



# Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2020-21

Unidade Curricular: [1000022] Dietética

## 1. Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo:	2020-21
Unidade Curricular:	[1000022] Dietética

### [8011] Produção Alimentar em Restauração (pós-laboral)

Plano Curricular	[2] Oficial 2020	Ramo	[0] Tronco comum
Área Científica	Hotelaria e Restauração,	Obrigatória/Opcional	Sim
Ano Curricular	3	Período	S2 - 2º Semestre
ECTS	5		

Curso	[8011] Produção Alimentar em Restauração (pós-laboral)
Plano	[2] Oficial 2020
Ramo	[0] Tronco comum

### Horas Contacto

(T) Teórico 0036:00 Semanais

(OT) Orientação e tutorial 0019:00 Semanais

Horas dedicadas (Trabalho não acompanhado)

0067:00

Total de horas de trabalho (Horas de contacto + horas dedicadas)

0140:00

## 4. Docentes

### Docentes Responsáveis

Nome ANA TERESA PINTO SANTOS NUNES MADEIRA SARMENTO

## 5. Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências a desenvolver pelos estudantes)

Esta disciplina tem como objectivo contribuir para a compreensão e consciencialização dos discentes para a importância da alimentação e nutrição na sua prática profissional, em particular:

- reforçar a noção de que a alimentação e o estado nutricional têm um papel determinante na saúde das populações;

- compreender de que forma as necessidades nutricionais evoluem nas diferentes etapas do ciclo de vida do Homem e como estas interferem com a alimentação saudável do mesmo;

- desenvolver capacidades críticas, de planeamento e de elaboração de ementas, destinadas ao indivíduo saudável e que vão de encontro às recomendações preconizadas para o mesmo;
- adquirir conhecimentos que lhes permitam colaborar com técnicos de saúde na elaboração de ementas adequadas a diferentes solicitações que possam surgir na sua vida profissional, no âmbito da Restauração e Hotelaria e Turismo.

## 6. Learning Outcomes of the curricular unit

This main objectives of this curricular unit intent to contribute to the comprehension of the importance of food and nutrition in their professional practice: - recognizing that food and nutrition play an important role in population health

- understand how nutritional requirements evolve through the life cycle and hoe they interfere with individual health
- develop critical analysis in planning and developing menus for healthy individuals, according to nutritional requirements
- acquire knowledge that will allow to work with health professionals developing menus in their hotel and restaurant professional activity.

## 7. Conteúdos programáticos

1. Alimentação saudável
  - 1.1. O papel dos alimentos como fornecedores de nutrientes
  - 1.2. Necessidades nutricionais - DRI
  - 1.3. Factores que influenciam a ingestão alimentar
2. Alimentação ao longo do ciclo de vida humano
  - 2.1. Gravidez e lactação
  - 2.2. Infância e adolescência
  - 2.3. Fase adulta e velhice
  - 2.4. Casos específicos - Nutrição e desporto
3. Ementas
  - 3.1. Considerações essenciais no planeamento de ementas
  - 3.2. Finalidade e tipos de ementas
  - 3.3. Planificação, elaboração e adequação de menus, tendo em consideração grupos etários e necessidades nutricionais específicas

## 8. Syllabus

1. Healthy eating
  - 1.1. Importance as food as a nutrient provider
  - 1.2. Nutritional requirements - DRI

1.3. Factors that influence food intake

2. Nutrition through the life cycle

2.1. Pregnancy and Lactation

2.2. Infancy and adolescence

2.3. Adult and old age

2.4. Specific cases & sports nutrition

3. Menus

3.1. General considerations

3.2. Different types of menus

3.3. Planning menus considering: Different age groups and specific nutritional requirements

### **9. Demonstração da coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos de aprendizagem da unidade curricular**

Na parte inicial da disciplina, faz-se uma introdução à importância da alimentação como factor determinante na prevenção de diversas doenças crónicas, no sentido de reforçar o papel da alimentação da saúde das populações. Ao longo da disciplina será abordada a alimentação ao longo do ciclo de vida, no sentido de levar os alunos a compreenderem de que forma as necessidades nutricionais evoluem e interferem na saúde do indivíduo. Estas matérias são abordadas sempre com uma vertente prática de elaboração de planos alimentares e ementas, permitindo ao aluno adquirir competências práticas da construção e desenvolvimento destes elementos na sua vida profissional.

### **10. Demonstration of the syllabus coherence with the curricula unit's learning objectives**

In the beginning of the curricular unit we approach food as a determinant of health and preventing chronic diseases in order to demonstrate the importance of food in population health. Through the curricular unit we will study nutrition through the life cycle making students understand the nutritional requirements through all the stages and the importance of food in individual health. All these subjects will be approached with a practical component where students will develop paper works that will allow them to develop practical skills in menu planning.

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

As aulas terão um carácter predominantemente teórico na leccionação dos conteúdos programáticos e teórico prático a realização de trabalhos, sendo incentivada e estimulada a participação dos alunos. Os trabalhos práticos estão interligados com a UC Artes Culinárias Cozinha Dietética e parte da avaliação é realizada em contexto real.

#### Avaliação contínua

A - Frequência escrita - 30%

B & Trabalho de grupo & componente escrita & 30%

C & Trabalho de grupo & atividade prática

C1 - desempenho e competências demonstradas no desenvolvimento da atividade e avaliado individualmente e 20%

C2 e relação e contatos com a entidade, disponibilidade e organização da atividade no local e 10%

D e Assiduidade e participação nos trabalhos propostos e 10%

Avaliação por exame (100%)

## **12. Teaching methodologies (including evaluation)**

Classes will be mostly expository for the presentation of concepts. Students will develop paper works and present them orally in order to stimulate oral skills. The practical work is interrelated with the CU Culinary Arts Dietetic and part of the assessment is held in real context.

### Continuous evaluation

A - Written test - 30%

B - Group work - written component - 30%

C - Group work - practical activity

C1 - performance and skills demonstrated in the development of the activity - evaluated individually - 20%

C2 - relation and contacts with the entity, availability and organization of the activity in the place - 10%

D - Attendance and participation in the proposed works - 10%

Final exam (100%)

## **13. Demonstração da coerência das metodologias de ensino com os objetivos da unidade**

A componente teórica tem como objectivo permitir que os alunos apreendam e compreendam melhor os conceitos teóricos. A realização de trabalhos de índole essencialmente prática, tem como o objectivo de fazer a ligação entre a prática profissional na área da Restauração e os conhecimentos teóricos adquiridos, estimulando ainda a aquisição de capacidades de exposição oral.

## **14. Demonstration of the coherence between the teaching methodologies and the learning outcomes**

Theory component intends for students to understand and apprehend theoretic concepts. Written paper works and their oral presentation intend to develop practical skills in menu planning and stimulate oral presentation skills.

## **15. Bibliografia de consulta/existência obrigatória | Bibliography (Mandatory resources)**

Mahan LK, Escott-Stump. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. 14<sup>a</sup> ed. Philadelphia. Saunders, 2017

Whitney, E. & Rolfes, S.R., 2012. Understanding Nutrition. 13ª ed. Cengage Learning, 2012

Thompson, J. & Manore, M. Nutrition: An Applied Approach. 5th edition. Pearson, 2017

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos. Disponível em <http://portfir.insa.pt/>

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>

#### **16. Metodologias de ensino (inclui avaliação) em situação de possível transição para o ensino à distância ou sistema misto no âmbito da pandemia COVID19)**

Na caso de transição para ensino à distância a estrutura das aulas manter-se-á semelhante, mas decorrerão via zoom de forma síncrona. Nesse caso pode vir a ser necessário dividir a turma em grupos a trabalhar em salas virtuais do zoom com apoio do Professor. As sessões síncronas podem ainda vir a ser complementadas com sessões assíncronas. Utilizar-se-á a plataforma moodle para articulação com os alunos.

A avaliação mantém-se, sendo a frequência realizada à distância com os meios disponibilizados pela Escola.

Na impossibilidade de realizar a apresentação prática do trabalho final de grupo (componente C), a avaliação contínua será feita da seguinte forma:

A - Frequência escrita - 50%

B - Trabalho de grupo - componente escrita - 50%