



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
"GIOVANNI GIOLITTI"



I.T. TECNICO PER IL TURISMO  
I.P. SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
Via Alassio, 20 - 10126 - TORINO Tel. 0116635203 - 0116963017  
COD. MECC.: TOIS04200N C.F.: 80098950019  
e-mail: tois04200n@istruzione.it pec: tois04200n@pec.istruzione.it  
[www.istitutogiolitti.edu.it](http://www.istitutogiolitti.edu.it)

**ESAMI INTEGRATIVI/IDONEITÀ/PRELIMINARI ESAME DI STATO**

**Programmazione della classe 2° per accesso alla classe 3° Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera**

**INSEGNAMENTO: SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE**

**INDIRIZZO: Enogastronomia e ospitalità alberghiera**

**Competenze d'indirizzo:**

**I4** "Applicare procedure di base per la predisposizione di prodotti e servizi in contesti strutturati e sotto supervisione".

**Argomenti essenziali:**

**I PRINCIPI NUTRITIVI:**

Funzioni principali svolte nell'organismo umano (energetica, plastica e regolatrice).

Classificazione dei principi nutritivi in macro e micronutrienti.

Energia apportata dai principi nutritivi in termini di kcal/g.

**MACRONUTRIENTI:**

Aspetti chimici, struttura e funzioni

Classificazione.

Fabbisogno secondo i LARN.

Effetti da eccesso e da carenza.

Digestione e assorbimento.

**LE VITAMINE:**

Caratteristiche generali e funzione delle vitamine.

Classificazione delle vitamine in liposolubili e idrosolubili.

Avitaminosi, ipovitaminosi e ipervitaminosi.

Vitamine B9, B12 e C: funzioni, fonti alimentari, effetti da carenza sull'organismo.

Vitamine A, D, E: funzioni, fonti alimentari, effetti da eccesso e da carenza

**SALI MINERALI:**

Principali macroelementi e microelementi.

Effetti da eccesso e da carenza.



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
"GIOVANNI GIOLITTI"



I.T. TECNICO PER IL TURISMO  
I.P. SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
Via Alassio, 20 - 10126 - TORINO Tel. 0116635203 - 0116963017  
COD. MECC.: TOIS04200N C.F.: 80098950019  
e-mail: [tois04200n@istruzione.it](mailto:tois04200n@istruzione.it) pec: [tois04200n@pec.istruzione.it](mailto:tois04200n@pec.istruzione.it)  
[www.istitutogiolitti.edu.it](http://www.istitutogiolitti.edu.it)

**ACQUA:**

Funzioni dell'acqua.

Fabbisogno giornaliero.

Bilancio idrico.

Effetti da eccesso e da carenza.

**MALATTIE DA ECCESSO DI NUTRIENTI:**

Obesità: cause e dietoterapia.

Diabete di tipo 1 e di tipo 2: cause e dietoterapia

Aterosclerosi e malattie cardiovascolari: cause e dietoterapia

Ipertensione: cause e dietoterapia.

**LE NUOVE LINEE GUIDA (CREA 2018) selezionate in base agli argomenti trattati durante l'anno**

Più frutta e verdura

Più cereali integrali e legumi

Grassi: scegli quali e limita la quantità

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio

Il sale? Meno è meglio

Bevande alcoliche: il meno possibile

Varia la tua alimentazione: come e perché

**LE PIRAMIDI ALIMENTARI:**

La piramide alimentare della dieta mediterranea

La doppia piramide alimentare e ambientale

**LE DIETE:**

Concetto di dieta

Dieta mediterranea / Dieta vegetariana / Dieta vegana