

Anno Scolastico 2020-2021

Programma di

Scienza e cultura dell'alimentazione

Classe 5° B Accoglienza Turistica

Docente: Prof.ssa Nicoletta Benedetti

La promozione delle risorse enogastronomiche

La promozione del territorio. Il turismo enogastronomico. Lo sviluppo turistico territoriale. Il ruolo degli operatori dell'incoming.

Dietetica e dietoterapia

L'energia: La bioenergetica. Principi di bioenergetica. Metabolismo basale. LAF. Apporto energetico. Dispendio energetico. Fabbisogno energetico. Bilancio energetico. Peso corporeo. IMC. Tipi morfologici.

Alimentazione equilibrata e principali tipologie dietetiche

Le raccomandazioni nutrizionali. Gli standard nutrizionali. LARN e linee guida alimentari. Le piramidi alimentari. La dieta ottimale e la dieta equilibrata: ripartizione dei nutrienti e dei pasti durante il giorno. La dieta mediterranea. Le diete vegetariane.

La dieta nelle varie fasi della vita

Dieta della donna in gravidanza. Dieta della nutrice. Dieta nell'età evolutiva. Il latte materno. Dieta nella terza età.

La dietoterapia

Alimentazione e cancro. Allergie alimentari. Intolleranza al lattosio. Celiachia. Malnutrizioni. Diabete mellito. Malattie cardiovascolari. Dislipidemie. Ipertensione arteriosa. Sindrome metabolica. Iperuricemia e gotta. Malattie dell'apparato gastrointestinale. DCA. L'alimentazione sostenibile (approfondimento).

Salute, sicurezza e benessere sul lavoro

Normativa. Il sistema di gestione della sicurezza. Gli attori del sistema sicurezza (cenni).

L'alimentazione nella cultura

La cultura alimentare italiana.

Libro di testo:

- Silvano Rodato - Alimentazione & Territorio - ed. Clitt

Caprarola, 06 maggio 2021

L'insegnante
Nicoletta Benedetti