

---

**Ano Letivo** 2018-19

---

**Unidade Curricular** DIETÉTICA LABORATORIAL

---

**Cursos** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO (1.º ciclo)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Saúde

---

**Código da Unidade Curricular** 15191061

---

**Área Científica** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

---

**Sigla**

---

**Línguas de Aprendizagem**  
Portugues

---

**Modalidade de ensino**  
Presencial

---

**Docente Responsável** Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	T; TP	T1; TP1; TP2	15T; 90TP

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
1º	S2	15T; 45TP	140	5

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

#### Precedências

Sem precedências

#### Conhecimentos Prévios recomendados

Não aplicável

#### Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)

No final da unidade curricular de Dietética Laboratorial pretende-se que os alunos sejam capazes de:

- usar corretamente e com segurança o laboratório cozinha de Dietética e Nutrição,
- descrever e identificar alimentos em porções nutricionalmente equivalentes,
- adaptarem os conhecimentos adquiridos ao longo da unidade curricular a atividades práticas e à elaboração e reconhecimento de refeições completas e equilibradas.

A unidade curricular de Dietética Laboratorial pretende também apresentar conceitos sobre a tabela da composição dos alimentos, peso bruto e peso edível, equivalências alimentares, porções e ajudas visuais, rótulos alimentares, fator de cocção e correção, os grupos dos alimentos e os passos para planear e elaborar uma atividade prática.

### **Conteúdos programáticos**

Nesta unidade curricular serão abordados os seguintes temas:

- Normas na utilização do laboratório cozinha de Dietética e Nutrição;
  - Pesos e medidas de capacidade (reconhecimento dos diversos materiais que podem ser usados para quantificar e pesar uma dose de alimentos (medidas standard americanas e suas equivalentes portuguesas);
  - Conceito de peso bruto e peso edível;
  - Equivalências alimentares e conceito de dose e porção;
  - Grupos de alimentos (apresentação de cada grupo: farináceos, carne e equivalentes, vegetais, fruta, leite e equivalentes e gorduras) identificando os alimentos que pertencem a cada grupo e as suas características;
  - Pesagem de grupos de alimentos com características nutricionais semelhantes (Farináceos, leite e equivalentes, carne e equivalentes, fruta, vegetais, gorduras e açúcares e alimentos açucarados);
  - Medidas caseiras e ajudas visuais;
  - Fator de cocção e correção;
  - Uso dos conceitos adquiridos para o planeamento de atividades práticas.
- 

### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

Será feita a abordagem dos conceitos teóricos com apoio de meios audiovisuais.

As aulas teórico-práticas decorrem no Laboratório de Dietética onde os alunos irão pesar e medir os alimentos e elaborar receitas aplicando os conhecimentos adquiridos. Sempre que os temas a abordar o justifiquem, estas aulas decorrerão também em sala de aula.

A avaliação de frequência consiste:

- um trabalho individual sobre um dos grupos dos alimentos, com ponderação de 30% para a nota final
- elaboração de manual de equivalências alimentares, com ponderação de 50% para a nota final
- trabalho de grupo com apresentação oral, com ponderação de 20% para a nota final

Serão dispensados de exame todos os alunos cuja média resultante dos elementos de avaliação seja igual ou superior a 10 valores, desde que a classificação de cada um não seja inferior a 8 valores.

Representa critério obrigatório para aprovação ou admissão a exame, a presença mínima obrigatória, em dois terços, do total das aulas lecionadas.

### **Bibliografia principal**

- CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO, Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge (2006). Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa;
- ALMEIDA, Maria Daniel Vaz de, AFONSO, Cláudia I.P. Neves. (1997) Princípios Básicos de Alimentação e Nutrição. Universidade Aberta
- MAHAN, L. Kathleen, ESCOTT-STUMP, Sylvia, RAYMOND, Janice L. (2011) Krause's Food & the Nutrition Care Process. 13th ed. Saunders
- MARQUES, Manuela, PINHO, Olívia, ALMEIDA, Maria Daniel Vaz de. (1996) Manual de quantificação de alimentos. Curso de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto

**Academic Year** 2018-19

**Course unit** LABORATORIAL DIETETICS

**Courses** DIETETICS AND NUTRITION

**Faculty / School** Escola Superior de Saúde

**Main Scientific Area** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

**Acronym**

**Language of instruction** Portuguese

**Teaching/Learning modality** Presential

**Coordinating teacher** Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
Conceição Maria de Jesus Mendonça Jardim	T; TP	T1; TP1; TP2	15T; 90TP

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

**Contact hours**

T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
15	45	0	0	0	0	0	0	140

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

**Pre-requisites**

no pre-requisites

**Prior knowledge and skills**

not applicable

**The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)**

*At the conclusion of the Dietetic Laboratory course, students will be able to:*

- use the Food Laboratory of the Dietetics and Nutrition properly and safely,
- describe and identify food in its nutritional equivalents serving portions,
- apply knowledge acquired during the course, like practical activities, elaboration and identifying complete and well balanced meals.

*Laboratorial Dietetics also aims to present concepts about the food composition table, weight of edible portion and food gross weight, food equivalents, serving portions and portions size visual aids, food labels, cooking and correction factor, food groups and steps in planning and elaboration of practical activities.*

## Syllabus

*Topics to be discussed in this course:*

- Norms and regulations of the food laboratory of the Dietetics and Nutrition department;
  - Weights and measures of capacity (recognition of various materials that can be used to quantify and weigh a dose of food in American standard measures and their Portuguese equivalents);
  - Concept of weight of edible portion and food gross weight
  - Food exchange list and the concept of portions and servings;
  - Food groups (introduction of each group: Starch, meats and meat substitutes, vegetables, fruits, dairy-like foods and fats) identifying foods that belongs to each food groups and its characteristics;
  - weighing food groups with similar nutritional characteristics (Starch, milk and milk substitutes, meat and meat substitutes, fruit, vegetables, fats , sugar and sugary foods);
  - Household food serving portions and portion size visual aids;
  - cooking and correction factor;
  - Use of acquired knowledge about the concepts for planning practical activities;
- 

## Teaching methodologies (including evaluation)

*In order to satisfy the approach of theoretical concepts, audiovisual support and other materials will be timely taken.*

*Practical theory that will take place in the Food Laboratory of the Dietetic and Nutrition department is where the students learn how to weigh and measure food and elaborate recipes while applying the acquired knowledge.*

*Where themes to justify, these classes also take place in the classroom.*

*Assessment methods:*

- individual work about one of groups of foods, worth 30% of the final grade
- elaboration of the food Exchange lists manual (in groups), worth 50% of the final grade
- Group work with oral presentation, worth 20% of the final grade

*Students who earns an average grade that is more than or equals to 10 points (grade obtained from these three assessment methods) are exempted as long as the grade from each method of assessment is not below 8 points.*

*A minimum of two thirds of total classes must be attended for admission and approval to the exam.*

### Main Bibliography

- CENTRO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRIÇÃO, Instituto Nacional de Saúde Dr Ricardo Jorge (2006). Tabela de Composição de Alimentos. Lisboa;
- ALMEIDA, Maria Daniel Vaz de, AFONSO, Cláudia I.P. Neves. (1997) Princípios Básicos de Alimentação e Nutrição. Universidade Aberta
- MAHAN, L. Kathleen, ESCOTT-STUMP, Sylvia, RAYMOND, Janice L. (2011) Krause's Food & the Nutrition Care Process. 13th ed. Saunders
- MARQUES, Manuela, PINHO, Olívia, ALMEIDA, Maria Daniel Vaz de. (1996) Manual de quantificação de alimentos. Curso de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto