
Ano Letivo 2021-22

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

Código CNAEF 726

Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)

- Contribuir para a aprendizagem de métodos de seleção e consumo de alimentos saudáveis e sustentáveis com o objetivo de promover a segurança alimentar e a agricultura sustentável.

- Capacitar os alunos para a transmissão de conhecimentos que melhorem a qualidade de vida e de saúde das populações.

- Promover o uso de produtos alimentares sazonais e locais de modo a contribuir para o consumo e produção sustentáveis.

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,
- Conhecer as principais características nutricionais dos alimentos e bebidas;
- Conhecer os conteúdos que fazem parte de uma ficha técnica e saber elaborar uma.

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 uma ficha técnica.

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 escrito que consiste na elaboração de uma ficha técnica, com ponderação de 30% para a nota final
- Apresentação de um trabalho de grupo, 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.

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 2021-22

Course unit LABORATORIAL DIETETICS

Courses DIETETICS AND NUTRITION (1st Cycle)

Faculty / School SCHOOL OF HEALTH

Main Scientific Area

Acronym

CNAEF code 726

Contribution to Sustainable Development Goals

- Promote the use of seasonal and local food products in order to contribute to sustainable consumption and production.
- Contribute to the learning of methods of preparation and consumption of healthy foods with the aim of enabling students to transmit knowledge that improves the quality of life and health of populations.

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 edible weight 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, 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

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