



LICEO SCIENTIFICO "AMEDEO DI SAVOIA" PISTOIA 

**ANNO SCOLASTICO 2020/2021**  
**PROGRAMMA SVOLTO: EDUCAZIONE CIVICA**  
**DOCENTE: RAFFAELLA TONINELLI**  
**CLASSE 4<sup>A</sup> A indirizzo sportivo**

Sono stati trattati i seguenti argomenti:

**Parte teorica:**

CONTENUTI DISCIPLINARI - teoria ( programma svolto )

- Cibo e sostenibilità ambientale. Impatto della filiera agroalimentare su acqua, inquinamento e impoverimento del suolo, emissioni di gas nocivi
- Filiere corte e sostenibilità : gli impatti ambientali, sociali ed economici
- Il consumo sostenibile: cosa può fare il consumatore
- Cenni di Alimentazione: alimenti e nutrienti; macro e micronutrienti; i fabbisogni nutrizionali; rapporto tra cibo ed energia; i carboidrati, i lipidi, le proteine, le vitamine, i sali minerali, l'acqua. Il glicogeno muscolare e quello epatico; i tessuti glucosio dipendenti. La funzionalità del pancreas e l'insulina. Quota proteica e di logorio; quota glucidica e lipidica nell'alimentazione corretta. Le piramidi alimentari. La corretta dieta. il bilancio energetico; il TDEE; indice glicemico e carico glicemico.

Docente: Prof.ssa Raffaella Toninelli

Pistoia lì 4 giugno 2021

Letto agli studenti della classe che concordano

