

# *SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE*

## CLASSE QUINTA

### **Contenuti**

*Determinazione del bisogno di alimenti nell'uomo: equivalenza tra calore e lavoro, calorimetria diretta, termochimica respiratoria, Q.R.*

*Ricambio materiale e bilancio energetico.*

Metabolismo di base e fattori che lo influenzano, ADS, range di peso accettabile e metodi per determinarlo.

Fabbisogni proteico, lipidico e glucidico.

Razione alimentare e gruppi degli alimenti.

Modo di comporre una dieta per persone sane.

*Alimentazione del neonato, nell'infanzia, nell'età prescolare ed in quella scolare.*

Alimentazione durante la gravidanza, l'allattamento e durante la vecchiaia.

*Considerazioni sul valore nutritivo di alcuni alimenti: spezie, bevande nervine, prodotti dietetici.*

*Diete in alcune condizioni patologiche (diabete, dislipidemie, obesità).*

*Utilizzo di pacchetti applicativi informatici per l'elaborazione di diete:*

### **Esercitazioni**

Diete anche con l'utilizzo di Programmi Informatici.

Navigazione su internet per approfondimenti.