

Alimentazione e nutrizione. Principi nutritivi e funzione nutrizionale, classificazione degli alimenti in base alla funzione prevalente.

Dieta equilibrata. Tabelle di composizione degli alimenti, calcolo calorico nutrizionale e commento. Principi di alimentazione equilibrata: IMC, F.E., fabbisogno di nutrienti, distribuzione dell'energia e dei nutrienti. Linee guida. Sostenibilità e la doppia piramide alimentare e ambientale. La certificazione degli alimenti (DOP; IGP; STG, PAT), la filiera alimentare, tracciabilità di un prodotto e sicurezza alimentare, OGM, prodotti biologici, presidi Slow Food.

Scienza e cultura dell'alimentazione. Concetto di alimentazione come espressione della cultura, delle tradizioni e della storia locale e nazionale. Risorse enogastronomiche del territorio.

Alimenti di origine vegetale. Classificazione, composizione chimica, trasformazione, tracciabilità, valore nutritivo dei cereali: frumento, riso, mais farro e cereali minori, pane, pasta; dei legumi della frutta e degli ortaggi e funghi.

Alimenti di origine animale. Classificazione, composizione chimica, trasformazione, tracciabilità, valore nutritivo della carne e salumi, prodotti ittici, uova, latte, formaggi.

Grassi da condimento. Olio EVO, oli di semi, oli tropicali, grassi idrogenati, burro, panna, grassi di origine animale.

Schede con profilo calorico e commento nutrizionale di alcuni piatti e calcolo dei grammi di alcol e calorie delle bevande alcoliche.

Durante le ore di compresenza: classificazione, etichettatura, conservazione e aspetti tecnico pratici degli alimenti; formulazione di menù equilibrati utilizzando prodotti del territorio e con marchi di qualità.