
CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE COZINHA/PASTELARIA

Planificação anual de Tecnologia Alimentar – 10.º ano

2023/2024

Turma: 10.º O

Professora: Sandra Nunes

1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

Esta disciplina pretende dotar os alunos de informações técnicas complementares nos domínios da alimentação racional, nutrição e dietética, da higiene e segurança alimentar e no trabalho na restauração. Os conhecimentos de alimentação racional, nutrição e dietética, microbiologia, higiene e segurança alimentar e no trabalho são essenciais para a adoção de atitudes e comportamentos adequados em contexto de trabalho.

Visando a integração e a articulação dos diversos saberes estruturantes da qualificação profissional visada no respetivo referencial de formação, é importante que o espaço ocupado por esta disciplina integre momentos de planificação conjunta e de complementaridade, designadamente com as unidades de formação de curta duração (UFCD's) de natureza técnica e de natureza prática.

A disciplina tem uma carga horária total de 100 horas, que se encontram distribuída por dois blocos semanais de dois tempos de 45 minutos, em três módulos independentes:

- **UFCD 4665:** Alimentação racional, nutrição e dietética – 50 horas, 67 tempos.
- **UFCD 7731:** Higiene e segurança alimentar na restauração – 25 horas, 34 tempos.
- **UFCD 8211:** Higiene e segurança no trabalho na restauração – 25 horas, 34 tempos.

2 - Planificação

O referencial de formação poderá ser consultado na formação tecnológica do curso profissional de Técnico de Restaurante-Bar, Catálogo Nacional de Qualificações, no sítio da Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional – <https://catalogo.anqep.gov.pt/qualificacoesDetalhe/7332>

A planificação seguinte foi aprovada pelo grupo de recrutamento 520 (Biologia e Geologia) a 11 de setembro de 2023.

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE TECNOLOGIA ALIMENTAR - 10.º ANO - 2023 / 2024

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	UFCD 4665: Alimentação Racional, Nutrição e dietética	Total 67
1º período e 2.º período (de 19/09 a 01/02 (1º tempo))	Apresentação. Programa, metodologia e avaliação.	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentação racional <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Regras alimentares 1.2. Roda dos alimentos / necessidades diárias de nutrientes 1.3. Índice de Massa Corporal (IMC) 1.4. Principais erros alimentares 2. Constituintes alimentares <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Identificação e função dos nutrientes 2.2. Aditivos alimentares 2.3. Produtos transformados 3. Análise alimentar <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Rótulos de alimentos e bebidas 4. Cálculo calórico e nutricional dos alimentos 5. Comportamento alimentar <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Fatores socioculturais 5.2. Fatores económicos 5.3. Fatores pessoais 6. Princípios fundamentais da dietética 7. Tipos de dietas <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Desportivas 7.2. Religiosas (muçulmanas, judias, hindus...) 7.3. Terapêuticas 7.4. Dieta na gravidez 7.5. Dieta para a infância 7.6. Dieta para a adolescência 7.7. Dieta para os adultos 7.8. Dieta para os idosos 8. Tendências gastronómicas modernas <ol style="list-style-type: none"> 8.1 Vegetariana 8.2 Macrobiótica 8.3 Biológica 8.4 <i>Fast Food</i> 8.5 <i>Slow Food</i> 8.6 Outras 	55
67 tempos previstos		

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE TECNOLOGIA ALIMENTAR - 10.º ANO - 2023 / 2024

	9. Composição de ementas saudáveis	
	Avaliação da UFCD	
	Testes ≥ 1 + Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1 - Autoavaliação - 1 tempo	10

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	UFCD 7731: Higiene e segurança alimentar na restauração	Total 34
2º período e 3.º período (de 01/02(2º tempo) a 18/04(1º tempo)) 34 tempos previstos	1. Noções de microbiologia dos alimentos 1.1. Microrganismos - definição e ação 1.2. Influência dos microrganismos nos produtos alimentares 1.3. Fatores intrínsecos de desenvolvimento 1.4. Fatores extrínsecos de desenvolvimento 1.5. Deterioração e conservação dos produtos alimentares 1.6. Bactérias agentes de toxinfecções alimentares 2. Noções de higiene 3. Procedimentos de manipulação de alimentos 3.1. Preparação 3.2. Confeção/processamento 3.3. Conservação 3.4. Distribuição 4. Contaminação dos alimentos 5. Conservação e armazenamento de géneros alimentícios 6. Noções de limpeza e desinfeção 7. Introdução à aplicação de procedimentos de um sistema preventivo, que garanta a segurança dos alimentos 7.1. Regulamentação em vigor 7.2. Introdução 7.3. Princípios e conceitos 7.4. Terminologia 7.5. Etapas de aplicação do sistema	26
	Avaliação da UFCD	8
	Avaliação: Testes ≥ 1 + Ficha/Trabalho ≥1 Autoavaliação (1 tempo)	

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE TECNOLOGIA ALIMENTAR - 10.º ANO - 2023 / 2024

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	UFCD 8211: Higiene e segurança no trabalho na restauração	Total 34
3.º Período (de 18/04(2º tempo) a 25/06) 34 tempos previstos	<p>1. Normas de segurança e higiene na restauração</p> <p>1.1. Sinalização de segurança das instalações e equipamentos</p> <p>1.2. Manuseamento de equipamentos</p> <p>1.3. Normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos</p> <p>1.4. Proteção coletiva e individual</p> <p>1.5. Uniformes</p> <p>1.6. Produtos perigosos (rotulagem, armazenagem e manuseamento)</p> <p>2. Condições de saúde dos profissionais da restauração</p> <p>3. Tipos de risco e seu controlo</p> <p>3.1. Incêndios</p> <p>3.2. Riscos elétricos</p> <p>3.3. Trabalho com máquinas e equipamentos</p> <p>3.4. Movimentação manual e mecânica de cargas</p> <p>3.5. Organização e dimensionamento do posto de trabalho</p> <p>3.6. Posturas no trabalho</p> <p>3.7. Iluminação</p> <p>3.8. Atmosferas perigosas</p> <p>3.9. Ruído</p> <p>4. Gestão do risco</p> <p>4.1. Consequências dos acidentes de trabalho</p> <p>4.2. Avaliação do risco profissional</p> <p>5. Procedimentos de emergência e risco</p> <p>5.1. Técnicas de atuação e orientação</p> <p>5.2. Caixa de primeiros socorros</p>	26
	<p>Avaliação da UFCD</p> <p>Testes ≥ 1 + Ficha/Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1</p> <p>Autoavaliação (1 tempo)</p>	8