* + - 1. **Libro di testo:** *“Alimentazione, salute e vita - Principi di alimentazione, ed. Paramond – Lucia Nicodemi e Maria Vallinotto”*

1. **Dispensa presente nel sito della scuola (Seguire il percorso: AREA STUDENTI - DOCUMENTI STUDENTI - MATERIALI DIDATTICI - MATERIALI DIDATTICI ROVERETO)**
2. **Integrazione dispensa di scienze presente nel sito della scuola**
3. LA SANIFICAZIONE: **PRIMA PARTE della DISPENSA**

da pagina 13 a pagina 17 incluse

**SECONDA PARTE della DISPENSA**

da pagina 1 a pagina 3

1. I PRINCIPI NUTRITIVI

E GLUCIDI: **SECONDA PARTE della DISPENSA**

da pagina 1 a pagina 5 incluse

**Libro di testo** : da pag 147 a pag 152

1. LE PROTEINE: **SECONDA PARTE della DISPENSA**

da pagina 1 a pagina 3 incluse

**Libro di testo** : da pag 127a pag 137

1. I LIPIDI: **SECONDA PARTE della DISPENSA**

da pagina 1 a pagina 6 incluse

**Libro di testo** : da pag 139 a pag 145

1. LE VITAMINE, I SALI

MINERALI E L’ACQUA: **SECONDA PARTE della DISPENSA**

da pagina 1 a pagina 4 incluse

**Libro di testo** : da pag 155 a pag 157, da pag 164 a pag 166

**Studiare bene** : vit C, vit A, vit B12, ferro, calcio, iodio.

1. METABOLISMO E BIOENERGETICA : **integrazione dispensa di scienze II nel sito della scuola**
2. LA DIGESTIONE: **integrazione dispensa di scienze II nel sito della scuola**

**Libro di testo** : da pag 175 a pag 183

1. LA COTTURA: **SECONDA PARTE della DISPENSA**

da pagina 1 a pagina 8 incluse

**Libro di testo** : da pag 336 a pag 337, da pag 346 a pag 351

1. LA CONSERVAZIONE: **PRIMA PARTE della DISPENSA**

da pagina 42 a pagina 45 incluse (RIPASSO)

**Libro di testo** : da pag 363a pag 379, da pag 384 a pag 385

**COMPITI**

**DOMANDE APERTE DA SVOLGERE SUL QUADERNO E STUDIARE**

1. Quali sono le fasi per una corretta sanificazione?
2. Distingui i vari tipi di detergenti e disinfettanti.
3. Perché è necessario conservare gli alimenti?
4. Quali sono i fattori che alterano gli alimenti?
5. Spiega i metodi fisici che utilizzano le alte temperature.
6. Cosa si intende per UHT?
7. Spiega come avviene la liofilizzazione.
8. Spiega i diversi tipi di fermentazione.
9. Quali caratteristiche deve avere il prodotto surgelato?
10. Quali sono i modi di trasmissione del calore?
11. Quali sono i vantaggi e gli svantaggi della cottura?
12. Spiega quali sono le condizioni in cui può avvenire la reazione di Maillard e fai degli esempi
13. Quali sono i principi nutritivi? Elencali e classificali.
14. Che cos’è il glucosio?
15. Quali sono i polisaccaridi più comuni?
16. In quali alimenti puoi trovare l’amido?
17. Fai degli esempi di disaccaridi.
18. Che cosa si intende per proteine ad alto valore biologico?
19. Dove puoi trovare le proteine a medio valore biologico?
20. Spiega la differenza fra acidi grassi saturi e insaturi.
21. Spiega perché il colesterolo è necessario al nostro organismo e perché può essere molto dannoso.
22. Spiega le funzioni di vitamine e Sali minerali.
23. Quali sono le funzioni degli alimenti? Elencale e spiegale brevemente.
24. Quanti e quali sono i gruppi alimentari?
25. Riassumi in una tabella le modificazioni a carico dei principi nutritivi indotte dalla cottura.
26. Da la definizione di metabolismo.
27. Specifica se le reazioni elencate sono di anabolismo o catabolismo
28. Spiega cosa sono e come si determinano il metabolismo basale e il fabbisogno energetico totale giornaliero.
29. Elenca gli organi coinvolti nella digestione specificando la differenza tra bolo, chimo e chilo.