
Ano Letivo 2019-20

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,
- Saber identificar refeições completas e equilibradas.
- Conhecer as principais características nutricionais dos alimentos e bebidas;

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 e a elaboração de uma ficha técnica.

Conteúdos programáticos

Nesta unidade curricular serão abordados os seguintes temas:

1. Normas na utilização do laboratório cozinha de Dietética e Nutrição;
 2. Tabela da composição dos alimentos;
 - 2.1 Conceito de peso bruto e peso edível;
 - 2.2 Fator de cocção e correção;
 3. Equivalências alimentares e conceito de dose e porção;
 - 3.1 Pesos e medidas de capacidade (medidas standard americanas e suas equivalentes portuguesas);
 4. Características nutricionais dos alimentos e bebidas;
 - 4.1 Pesagem de alimentos agrupando-os pelas suas características nutricionais;
 - 4.2 Medidas caseiras e ajudas visuais;
 - 4.3 Elaboração de um manual de equivalentes;
 5. Conhecer o conceito de uma ficha técnica e as partes que a constituem;
 - 5.1 Elaborar a ficha técnica.
-

Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Os conteúdos programáticos incluem a pesagem e medição de vários alimentos (ao natural e processados), quantificando porções de alimentos e equivalências alimentares, passando por todos os grupos de alimentos.

No decurso das aulas, os conteúdos programáticos preveem ainda que os estudantes analisem de modo crítico a porção e dose de alimentos em pesagem, comparem alimentos em natureza e alimentos processados através de rótulos.

No desenvolvimento das aulas teóricas serão abordados os temas dos conteúdos programáticos, enquanto nas aulas teórico-práticas os estudantes realizarão os trabalhos práticos e respetivo debate, constituindo assim a prática necessária para a aquisição das competências previstas.

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, pesquisar e comparar rótulos e elaborar fichas técnicas. Sempre que os temas a abordar o justifiquem, estas aulas decorrerão também em sala de aula.

A avaliação de frequência consiste:

- Elaboração em grupo de um manual de equivalências alimentares, com ponderação de 50% para a nota final
- Trabalho individual que consiste na elaboração de uma ficha técnica de uma refeição, com ponderação de 30% para a nota final
- elaboração em grupo de fichas de trabalhado, com ponderação de 20% para nota final.

Serão dispensados de exame todos os alunos cuja média seja igual ou superior a 10 valores, desde que a classificação de cada um não seja inferior a 8 valores e tenha assistido a dois terços das aulas práticas.

Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular

Nas aulas teóricas da unidade curricular de Dietética e Nutrição é feita uma abordagem de todos os temas teóricos que constam dos conteúdos programáticos recorrendo a meios-audiovisuais e/ou outros de modo a fazer a transmissão de conhecimentos, sempre com a maior participação possível dos estudantes.

Com o decorrer das aulas no laboratório cozinha de Dietética, os estudantes vão se familiarizando e consolidando as normas para um uso correto e seguro do laboratório cozinha de Dietética e Nutrição.

As aulas em laboratório permitem pesar e medir alimentos e deste modo os estudantes podem familiarizar-se com diversos materiais, utensílios e alimentos usando pesos brutos e pesos edíveis, medidas exatas e medidas caseiras.

Nas aulas práticas os estudantes podem assentar os conhecimentos sobre os grupos de alimentos, e sobre cada alimento isoladamente, usando a tabela de alimentos portugueses e resolvendo fichas de trabalho. Conhecer a constituição de uma ficha técnica e como elaborá-la permite aprofundar os conhecimentos sobre a tca e os valores nutricionais dos alimentos

A elaboração de um manual de equivalências, leva cada estudante solidificar a noção de dose e porção de alimento através das imagens recolhidas, bem como tentar várias maneiras de transmitir a noção de dose recorrendo a ajudas visuais a fim de elaborar um manual o mais completo possível.

A utilização de alimentos processados nas aulas de pesagem e medição permite o uso dos rótulos alimentares para calcular uma dose do alimento pretendido.

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
- Associação Portuguesa de Nutrição, Manual de «Equivalentes» alimentares, Maio 2019
- 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 2019-20

Course unit LABORATORIAL DIETETICS

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

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.
- Know the principal nutritional characteristics of food and beverage;

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;

Demonstration of the syllabus coherence with the curricular unit's learning objectives

The course includes weighing and measuring different types of food (raw or processed), quantifying food portions and food substitutes, including all the food groups (Starch, meat and equivalents, vegetables, fruits, milk and equivalents, fats, sugar and sugary foods).

Also, during the course activities, students will be able to critically analyse portions and servings of food by weighing, as well as making good decisions in presenting food through images.

As the theoretical lectures progress, topics from the course will be explained, while students produce laboratory work assignments and participate in debate sessions, in order to satisfy the acquisition of the predicted practical competences.

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, research and compare food labels and prepare technical sheets.

Where themes to justify, these classes also take place in the classroom. Assessment methods:

-group work performing worksheets, worth 20% of the final grade

-elaboration in group of the food Exchange lists manual (in groups), worth 50% of the final grade

- individual work, preparing technical sheets of a simple meal, worth 30% 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

Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes

Theoretical classes of the Laboratorial Dietetics course are lectured with an approach in which all of the theoretical topics contained in the syllabus are given through the use of audiovisual media and/or other ways of transmitting knowledge with possible active student participation.

During laboratory sessions of the laboratory kitchen of the Dietetics and Nutrition department, students will be familiarized and will be able to use norms of the correct usage of the laboratory and its safety measures.

Laboratory classes are carried out through the use of utensils, equipment and weighing and measuring food. In this way students will be familiarize with different types of materials, utensils and food, utilizing edible portions and gross weight of the food, in which they will be in direct contact with a diverse kinds of food.

In each class sessions, students are given information about the food groups and each food group is discuss individually, that is because of its nutritional characteristics.

The elaboration of the manual of the food exchange will create a solid knowledge of the dose and serving portions of food through the images collected for the students. Also, the attempt to transmit the idea of dose with the help of visual aids with the objective in completing the manual as much as possible.

The usage of processed foods during the weighing and measuring classes allows the use of food labels for calculating one portion of the desired food.

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