

DADOS GERAIS

Área de Formação: Hotelaria e Restauração

Duração Total: 25 Horas | Nº horas SC: 0 | Nº horas CT: 10 | Nº horas PS: 25 Cronograma: 3 semanas

UFCD:

Curso/Módulo: Nutrição e dietética

OBJETIVOS DA AÇÃO

Objetivos Gerais:

- Reconhecer os princípios da nutrição e alimentação.
- Classificar os constituintes alimentares e as suas funções.
- Aplicar os princípios fundamentais da dietética na confeção de diferentes tipos de dietas. - Aplicar as regras da nutrição e dietética na composição de ementas saudáveis.

Objetivos de Aprendizagem:

No final da ação, os formandos deverão ser capazes de:

- Classificar os diferentes tipos de dietas.
- Elaborar ementas saudáveis de acordo com os princípios de nutrição e alimentação. - Classificar os constituintes alimentares.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Nutrição e alimentação
 - Conceitos
 - Funções da alimentação
- Nutrientes
 - Fontes alimentares
 - Funções no organismo
 - Excessos e carências
- Metabolismo
 - Funções do aparelho digestivo
 - Processo digestivo
- Roda dos alimentos e grupos alimentares
 - Constituição e proporções
 - Recomendações na alimentação diária
- Alimentação equilibrada
 - Regras
 - Principais erros alimentares
 - Necessidades diárias de nutrientes
 - Alimentação racional
- Princípios fundamentais da dietética
- Principais tipos de dietas
 - Terapêuticas
 - Dieta para a infância
 - Dieta para os idosos
- Composição de ementas saudáveis