

- **Cultura alimentare**

Alimenti e alimentazione. La classificazione degli alimenti. I 5 gruppi alimentari. Le tabelle di composizione degli alimenti. Il calcolo calorico e nutrizionale. La formulazione di una dieta equilibrata. Valutazione del peso corporeo. Struttura morfologica e peso ideale. Le linee guida per una sana alimentazione. Esempi di diete. La doppia piramide alimentare-ambientale.

- **Bisogni di energia e nutrienti**

L'energia dei macronutrienti. Il dispendio energetico. Il metabolismo basale. Il livello di attività fisica. Il fabbisogno energetico. Il bilancio energetico.

- **Alimentazione nella ristorazione**

La ristorazione. La ristorazione per le comunità. Lo spreco alimentare.

- **Cereali e derivati**

Aspetti generali. La cariosside. Il frumento. La molitura del frumento. Il pane. La panificazione. I prodotti sostitutivi del pane. La pasta alimentare. La pastificazione. Il riso. Il mais. I cereali minori.

- **Carne**

La carne e i prodotti carnei. La filiera della carne. I tessuti della carne. La macellazione. Le frattaglie. La classificazione della carne. I bovini. I bufalini. Gli equini. Gli ovini e i caprini. I suini. Le carni avicole e cunicole. La selvaggina. Le caratteristiche nutritive della carne. La cottura della carne. I prodotti di salumeria.

- **I prodotti ittici**

Aspetti generali. I pesci. I molluschi. I crostacei. Gli echinodermi. La freschezza dei prodotti ittici. La conservazione dei prodotti ittici. I rischi sanitari dei prodotti della pesca. La cottura dei prodotti ittici. La pesca sostenibile.

- **I legumi**

Aspetti generali. Composizione chimica e valore nutritivo dei legumi. I principali legumi. Altri legumi. La conservazione dei legumi. La cottura dei legumi.

- **Le uova**

Aspetti generali. Classificazione merceologica ed etichettatura. Struttura e composizione chimica delle uova. La freschezza delle uova. La conservazione delle uova. Le caratteristiche nutritive delle uova. Cottura e proprietà tecnologiche delle uova.

- **I formaggi**

Aspetti generali. La produzione del formaggio. Difetti ed alterazioni nei formaggi. La classificazione dei formaggi. Formaggi particolari. Il valore nutritivo dei formaggi. La conservazione dei formaggi.