materie grasse

UDA D2 dolcificanti e prodotti dolciari

- Lo zucchero, provenienza e confronto caratteristiche nutritive tra canna e barbabietola,
- miele: caratteristiche nutritive e proprietà,
- dolcificanti naturali (glucosio, fruttosio e polialcoli) e dolcificanti artificiali (acesulfame, aspartame, saccarina e ciclammati): confronto calorico e nutritivo con pro e contro
- Nozioni di base sui prodotti dolciari: prodotti da forno dolci, pasticceria, gelato, dolciumi e cioccolato

Unità di apprendimento E "ALIMENTI ACCESSORI"

UDA E1 Sale, aceto, erbe aromatiche e spezie

- Il sale, definizione e composizione, patologie correlate
- L'aceto, composizione chimica e calorie di aceto di vino bianco e aceto balsamico igp e non
- Cenni su erbe aromatiche e spezie.

UDA E2 bevande analcoliche e nervine

- L'acqua: potabile, da sorgente, acque minerali naturali (classificazione e composizione chimica e nutritiva)
- succhi e bevande di frutta: definizioni e differenze tra spremuta, succo, succo concentrato, succo da concentrato, nettare; valore nutritivo
- bibite: classificazione, valore nutritivo, implicazioni sulla salute
- bevande nervine: cioccolata, caffè, the; definizioni, alcaloidi coinvolti, effetti sull'organismo, aspetti chimici e nutrizionali

UDA E3 bevande alcoliche fermentate

- La birra: ingredienti, composizione chimica e valore nutritivo, fermentazione alcolica alta e bassa, lieviti coinvolti, classificazione delle birre, abbinamenti con piatti, calcolo calorico di un bicchiere di birra
- Il vino: la spremitura dell'uva, il mosto (ingredienti e funzioni), composizione chimica e nutritiva del vino, implicazioni sulla salute, imbottigliamento e conservazione, abbinamento con piatti, calcolo calorico



- Patologie correlate all'uso e all'abuso di alcol
- Acquaviti: definizione, classificazione in base all'origine, caratteristiche nutritive ed esempi
- Liquori: definizione, classificazione in base all'origine, caratteristiche nutritive ed esempi

Cremona, 04/06/24

Il docente
