

**PLANIFICAÇÃO DISCIPLINA: TECNOLOGIA ALIMENTAR**

<b>UFCD 4665: ALIMENTAÇÃO RACIONAL, NUTRIÇÃO E DIETÉTICA</b>		<b>DURAÇÃO: 50 HORAS</b>			
<b>Objetivos de Aprendizagem</b>	<b>Âmbito dos Conteúdos</b>	<b>Atividades / Estratégias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Aulas (50 min.)</b>
<p><b>O aluno deverá ser capaz de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar os princípios da alimentação racional.</li> <li>Caracterizar os constituintes alimentares e as suas funções.</li> <li>Analisar a rotulagem de alimentos e bebidas.</li> <li>Caracterizar os fatores determinantes do comportamento alimentar.</li> <li>Aplicar os princípios fundamentais da dietética na confeção dos diferentes tipos de dietas, tendo em consideração o valor calórico e nutricional dos alimentos.</li> <li>Aplicar as regras da nutrição e dietética na composição de ementas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentação racional;</li> <li>Regras alimentares;</li> <li>Roda dos alimentos / necessidades diárias de nutrientes;</li> <li>Índice de Massa Corporal (IMC);</li> <li>Principais erros alimentares;</li> <li>Constituintes alimentares;</li> <li>Identificação e função dos nutrientes;</li> <li>Aditivos alimentares;</li> <li>Produtos transformados;</li> <li>Análise alimentar;</li> <li>Rótulos de alimentos e bebidas;</li> <li>Cálculo calórico e nutricional dos alimentos;</li> <li>Comportamento alimentar:</li> <li>Fatores socioculturais;</li> <li>Fatores económicos;</li> <li>Fatores pessoais;</li> <li>Princípios fundamentais da dietética;</li> <li>Tipos de dietas:</li> <li>Desportivas;</li> <li>Religiosas (muçulmanas, judias, hindus...);</li> <li>Terapêuticas;</li> <li>Dieta na gravidez;</li> <li>Dieta para a infância;</li> </ul>	<p><b>O professor deve:</b></p> <p>Adaptar o ensino à realidade profissional dos alunos, de forma a motivá-los para os conteúdos e consequente aprendizagem</p> <p>Atender às especificidades de cada aluno</p> <p>Elaborar uma sebenta para que os alunos possam estudar de forma organizada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar atividades, a realizar pelos alunos no final de cada aula, para que consolidem os conhecimentos adquiridos</li> <li>Incentivar o trabalho prático, quer de forma individual, quer em grupo, face às características do curso</li> <li>Ajudar os alunos a ultrapassar as suas dificuldades quer ao nível do saber, quer ao nível do saber-fazer, saber-ser e saber-estar.</li> </ul> <p><b>O aluno deve:</b></p> <p>Cooperar com o professor e com a turma, em todas as atividades propostas - teóricas ou práticas, de forma a que atinja os objetivos de aprendizagem e obtenha sucesso</p> <p><b>Outras estratégias:</b></p> <p>Realizar atividades que envolvam os alunos e a comunidade escolar.</p>	<p>Laboratório/ Cozinha Pedagógica</p> <p>Projeto de imagem</p> <p>Portátil/ Computador</p> <p>Suporte em papel</p> <p>Quadro</p> <p>Textos de revistas e jornais atuais da especialidade</p>	<p>Teste escrito</p> <p>Trabalhos individuais</p> <p>Trabalhos em grupo</p> <p>Saber-ser</p> <p>Saber-estar</p>	<p>60</p>

	<p>Dieta para a adolescência;          Dieta para os adultos;          Dieta para os idosos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› Tendências gastronómicas modernas:              Vegetariana;              Macrobiótica;              Biológica;              Fast food;              Slow food;              Outras;</li> <li>› Composição de ementas saudáveis;</li> </ul>				
--	---	--	--	--	--



**CURSOS  
PROFISSIONAIS**



Cofinanciado por:

