

Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição
HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

Prof. responsáveis: Betzabeth Slater Villar, Eduardo Purgatto e Maria Laura Louzada

Equipe de monitores: Priscilla Diniz e Tamiris da Silva.

Aluno PAE: Stefanie Gonçalves, Isa Venancio, Thays Souza, Giorgia Castilho e Anderson Lucas.

Estagiários: Naomi Teruya e Luara dos Santos

Funcionários: Márcia Souza e Maria de Lurdes

ORIENTAÇÕES DE AULA

Aula 5

Dos Alimentos à refeição: Grupo dos Cereais

Informações gerais:

Objetivo: Identificar os macronutrientes presentes na receita e qual a função destes.

Data e hora: A aula será nos dias 22/09 para o *Noturno* e 23/09 para o *Matutino*;

Canal de comunicação: Aula presencial.

Orientações para à atividade:

1. Elaborar uma Ficha Técnica (FT) da receita realizada no dia da aula.
2. A entrega deverá ser feita **apenas por um único integrante** do grupo via Moodle.
3. A FT só deverá ter os nomes das pessoas que participaram no dia da aula.
Ex: O grupo 1 é formado por Isa, João, Lucas e Gabriel. Se Gabriel não for o dia da aula, o nome dele não pode constar na FT, mesmo ele tendo colaborado com a elaboração da atividade.
4. A versão digital da FT só será aceita em formato de excel.
5. As FT terão prazo de entrega de uma semana, **as FT entregues fora de prazo serão avaliadas com nota máxima de 5.**

Conteúdo da FT:

1. Usar modelo de FT padronizado (disponível no moodle da disciplina).
2. Aba de receita:
 - 2.1. Nome da Receita
 - 2.2. Introdução - Escrever uma pequena introdução referente ao tema da aula relacionando-o com o alimento preparado. (*Ex. O grupo fez uma salada, onde encontramos a salada num cardápio? prato de fundo, sobremesa, entrada? etc.*)
 - 2.3. Colocar todos os itens utilizados, a classificação, as medidas caseiras e os pesos.
 - 2.4. Fazer os cálculos (FC e IC).
 - 2.5. Modo de preparo.
 - 2.6. Utensílios utilizados.

Faculdade de Saúde Pública
Departamento de Nutrição
Programa de Graduação em Nutrição
HNT – 0206 Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição I

- 2.7. *Observações: Caso a receita tenha outros índices como reidratação ou absorção adicionar aqui os valores. Além disso, coloque aqui as demais observações que ache necessário (Ex. Sugestões se algo saiu errado, explicar se adicionaram mais alguma coisa e o porque?, etc.)*
3. **Aba de Valor Nutricional:**
- 3.1. *Peso da preparação pronta.*
 - 3.2. *Peso da porção.*
 - 3.3. *Número de porções que deu na preparação (o número de porções depende do grupo).*
 - 3.4. *Tempo de preparo (final, pré-preparo e preparo)*
 - 3.5. *Alimentos/Itens*
 - 3.6. *Quantidade (Peso líquido)*
 - 3.7. *Valores nutricionais (kcal, CHO, PROT, LIP, Na, Fibras)*
 - 3.8. *Fonte de onde pegaram os valores nutricionais (TACO, TBCA, USDA) No caso que vocês não achem os alimentos nas tabelas sugeridas podem procurar os itens em outras literaturas, sempre que especifiquem e coloque as referências na FT.*
 - 3.9. *Valor total dos valores nutricionais da preparação e da porção.*
4. **Aba de custo:**
- 4.1. *Alimentos/Itens*
 - 4.2. *Unidade em que foi adquirido o alimento.*
 - 4.3. *Peso e preço encontrado no mercado na hora de comprar (Ex. caixa de leite: 1L - R\$4,99). Por sua vez, indicar a fonte dessa informação.*
 - 4.4. *Peso Bruto do alimento e calcular custo real*
 - 4.5. *Custo total da preparação e porção.*
5. **Referências e Fotos**

Entrega no dia 29/09 para o Noturno e 30/09 para o Matutino