

## CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE COZINHA/PASTELARIA

### Planificação anual de Tecnologia Alimentar – 10.º ano

**2025/2026**

**Turma: 10.º K**

**Professor: Nuno Miguel Martins Félix Moraes**

### 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 03 de setembro de 2025.

**PLANIFICAÇÃO ANUAL DE TECNOLOGIA ALIMENTAR - 10.º ANO - 2025 / 2026**

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	<b>UFCD 4665: Alimentação Racional, Nutrição e dietética</b>	<b>Total 67</b>
<b>1º e 2º Períodos (de 15/09 a 02/02 )  67 tempos previstos</b>	<p><b>Apresentação. Programa, metodologia e avaliação.</b></p> <p><b>1. Alimentação racional</b> 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</p> <p><b>2. Constituintes alimentares</b> 2.1. Identificação e função dos nutrientes 2.2. Aditivos alimentares 2.3. Produtos transformados</p> <p><b>3. Análise alimentar</b> 3.1. Rótulos de alimentos e bebidas</p> <p><b>4. Cálculo calórico e nutricional dos alimentos</b></p> <p><b>5. Comportamento alimentar</b> 5.1. Fatores socioculturais 5.2. Fatores económicos 5.3. Fatores pessoais</p> <p><b>6. Princípios fundamentais da dietética</b></p> <p><b>7. Tipos de dietas</b> 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</p> <p><b>8. Tendências gastronómicas modernas</b> 8.1 Vegetariana 8.2 Macrobiótica 8.3 Biológica 8.4 Fast Food 8.5 Slow Food 8.6 Outras</p> <p><b>9. Composição de ementas saudáveis</b></p>	<b>55</b>
	<b>Avaliação da UFCD</b>  - Testes $\geq 1$ + Trabalho $\geq 1$ + Relatório $\geq 1$ - Autoavaliação - 1 tempo	<b>10</b>

**PLANIFICAÇÃO ANUAL DE TECNOLOGIA ALIMENTAR - 10.º ANO - 2025 / 2026**

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	<b>UFCD 7731: Higiene e segurança alimentar na restauração</b>	<b>Total 34</b>
<b>2º e 3.º período (de 02/02 (2º tempo) a 22/04 (1º tempo))</b>  <b>34 tempos previstos</b>	<b>1. Noções de microbiologia dos alimentos</b> 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 toxinfeções alimentares <b>2. Noções de higiene</b> <b>3. Procedimentos de manipulação de alimentos</b> 3.1. Preparação 3.2. Confeção/processamento 3.3. Conservação 3.4. Distribuição <b>4. Contaminação dos alimentos</b> <b>5. Conservação e armazenamento de géneros alimentícios</b> <b>6. Noções de limpeza e desinfeção</b> <b>7. Introdução à aplicação de procedimentos de um sistema preventivo, que garanta a segurança dos alimentos</b> 7.1. Regulamentação em vigor 7.2. Introdução 7.3. Princípios e conceitos 7.4. Terminologia 7.5. Etapas de aplicação do sistema	<b>26</b>
	<b>Avaliação da UFCD</b>  - Testes $\geq 1$ + Trabalho $\geq 1$ + Relatório $\geq 1$ - Autoavaliação - 1 tempo	<b>8</b>

**PLANIFICAÇÃO ANUAL DE TECNOLOGIA ALIMENTAR - 10.º ANO - 2025 / 2026**

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	<b>UFCD 8211: Higiene e segurança no trabalho na restauração</b>	<b>Total 34</b>
<b>3.º Período (de 22/04 (2º tempo) a 12/06)</b>  <b>34 tempos previstos</b>	<b>1. Normas de segurança e higiene na restauração</b> 1.1. Sinalização de segurança das instalações e equipamentos 1.2. Manuseamento de equipamentos 1.3. Normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos 1.4. Proteção coletiva e individual 1.5. Uniformes 1.6. Produtos perigosos (rotulagem, armazenagem e manuseamento) <b>2. Condições de saúde dos profissionais da restauração</b> <b>3. Tipos de risco e seu controlo</b> 3.1. Incêndios 3.2. Riscos elétricos 3.3. Trabalho com máquinas e equipamentos 3.4. Movimentação manual e mecânica de cargas 3.5. Organização e dimensionamento do posto de trabalho 3.6. Posturas no trabalho 3.7. Iluminação 3.8. Atmosferas perigosas 3.9. Ruído <b>4. Gestão do risco</b> 4.1. Consequências dos acidentes de trabalho 4.2. Avaliação do risco profissional <b>5. Procedimentos de emergência e risco</b> 5.1. Técnicas de atuação e orientação 5.2. Caixa de primeiros socorros	<b>26</b>
	<b>Avaliação da UFCD</b>  - Testes $\geq$ 1 + Trabalho $\geq$ 1 + Relatório $\geq$ 1 - Autoavaliação - 1 tempo	<b>8</b>