

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO		

ANNO SCOLASTICO	2023-2024
CLASSE	2A
MATERIA	Alimentazione
DOCENTE	Santagati Simona

UDA interdisciplinare

Le vie del gusto

I colori degli alimenti

LA SALUTE INIZIA AL MATTINO

Ripartiamo con i micro e i macronutrienti

Chimica degli amminoacidi,

- proteine: struttura primaria, secondaria, terziaria e quaternaria, funzione, valore biologico e fonti alimentari;
- Carboidrati: distinzione tra carboidrati semplici e complessi, struttura e classificazione chimica, funzione e fonti alimentari;
- Lipidi semplici e complessi, saponificabili e insaponificabili, acidi grassi saturi, insaturi e essenziali, colesterolo e lipoproteine, membrane cellulari; lipidi: funzione e fonti alimentari.
- Micronutrienti: vitamine e Sali minerali e alimenti che li contengono, funzioni, malattie da carenza e eccessi.
- Acqua e bilancio idrico.
- metodi di cottura e conservazione tradizionali e innovativi

Calcoliamoci

Digestione, assorbimento e metabolismo di macro e micronutrienti,

- apporto calorico,
- calorimetria diretta e indiretta, FET, DET, MB, TID, LAF, LARN e Linee Guida per la sana alimentazione

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. " E VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 05 aprile 2023	

Abitudini dal mondo

- abitudini alimentari,
- Dieta Mediterranea e altri modelli alimentari

A ognuno la sua dieta

- Dietologia per età dieta del lattante, divezzamento, dieta dell'infanzia, adolescenza, età adulta, terza età, gravidanza e allattamento;
- Prevenzione e stile di vita.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Menaggio, _____

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

[Simona Santagati](#)