

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 Morais

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

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

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	UFCD 7731: Higiene e segurança alimentar na restauração	Total 34
2º e 3.º período (de 02/02 (2º tempo) a 22/04 (1º tempo))	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
34 tempos previstos	Avaliação da UFCD - Testes ≥ 1 + Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1 - Autoavaliação - 1 tempo	8

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

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
	UFCD 8211: Higiene e segurança no trabalho na restauração	Total 34
3.º Período (de 22/04 (2º tempo) a 12/06) 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 + Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1</p> <p>- Autoavaliação - 1 tempo</p>	8