

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

TRABALHO DE PESQUISA

TAREFA

1. Pesquisar informação sobre alimentação saudável, como objetivo de elaborar uma ementa diária que lhe permita:
 - respeitar as características do indivíduo a que se destina;
 - cumprir as normas da **roda dos alimentos**;
 - prevenir as **doenças da contemporaneidade**;
 - que seja promotora de saúde e de bem-estar.
2. A ementa deve contemplar as diferentes refeições diárias recomendadas.
3. Na elaboração da ementa deve ter em conta as razões das escolhas, em função dos parâmetros acima indicados.
4. Com a informação pesquisada elabore um poster / cartaz em A3 (29,7cm X 42cm) onde esteja representada a ementa, bem como as justificações da sua escolha, nomeadamente os nutrientes presentes nos alimentos selecionados, as quantidades que ingerir diariamente, a refeição em que foram introduzidos, a idade da pessoa e a sua atividade, as doenças que pretende prevenir).
5. Na elaboração do Poster deverá ter em conta:
 - o tipo de letra e o tamanho (letra 28, com os títulos em maiúsculas);
 - a apresentação da ementa, nomeadamente numa tabela ou outro tipo de diagrama.
 - a criatividade necessária para despertar e captar a atenção do público;
 - a estética e a organização dos elementos.
 - as referências bibliográficas que deverão ser inseridas no fim do poster, separadas por uma linha bem definida;
6. A **dieta mediterrânica** inclui não apenas recomendações para a ingestão de determinados alimentos e suas quantidades, como também indicações sobre o modo de confeção destes alimentos. Efetua uma pesquisa sobre receitas tradicionais da nossa região que se possam incluir numa dieta saudável. Transcreva uma delas para o seu poster.
7. Prazo limite de entrega do trabalho – aula de 11 de dezembro de 2020 (quarta -feira).
O trabalho deverá ser enviado por email: cecilia.dutra@icloud.com
Os trabalhos entregues fora do prazo serão penalizados de acordo com os critérios de avaliação do Poster.
8. Avaliação do trabalho far-se-á com base nos parâmetros e ponderações seguintes:

	PARÂMETROS	PONDERAÇÕES (PONTOS)
TRABALHO	Cumprimento da estrutura/ estética	10
	Rigor científico (ementa 40 – receita -10)	50
	Ilustração	10
	Criatividade	10
	Referências bibliográficas	10
	Cumprimento dos prazos	10

A docente

Cecília Dutra

1. **Ementa:**

Entrada: Canja de galinha à moda da Ribeirinha.

Prato principal: Cozido à Portuguesa

Sobremesa: Laranjas (fruta da época)

2. **Memória descritiva:**

Informação obrigatória (formato .pdf)

– Valor energético total da ementa:

Entrada: **Canja de galinha: 105,3 Kcal (100 Por dose % DR*)**

* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Calorias 113	Lípidos 2,72g	Hidratos de carbono 14,71g	Proteínas 7,6g
------------------------	-------------------------	--------------------------------------	--------------------------

(Proteínas- 5,34g, Gorduras (3,5g), Gorduras saturadas (0,78g), Fibras- (0,31g),

Prato principal: **Cozido à Portuguesa (100 Por dose % DR*)**

* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal) **180 kcal**

Lípidos 9,58g 14% Lípidos Saturados, 3,222g

Hidratos de carbono 6,55g

Açúcar 0,7g

Fibras 0,6g

Proteínas 16g

Sal 0,79g

Colesterol 52mg

Potássio 332mg

Sobremesa: Laranja Quantidade

1 fruta (6,5 cm de diâmetro)

Calorias	Lípidos	Hidratos de carbono	Proteínas
62	0,16g	15,39g	1,23g

Total de calorias: 62+103 + = kcalorias

– Dieta mediterrânica considerados:

Escolha de alimentos frescos locais da época;

Técnicas de culinária saudáveis e tradicionais;

Partilha de refeições tradicionais: a turma de 9ºG com a turma do PEREE B3- UFCD- dietética e confeção de alimentos;

Usar ervas aromáticas em virtude de diminuição do sal.

Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas) cereais pouco refinados.

Consumo baixo e pouco frequente de carnes

– Envolvimento da comunidade.

A turma 9ºG decidiu confeccionar a canja de galinha e o cozido à portuguesa, em casa. No âmbito da unidade de formação de curta duração designada de Dietética e confeção, a turma regime de ensino especial PEREE B3 (6 alunos) realizou na sala de aula, por partilha do 9ºG.

Tudo isto devido à cadeia de transmissão na ilha do Faial, no entanto, a escola manteve-se aberta.

Assim sendo, a canja de galinha, da aluna Fabiana Antunes, é confeccionada de quatro em quatro semanas faz parte da ementa da cantina, com uma média de 140 a 160 alunos.

O Cozido à Portuguesa, ainda, não se conseguiu convencer a empresa privada que explora a cantina, foi feito e realizada a confeção da ementa da aluna Érica Silveira que fez parte do trabalho de pesquisa no primeiro período.

3. Informação extra:

Cálculo do valor económico do prato em euros (para 2 pessoas e individual): Estimativa

Canja de galinha:

Individual- 2 euros

Duas pessoas: 1 euro

Cozido à portuguesa:

Individual- 12 euros

Duas pessoas- 6 euros