ALIMENTAZIONE

(2019-2022)

**Primo anno**

Concetto di alimentazione

Differenza tra alimenti e nutrienti

Classificazione dei nutrienti: macronutrienti e micronutrienti

La funzione degli alimenti nel nostro organismo

Carboidrati:

* Definizione
* Che funzioni hanno
* In quali alimenti si trovano
* Come si classificano
* Fabbisogni
* Patologie da eccesso o da carenza

Proteine:

* Definizione
* Che funzioni hanno
* In quali alimenti si trovano
* Come si classificano
* Fabbisogni
* Patologie da eccesso o da carenza

Lipidi:

* Definizione
* Che funzioni hanno
* In quali alimenti si trovano
* Come si classificano
* Il colesterolo
* Fabbisogni
* Patologie da eccesso o da carenza

Vitamine idrosolubili e liposolubili

* Che funzioni hanno
* In quali alimenti si trovano
* Come si classificano
* Patologie da eccesso o da carenza

I sali minerali

* Che funzioni hanno
* In quali alimenti si trovano
* Come si classificano
* Patologie da eccesso o da carenza

**Secondo anno**

~~Fattori che condizionano il metabolismo (età, sesso, attività fisica...)~~

* ~~Peso ideale e IMC~~
* ~~Calcola il proprio fabbisogno energetico giornaliero~~
* ~~Metabolismo basale, metabolismo di lavoro, metabolismo digestivo~~

~~Linee guida per una sana alimentazione~~

~~Ripartizione delle calorie nella giornata~~

~~Ripartizione delle calorie dai nutrienti~~

~~Il diario alimentare:~~

* ~~Analisi delle kcal degli alimenti,~~
* ~~Calcolo delle calorie della propria dieta,~~
* ~~La porzione alimentare~~

~~La dieta in funzione dell’età~~

* ~~Principi base per una corretta alimentazione,~~
* ~~La dieta del neonato e l’importanza del latte materno~~
* ~~Lo svezzamento~~
* ~~La dieta del bambino~~
* ~~La dieta dell’adolescente La dieta dell’adulto~~
* ~~La dieta dell’anziano~~

~~Gli alimenti base della dieta mediterranea~~

* ~~Piramide alimentare della dieta mediterranea,~~
* ~~Piramide alimentare della dieta americana,~~
* ~~Vantaggi e svantaggi delle due diete~~

~~Le diete vegetariane permissive e restrittive:~~

* ~~Vegetariana~~
* ~~Vegana~~

**Terzo anno**

~~Concetto di salute e malattia~~

~~Alimentazione e patologie~~

* ~~Obesità e sovrappeso (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Malattie Cardiovascolari: ipertensione, aterosclerosi e ipercolesterolemia (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Diabete (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Tumori (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Allergie e intolleranze alimentari: Celiachia e intolleranza al lattosio.~~
* ~~I principali allergeni alimentari~~
* ~~DCA: Anoressia e Bulimia~~