

Planificação a Médio Prazo CEF Restauração e Bar

Ano letivo 2017-2018

Disciplina: Tecnologia Alimentar - Princípios de nutrição e dietética

25horas (34 tempos letivos de 45 minutos)

UFCD 8259	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	COMPETÊNCIAS VISADAS	TEMPOS PREVISTOS	ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES
<p>1 - Nutrição e alimentação</p> <p>1.1 Conceitos.</p> <p>1.2 Funções da alimentação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Compreender como a Nutrição e a Dietética constituem os alicerces para a prevenção e/ou tratamento de doenças e para a promoção e educação da saúde, a nível individual e populacional. Compreender que uma intervenção nutricional conjugada com uma planificação alimentar adequada pode reduzir significativamente a mortalidade e a morbilidade em diversas 	<p>O aluno, no fim desta unidade, deverá ser capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> aprender noções básicas de nutrição e dietética, incluindo fatores determinantes na escolha alimentar durante o ciclo de vida, necessidades nutricionais humanas e mecanismos fundamentais da nutrição na manutenção da saúde e prevenção da doença. Reconhecer os princípios da alimentação e nutrição. Classificar os constituintes alimentares. Aplicar princípios de nutrição e dietética na elaboração de ementas. 	<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observação, análise e discussão de documentos - textos e/ou imagens, diagramas, gráficos e tabelas, filmes;... ✓ Debates recorrendo a notícias atuais; ✓ Realização, discussão e correção de fichas de trabalho; ✓ Participação/dinamização de palestras; ✓ Sistematização de conceitos; ✓ Exploração de PowerPoint; ✓ Realização de trabalhos individuais ou em grupo; apresentação dos resultados; ✓ Realização de atividades experimentais; elaboração do relatório.

UFCD 8259	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	COMPETÊNCIAS VISADAS	TEMPOS PREVISTOS	ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES
<p>4 - Roda dos Alimentos e grupos alimentares</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Conhecer a morfologia e fisiologia do sistema digestivo. •Compreender a importância da digestão. •Compreender a importância do metabolismo celular. •Conhecer os processos que permitem a mobilização de energia. <ul style="list-style-type: none"> •Reconhecer a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde. •Descrever e analisar a nova roda dos alimentos e pirâmide alimentar. 		2	
<p>5 - Alimentação equilibrada</p> <p>5.1. Regras</p> <p>5.2. Principais erros alimentares</p> <p>5.3. Necessidades diárias de nutrientes</p> <p>5.4. Alimentação racional</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Reconhecer a importância de uma alimentação correta e equilibrada. •Identificar as principais doenças associadas à alimentação. •Relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando-as num contexto histórico da evolução humana recente. •Calcular o peso ideal e o 		5	

UFCD 8259	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	COMPETÊNCIAS VISADAS	TEMPOS PREVISTOS	ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES
6 - Noções para a elaboração de ementas	<p>IMC do corpo humano.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Caracterizar as práticas alimentares da comunidade envolvente, com base num trabalho de projeto. •Reconhecer que as necessidades nutricionais se alteram ao longo do ciclo de vida (lactentes; crianças; adolescentes; grávidas; aleitantes e idosos). •Cálculo do valor calórico e nutricional de um alimento ou bebida. • Elaborar planos alimentares específicos. 		7	

Nota: Esta planificação poderá sofrer alterações/ajustamentos, de acordo com as necessidades específicas de cada turma, sempre que o professor o considere pertinente e de acordo com os calendários letivo e civil.