



**Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição**

HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

Profa. responsáveis: Betzabeth Slater Villar, Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva e Carla Adriano Martins

Turma 2019: Matutino

Nome da disciplina

HNT 0206 – **Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição I**

HNT 0206 -**Culinary procedures applied to the nutritional practice I**

Créditos Aula:	4
Créditos Trabalho:	0
Carga Horária Total:	60 h
Tipo:	Semestral
Ativação:	01/01/2016
Total de aulas:	12 aulas
Sala de Aula:	Samuel M. Branco (exceto dia 20/2 - Odair Pacheco)

Ementa

A disciplina Procedimentos e Técnicas Culinárias aplicados à Nutrição estuda e organiza todos os processos culinários através dos quais os alimentos são submetidos para serem transformados e apresentados em forma de preparações ou refeições, visando desenvolver nos alunos do curso de nutrição autonomia, crítica, habilidades e competências.

Objetivos

Esta disciplina tem por objetivo desenvolver habilidades culinárias inerentes à prática profissional de maneira a promover a saúde e bem estar da população respeitando a cultura, a sociedade e o meio ambiente.

Objetivos específicos

- Aplicar conhecimentos e competências inerentes a práticas culinárias para promoção do Direito Humano a Alimentação Adequada - DHAA;
- Utilizar habilidades culinárias como ferramentas de educação alimentar e nutricional;
- Elaborar/adequar receitas e fichas técnicas às necessidades nutricionais, econômicas, regionais e culturais das comunidades;
- Conhecer e avaliar técnicas relacionadas à seleção, aquisição e preparo de alimentos;
- Desenvolver linguagem técnica na área .

DATA	TEMA DA AULA	CONTEÚDO	TIPO DE AULA	Observações e anotações	Responsáveis
20/02 (manhã)	Guia Alimentar para a População Brasileira	<ul style="list-style-type: none"> • Nova classificação dos alimentos • Combinações alimentares: regionalidade cultura na composição do cardápio • Apresentação do programa da disciplina: programa e cronograma de aulas • Condutas para entrada no laboratório de cozinha + Visita de reconhecimento ao laboratório de cozinha e apresentação do manual de Condutas de higiene e asseio pessoal – Márcia/ Cláudia • Solicitar para a próxima aula que alunos tragam uma receita que os inspire (pode ser por qualquer motivo: sabor, nostalgia, identificação pessoal...) 	Teórica/Prática em sala de aula com exercícios	*Metodologia Ativa de Aprendizagem: atividade prática em sala de aula, desconstruir a pirâmide Solicitar material SESC – Prof. Carlos Monteiro	Carla Martins Renata Victoratti
27/02 (manhã)	Cozinhar, comer e saber	<ul style="list-style-type: none"> • Alunos apresentam suas receitas e justificam suas escolhas. A partir desta exposição será apresentado o conceito de habilidades culinárias e fatores relacionados ao ato de comer e cozinhar (cultura, identidade, 	Teórica/prática		Carla Martins

		<p>aspectos emocionais, sociais, fisiológicos, nutricionais, econômicos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar o Guia Alimentar para a População Brasileira e a importância do desenvolvimento de habilidades culinárias frente às Doenças Crônicas Não-Transmissíveis - DCNT; • Compreender a relação do emprego de habilidades culinárias nas diferentes áreas de atuação em nutrição • Disponibilização de artigo para leitura com discussão em aula subsequente: Alimentação E Comensalidade: Aspectos Históricos e Antropológicos (Sueli Aparecida Moreira, 2011) 			
13/03 (manhã)	História da alimentação e sistemas alimentares	<p>Alimentação e comensalidade como práticas sociais, culturais e políticas: Correlacionando a atuação do nutricionista com as habilidades culinárias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia ativa a partir de Discussão de texto: Alimentação E Comensalidade: Aspectos Históricos e Antropológicos (Sueli Aparecida Moreira, 2011) • O que é uma dieta de qualidade? • Sistemas agroecológicos • Agro-Bio-Diversidade (ABD) – A Preservação de um ambiente adequado e sustentável e sua relação com o DHAA e SAN 	Teórico/Prática	Uso do mentimeter Recurso de internet	Betzabeth Slater Aline Rissatto
20/03 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 1	<p>Cultivo de horta Alunos plantam alimentos em canteiro e responsabilizam-se pelo cultivo de suas produções. Metodologia ativa: Dinâmica sensorial: ervas e temperos Pesquisar e-book: Histórias da horta da Faculdade de Saúde Pública, 2018 – Horta na perspectiva de promoção à saúde</p>	Teórico/Prática	Sugestão: convite aos autores para mediação da aula - Cláudia Ma. Bogus Canteiro da FSP	Guilherme Ranieri Cláudia Bogus Betzabeth Slater

27/03 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 2	Procedimentos de compra e seleção de alimentos <ul style="list-style-type: none"> • Metodologia ativa: Visita técnica guiada com roteiro pré-estabelecido mediada por docente em mercado municipal/CEAGESP para identificação e compreensão de fatores inerentes à elaboração de listas de compras: sazonalidade, peso unitário, critérios de seleção de alimentos e custos; • Definição e conceitos explorados pelo aluno por meio de discussão em grupo mediada por professor ao fim da atividade. 	Videoaula e visita técnica	Verificar manejo de recursos para realização de VT	Betzabeth Slater
03/04 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 3	Utensílios e medidas de segurança e pré preparo dos alimentos/ pesos e medidas Breve exposição dialogada sobre cortes clássicos e sua importância na prática culinária; <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar condutas de seleção e higienização de hortaliças; • Identificar e executar diferentes cortes em hortaliças, frutas, carnes, pescados e aves; • Preparo de receitas com diferentes cortes de alimentos; • Congelamento de ingredientes não utilizados para preparo em aulas posteriores; Armazenar em congelamento cascas, folhas e talos e carcaças de alimentos para aula de cozinha sustentável. Identificar fatores de interferência na precisão e exatidão de quantificações de alimentos; <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar técnicas de pesagem e medição de alimentos em diferentes estados físicos; Identificar e utilizar corretamente equipamentos e utensílios adequados para pesagem e medição de alimentos.	Teórico/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater Aldo Ruggieri
10/04 (manhã)	Índices e Fatores	Fatores aplicados – FC: Baseado em experiência prática de aula anterior , identificar, compreender e reconhecer a importância do fator de correção	Teórica/Prática em sala de aula com exercícios		Carla Martins

		de alimentos, a fim de subsidiar a compreensão de sua aplicação na elaboração de fichas técnicas e listas de compras. Metodologia ativa: resolução de exercícios para aproximação da prática do mercado de trabalho.			
24/04 (manhã)	Compreensão do alimento: do campo à mesa 4	Métodos de hidratação e aplicação de calor Breve exposição dialogada sobre métodos de aplicação de calor em alimentos: calor seco, úmido e misto; Aplicar técnicas de cocção em diferentes preparações: Guisados, braseados, assados, frituras, refogados, escalfados, grelhados, salteados.	Teórico/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater Aldo Ruggieri
08/05 (manhã)	Índices e Fatores	Fatores aplicados – IR/ IA/ IC: Baseado em experiência prática de aula anterior, Identificar, compreender e reconhecer a importância dos índices de reidratação, absorção e cocção de alimentos, a fim de subsidiar a compreensão de sua aplicação na elaboração de fichas técnicas e listas de compras. Metodologia ativa: resolução de exercícios para aproximação da prática do mercado de trabalho.	Teórica/Prática em sala de aula com exercícios	Laboratório de Cozinha	Carla Martins
15/05 (manhã)	Receitas e Fichas Técnicas	Definições e conceitos de ficha técnica e receita: <ul style="list-style-type: none"> • Importância da padronização de receitas; componentes da receita (nome técnico e fantasia, lista de ingredientes, modo de preparo, número de porções) e regras para padronização; exercício de padronização de receita; • Conceito de ficha técnica. Leitura de artigo: Ficha técnica de preparo (FTP) como instrumento de qualidade na produção de refeições (BOTELHO et. al, 2005). Benefícios inerentes ao uso de FTP. Componentes da FTP. Metodologia ativa em laboratório de informática: Exercício de transformação de receita padrão em FTP a partir dos conceitos aprendidos e fatores aplicados a TD (IPC, IC, IR) – considerando receitas utilizadas em aulas anteriores (métodos	Teórica/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater

		de corte e cocção) – receitas serão divididas entre grupos de trabalho			
22/05 (manhã)	Técnicas de conservação de alimentos	<p>Técnicas para controle microbiológico e conservação de alimentos perecíveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breve explanação sobre Controle da água livre: Salgas, salmouras, marinadas e curas secas; Emprego do açúcar; • Desidratação e defumação de alimentos; • Fermentação; • Controle enzimático: branqueamento de alimentos e técnicas de congelamento <p>Práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso da fermentação: levain; • Desidratação de frutas e legumes com uso de micro-ondas: chips • Método caseiro de defumação. • Preparo de solução de salmoura (conservas); • Determinação da concentração de açúcar, emprego de pectina e ácido no preparo de geleias. 	Teórica/Prática	Laboratório de Cozinha	Betzabeth Slater
29/05 (manhã)	Cozinha de Criação Avaliação da disciplina	<p>Avaliação prática em laboratório de cozinha: Nestas aulas, os alunos serão divididos em 2 grupos de 20. Metade da sala fará a atividade em laboratório e metade da sala responderá a avaliação da disciplina. Alunos devem apresentar uma FTP e preparar receita de sua criação que remete a sua cultura/história/aspectos sociais/nostálgicos, emocionais ou de indulgência/regionais considerando técnicas e conceitos assimilados ao longo do semestre.</p>	Prática		Todos
18/05	<p>Viagem didática “ Sítio Eco Recanto Lótus “ Saída às 7h 30 minutos Retorno às 17h 30 minutos</p>				

Método de ensino e avaliação

Para a realização desta disciplina torna-se necessário que existam algumas condições como iniciativa, autonomia e vontade; em suma, é necessário que haja pessoas ativas. Não bastando somente as iniciativas destes, e se precisando de um método, o qual irá permitir alcançar os objetivos planejados .

Para esta disciplina propõe-se a utilização de Metodologia Ativa (MA) que segundo Gouvea et al (2016) é uma concepção educativa que incentiva os processos educacionais crítico-reflexivos, por meio dos quais o educando participa de modo comprometido com o processo de aprendizado.

A MA permite aprender por meio de experiências, desafios e práticas que ocorrem em atividades realizadas na disciplina. Entre as atividades pretende-se estimular o surgimento das habilidades culinárias para saber escolher alimentos, seguir uma receita, resolver problemas e propor soluções durante o preparo dos alimentos. Além de aulas expositivas, serão realizadas visitas técnicas a mercados e sacolões, feiras agroecologias e diferentes centros de abastecimento na cidade.

Também serão realizadas atividades dentro da sala de informática para elaboração de mapas conceituais e localização do alimento dentro dos diferentes ambientes alimentares, estudos de caso e atividades práticas no laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição - PTCAN.

Formas de avaliação

Os critérios têm como parâmetros estruturantes os objetivos de aprendizagem da disciplina e as diretrizes do Projeto Político Pedagógico.

Para avaliação do desempenho do estudante com foco nas diferentes dimensões do processo ensino-aprendizagem será utilizado processo de avaliação continuada por meio de solução de problemas, exercícios teórico/práticos em sala de aula, apresentação de seminários, relatórios das visitas técnicas e das aulas práticas através da elaboração de fichas técnicas das receitas preparadas no laboratório. A prova final será dividida em duas partes: uma parte teórica sobre algum tema solicitado pelo professor e que busque conexão com as outras disciplinas do semestre e uma segunda com o desenvolvimento e execução de preparações criativas aplicando o conteúdo teórico da disciplina.

Serão itens de avaliação a manipulação de equipamentos e utensílios de laboratório; capacidade de trabalhar em equipe; demonstração de autonomia e colaboração na execução de tarefas; pontualidade na entrega de tarefas; participação com contribuições de debate e desempenho que evidencie postura crítica, humanista e ética. A disciplina será em todo momento acolhedora e respeitosa dos saberes inerentes a cada um deles.

Norma de Recuperação

Não oferece recuperação.

Bibliografia

1. Araujo WMC, Montebello NP, Botelho RBA, Borgo A. Alquimia dos alimentos. Brasília, DF: Senac-DF; 2008.
2. Barham P. A Ciência da Culinária. São Paulo: Rocca; 2002.
3. Bennion M, Scheule B. Introductory Foods. 13.ed. Ohio: Prentice Hall; 2004
4. Dutcosky SD Análise sensorial de alimentos. Paraná: Champagnat, 2014
5. Gomensoro ML. Pequeno dicionário de gastronomia. Rio de Janeiro: Objetiva LTDA; 1999.
6. Kovesi B, Siffert C, Crema C, Martinoli G. Técnicas de Cozinha. São Paulo: Companhia Editora Nacional; 2007.
7. Silva SMCS, Martinez S. Cardápio: guia prático para elaboração. 2. ed. São Paulo: Roca; 2008.
8. Spinelli MGN e Abreu ES. Seleção e Preparo de Alimentos - Gastronomia e Nutrição. São Paulo: Metha Ltda; 2014.

9. Sebens M. Técnicas de cozinha profissional. 2 ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional; 2008.
10. McGee H. Comida e Cozinha: Ciência e Cultura Culinária, São Paulo: wmfmartinfuentes; 2014

Bibliografia complementar

1. Contreras J, Gracia M. Alimentação Sociedade e cultura. 22ed. Rio de Janeiro: Ed Fiocruz; 2011.
2. Fischler C, Masson E. Comer. Alimentação de Franceses outros europeus e americanos. Sao Paulo: Ed Senac SP; 2010.
3. Pollan M. Cozinhar: uma história natural da transformação. 1. ed.. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2014.
4. Pollan M. Em defesa da comida. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.
5. Montanari M. Comida como cultura. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2008.
6. Rigo N. Mesa farta no semiárido – Receitas com produtos da agricultura familiar. Bahia: Coopercuc, 2016.
7. Suassuna AR. Gastronomia Sertaneja. São Paulo: Melhoramentos, 2010.