



Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR - 2023-24

Unidade Curricular: [1000022] Dietética

1. Ficha da Unidade Curricular

Ano Lectivo:	2023-24
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 objetivo contribuir para a compreensão da importância da alimentação e nutrição na prática profissional dos estudantes. Em particular, no final desta UC os estudantes devem ser capazes de:

- explicar o papel determinante da alimentação e do estado nutricional na saúde das populações;
- descrever as necessidades nutricionais das diferentes etapas do ciclo de vida, e de grupos específicos, como os atletas e os vegetarianos;

- elaborar ementas e fichas técnicas destinadas a indivíduos saudáveis, e que vão ao encontro das recomendações preconizadas para a fase do ciclo de vida ou situação específica em que se encontrem;
- planear e executar refeições adequadas a situações específicas, nomeadamente com base em indicações de profissionais de saúde.

6.Learning Outcomes of the curricular unit

This subject aims to contribute to the understanding of the importance of food and nutrition in students' professional practice. In particular, at the end of this CU students should be able to:

- explain the determinant role of diet and nutritional status in the health of populations;
- describe the nutritional needs at different stages of the life cycle, and of specific groups, such as athletes and vegetarians;
- prepare menus and technical sheets aimed at healthy individuals, and which meet the recommendations for the stage of the life cycle or specific situation;
- plan and execute meals appropriate to specific situations, particularly following recommendations from health professionals.

7.Conteúdos programáticos

1. Alimentação saudável
 - 1.1. O papel dos alimentos como fornecedores de nutrientes
 - 1.2. Fatores que influenciam a ingestão alimentar
 - 1.3. Necessidades nutricionais
 - 1.4. Cálculos nutricionais
2. Alimentação ao longo do ciclo de vida humano
 - 2.1. Gravidez e lactação
 - 2.2. Infância e adolescência
 - 2.3. Idade adulta e velhice
 - 2.4. Casos específicos - Nutrição e desporto
 - 2.5. Casos específicos - Vegetarianismo
3. Ementas
 - 3.1. Planeamento de ementas
 - 3.2. 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. Factors that influence food intake
 - 1.3. Nutritional requirements
 - 1.4. Nutritional calculations
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
 - 2.5. Specific cases - vegetarianism
3. Menus
 - 3.1. General considerations
 - 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 uma componente teórica e outra teórico-prática com momentos ativos em aula e realização de trabalhos em grupo, 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(s) de grupo - componente escrita - 30%

C - Trabalho(s) de grupo - planeamento e execução prática

C1 - desempenho e competências (avaliação grupo) - 10%

C2 - desempenho e competências (avaliação individual) - 20%

D - Assiduidade e participação nos trabalhos propostos (avaliação individual) - 10%

É exigida a classificação mínima de 9,5 valores em cada um dos momentos de avaliação para aprovação na avaliação contínua.

Exame final

Exame na época de exames - 100% (calendário da Escola)

Na avaliação por exame, de acordo com o n.º 2 do Art.º 113.º do Regulamento Académico, não há

12.Teaching methodologies (including evaluation)

Classes will have a theoretical component and a theoretical-practical component, with active learning moments in class and group work, to encourage students' participation. 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(s) - written component - 30%

C - Group work(s) - practical activity's planning and execution

C1 - performance and skills (group evaluation) - 10%

C2 - performance and skills (individual evaluation) - 20%

D - Attendance and participation in the proposed works (individual evaluation) - 10%

A minimum grade of 9,5 is compulsory in each evaluation component to obtain approval in the continuous evaluation option.

Final exam

Exam in the exams period - 100% (according to the official school's calendar)

According to n. 2 of article 113.º of Regulamento Académico there is no oral exam.

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

A componente teórica com momentos ativos e trabalhos de grupo em aula tem como objetivo permitir que os alunos apreendam e compreendam melhor os conceitos teóricos. A realização de trabalhos de índole essencialmente prática, tem como objetivo 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
The theoretical component with active learning moments and group work in class is intended for students to understand and apprehend theoretic concepts. Practical group assignments and their oral presentation will contribute to students' development of practical skills in menu planning and stimulate oral presentation skills.
15. Bibliografia de consulta/existência obrigatória Bibliography (Mandatory resources)
• 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 • Mahan LK, Escott-Stump. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy. 14ª ed. Philadelphia. Saunders, 2017 • Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela da Composição de Alimentos. Disponível em https://portfir-insa.min-saude.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)
Não aplicável