

**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