# Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

## Facsimile Scheda Insegnamento

Mod. Scheda Insegnamento v. 1.1

### Docente responsabile dell'insegnamento/attività formativa

| | |
|---|---|
| Nome | Umberto |
| Cognome | Scognamiglio |

### Denominazione insegnamento/attività formativa

| | |
|---|---|
| Italiano | PRINCIPI DI DIETETICA E DI IGIENE |
| Inglese | PRINCIPLES OF DIETARY AND HYGIENE |

### Informazioni insegnamento/attività formativa

| | |
|---|---|
| A.A. | 2023/24 |
| | ◉ L ○ LM ○ LM CU |
| CdS | Turismo eno-gastronomico |
| Codice | |
| Canale | |
| CFU | 6 |
| Lingua | Italiano |

### Docente del modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

| | |
|---|---|
| Nome | Laura |
| Cognome | Rossi |

### Denominazione modulo didattico (compilare solo per attività formative articolate in moduli)

| | |
|---|---|
| Italiano | Linee Guida per una sana alimentazione |
| Inglese | Guidelines for healthy eating |

## Obiettivi formativi e risultati di apprendimento attesi

| | |
|---|---|
| Italiano | OBIETTIVI FORMATIVI:<br><br>CONOSCENZA E CAPACITÀ DI COMPRENSIONE:<br>Lo studente dovrà conoscere il rapporto tra nutrizione, corretta alimentazione e salute. Lo strumento base è rappresentato dalle Linee Guida per una sana alimentazione: documento sulla sana alimentazione rivolto agli stakeholder ed al grande pubblico che raccoglie e aggiorna consigli e indicazioni alimentari, elaborate da un'apposita commissione scientifica. Le Linee Guida italiane per una sana alimentazione si basano sul modello alimentare mediterraneo: obiettivi delle Linee Guida sono la prevenzione delle malattie cronico-degenerative, la promozione di salute e longevità, la sostenibilità sociale ed ambientale.<br><br>CAPACITÀ DI APPLICARE CONOSCENZA E COMPRENSIONE:<br>Le conoscenze di base sulla sana alimentazione e sulle necessità emergenti quali lotta allo |
| Inglese | LEARNING OUTCOMES:<br><br>KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING:<br>The student will have to know the relationship between nutrition and health. The basic tool is represented by the Guidelines for healthy eating: a document on healthy eating aimed at stakeholders and the general public that collects and updates dietary advice and recommendations, prepared by a specific scientific commission. The Italian guidelines for healthy eating are based on the Mediterranean food model: the objectives of the guidelines are the prevention of chronic degenerative diseases, the promotion of health and longevity, social and environmental sustainability.<br><br>APPLYING KNOWLEDGE AND UNDERSTANDING:<br>The basic knowledge on healthy nutrition and new critical issues such as the fight against |

## Prerequisiti

| | |
|---|---|
| Italiano | Conoscenze di: chimica e igiene degli alimenti |
| Inglese | Knowledge of: chemistry and food hygiene |

## Programma

| | |
|---|---|
| Italiano | Ristorazione collettiva e ristorazione commerciale: organizzazione e gestione dei servizi ristorativi e strutturazione del menù. Esigenze alimentari del consumatore con particolari patologie (es.: celiachia, intolleranza lattosio, allergie alimentari ecc.). Pluralismo religioso e cibo: esempi di menù attento alle esigenze religiose/culturali del consumatore.<br>Impatto dell'alimentazione sulla salute. Destino metabolico e ruolo nutrizionale di macro e micronutrienti. Cosa sono i LARN e come si traducono in consigli per la popolazione.<br>Le linee guida per una sana alimentazione: 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo; 2. Più frutta e verdura; 3. Più cereali integrali e legumi; 4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza; 5. Grassi: scegli quali e limita la quantità; 6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio; 7. Il sale? Meno è meglio; 8. Bevande alcoliche: il meno |
| Inglese | Catering: organization and management of catering services and structuring of the menu. Dietary needs of consumers with particular pathologies (eg celiac disease, lactose intolerance, food allergies, etc.). Religious pluralism and food: examples of menus for the consumer's religious / cultural needs.<br>Impact of nutrition on health. Metabolic role and nutritional role of macro and micronutrients. What are LARNs and how do they translate into advice for the population.<br>The guidelines for a healthy diet: 1. Control your weight and stay active at all times; 2. More fruits and vegetables; 3. More whole grains and legumes; 4. Drink plenty of water every day; 5. Fats: choose which ones and limit the quantity; 6. Sugars, sweets and sugary drinks: less is more; 7. The salt? Less is more; 8. Alcoholic beverages: as little as possible; |

Modalità di valutazione

- [ ] Prova scritta
- [x] Prova orale
- [ ] Valutazione in itinere
- [ ] Valutazione di progetto
- [ ] Valutazione di tirocinio
- [ ] Prova pratica
- [ ] Prova di laboratorio

Descrizione delle modalità e dei criteri di verifica dell'apprendimento

| | |
|---|---|
| Italiano | L'esame consiste in una prova orale con domande sugli argomenti previsti dal programma e nella presentazione in aula. Tale modalità di esame permette l'accertamento dell'acquisizione da parte dello studente delle conoscenze e abilità descritte nella sezione obiettivi formativi. |
| Inglese | The exam consists of an oral test with questions on the topics covered by the program and presentation in the classroom. This examination method allows the assessment of the student's acquisition of the knowledge and skills described in the training objectives section. |

# Università degli Studi di Roma “Tor Vergata”

## Facsimile Scheda Insegnamento

### Testi adottati

| | |
|---|---|
| Italiano | Linee Guida Per Una Sana Alimentazione Italiana<br>https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA<br>+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654<br><br>Dossier Scientifico delle Linee Guida per una sana alimentazione (Edizione 2018)<br>https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/dossier-scientifico-linee-guida-per-una-s |
| Inglese | Guidelines for a healthy Italian<br>diethttps://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA<br>+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654Scientific<br>Dossier of the Guidelines for a healthy diet (2018 Edition)<br>https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/dossier-scientifico-linee-guida-per-una-s<br>ana-alificazione-2018Notes from the lectures and scientific articles provided by the teacher |

### Bibliografia di riferimento

| | |
|---|---|
| Italiano | |
| Inglese | |

## Modalità di svolgimento

☒ Modalità in presenza
☒ Modalità a distanza

## Descrizione della modalità di svolgimento e metodi didattici adottati

| | |
|---|---|
| Italiano | Il corso prevede lezioni frontali e se necessario a distanza, costante supporto da parte del docente, sia in aula che attraverso posta elettronica e/o piattaforma TEAMS, per il reperimento del materiale bibliografico e per la preparazione della prova orale. |
| Inglese | The course includes lectures and if necessary at a distance, constant support from the teacher, both in the classroom and via e-mail and / or TEAMS platform, for the retrieval of bibliographic material and for the preparation of the oral exam. |

## Modalità di frequenza

◉ Frequenza facoltativa
○ Frequenza obbligatoria

## Descrizione della modalità di frequenza

| | |
|---|---|
| Italiano | |
| Inglese | |