

Programma di Scienza e Cultura dell'Alimentazione - anno scolastico 2019/2020

Classe: V AE

Docente: prof.ssa Maria Franca Perniola

L'alimentazione nell'era della globalizzazione

I nuovi prodotti alimentari: gli alimenti arricchiti, alleggeriti, destinati ad una alimentazione particolare, gli integratori alimentari, gli alimenti funzionali, i novel foods, gli OGM, i superfoods.

La nutraceutica: radicali liberi e sistemi antiossidanti. I fitocomposti.

La dieta nelle diverse età e in situazioni fisiologiche

Dieta, dietologia, dietetica, dietoterapia, la dieta nell'età evolutiva, del neonato e del lattante, alimentazione complementare, del bambino, dell'adolescente, dell'adulto, in gravidanza, della nutrice, nella terza età. La piramide alimentare.

Diete e stili alimentari

Diete e benessere, stili alimentari, la dieta mediterranea e la piramide della dieta mediterranea, Ancel Keys il padre della dieta mediterranea, la dieta vegetariana, la dieta macrobiotica, la dieta cubiotica, la dieta nordica.

La dieta e lo sport.

L'alimentazione nella ristorazione collettiva

La ristorazione, tipologie di ristorazione, la ristorazione di servizio, norma di sicurezza alimentare, servizio di gestione ed erogazione dei pasti, i tipi di legame, formulazione del menù, qualità percepita. La mensa scolastica, aziendale, nelle case di riposo, ospedaliera.

La dieta nelle principali patologie

Le malattie cardiovascolari e le indicazioni dietetiche.

La dieta nelle malattie metaboliche: diabete, obesità, iperuricemia e gotta, osteoporiosi.

La dieta nelle malattie dell'apparato digerente.

Allergie, intolleranze alimentari

Reazioni avverse al cibo, reazioni tossiche, le allergie alimentari, le intolleranze alimentari: al lattosio, favismo, celiachia.

Intolleranze e ristorazione collettiva.

Alimentazione e tumori

I tumori, stile di vita e rischio tumorale, sostanze cancerogene e protettive presenti negli alimenti.

I disturbi alimentari

Anoressia nervosa, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata.

Il rischio e la sicurezza nella filiera alimentare

Contaminazione fisico-chimica degli alimenti: micotossine, fitofarmaci e zoofarmaci, metalli pesanti, radionuclidi, sostanze cedute da contenitori.

La contaminazione biologica degli alimenti: agenti biologici (prioni, virus, batteri, lieviti e muffe, parassiti) e modalità di trasmissione, principali malattie trasmesse dagli alimenti contaminati (encefalopatie spongiformi, epatite A, salmonellosi, tossinfezione da stafilococco e da Clostridium perfringens, campylobacteriosi, botulismo, teniasi, anisakidiosi).

Additivi alimentari: requisiti e classificazione.

Certificazioni di qualità e sistema HACCP

Igiene degli alimenti, requisiti generali in materia di igiene, l'HACCP. Le certificazioni di qualità.