



*Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial*  
**PELO FUTURO DO TRABALHO**

# **PLANO DE CURSO SIMPLIFICADO**

**PRODUÇÃO DE LANCHES SAUDÁVEIS**

**20 HORAS**

**ÁREA: ALIMENTOS E BEBIDAS**

**MODALIDADE: INICIAÇÃO PROFISSIONAL**

## 1. IDENTIFICAÇÃO DO CURSO

**Título do Curso:** Produção de Lanches Saudáveis

**Carga horária:** 20 horas

**Ocupação (CBO):** 5135 - 05

**Modalidade:** Iniciação Profissional

**Tipo de ação:** Presencial

**Eixo Tecnológico:** Produção Alimentícia

**Cliente:** Comunidade e Indústria

**Público alvo:** Comunidade e Indústria

**Regulamentação específica do curso:** Itinerário Nacional de Educação Profissional Alimentos e Bebidas v2022.

## 2. JUSTIFICATIVA

Nos últimos anos, o cenário econômico mundial vem mudando significativamente em decorrência dos avanços tecnológicos, da globalização, das megafusões e da maior conscientização ecológica. Essas mudanças vêm direcionando o surgimento de um mercado extremamente competitivo e inovador e, conseqüentemente, possibilitando o aprimoramento das organizações no sentido de criar investimentos para manterem-se sólidas no setor empresarial.

O SENAI-DR/TO, procurando fortalecer as ações da cadeia produtiva, alinhado aos referenciais estratégicos do SENAI Tocantins que é promover educação profissional de qualidade, adequando a oferta de mão de obra ao perfil profissional demandado pela indústria, promovendo assim a educação para o trabalho, ainda apoiando o segmento da indústria, fortalecendo-o com mão de obra qualificada, a geração de emprego e renda, bem como, contribuindo para o desenvolvimento sustentável do país. O objetivo do curso é proporcionar o desenvolvimento de conhecimentos teórico-práticos necessários à atuação profissional em produção de lanches saudáveis, condizente ao perfil profissional requerido pelo mercado de trabalho, atendendo às normas e procedimentos técnicos, de qualidade, higiene e saúde e de meio ambiente.

### **3. REQUISITOS DE ACESSO**

- Idade mínima: 16 anos;
- Escolaridade mínima: Ensino fundamental incompleto (mínimo 5º ano)

### **4. PERFIL PROFISSIONAL DE CONCLUSÃO**

O egresso do curso estará apto para produzir lanches saudáveis, condizente ao perfil profissional requerido pelo mercado de trabalho, atendendo às normas e procedimentos técnicos, de qualidade, higiene e saúde e de meio ambiente.

### **5. ORGANIZAÇÃO CURRICULAR / CONTEÚDO FORMATIVO**

#### **Capacidades técnicas**

- Reconhecer características específicas de insumos utilizados nas preparações de pratos da cozinha brasileira
- Identificar etapas específicas de preparação da produção
- Reconhecer a importância da higiene pessoal durante as preparações para garantir a segurança e a salubridade dos alimentos
- Reconhecer as principais fontes de contaminação química, física e biológica a que estão expostos os alimentos durante a manipulação
- Reconhecer normas e legislação relativas à segurança de alimentos
- Identificar códigos e simbologia próprios da atividade
- Interpretar informações técnicas, escritas ou verbais, relacionadas a produtos, processos e/ou tecnologias contidas na ficha técnica
- Selecionar técnicas adequadas para a cocção de lanches saudáveis
- Identificar condições ideais de conservação em vista do binômio tempo/temperatura, da umidade, de fatores de risco e do prazo de validade.

- Identificar propriedades organolépticas das preparações no processo de elaboração;

### **Capacidades Socioemocionais**

- Perceber a iniciativa como requisito fundamental para uma postura inovadora e aberta a novas experiências e aprendizados.
- Contribuir, de forma colaborativa e construtiva, em pequenos e grandes grupos, buscando o diálogo nas suas atividades profissionais.

### **Conhecimentos**

#### 1 ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS

##### 1.1 Intolerâncias

##### 1.2 Doenças

##### 1.3 Alergias alimentares

##### 1.4 Alimentos funcionais

##### 1.5 Matérias-primas disponíveis

##### 1.6 Legislação

##### 1.6.1 Matérias primas

##### 1.6.2 Rotulagem

##### 1.6.3 Cuidados e limitações comerciais

#### 2 FABRICAÇÃO DE PRODUTOS PARA DIETAS ESPECIAIS (LANCHES SAUDÁVEIS)

##### 2.1 Diet e light

##### 2.2 Sem glúten

##### 2.3 Sem lactose

##### 2.4 Sem lácteos e derivados

##### 2.5 Rico em fibras

##### 2.6 Grupos específicos

##### 2.6.1 Adultos

##### 2.6.2 Idosos

##### 2.6.3 Gestantes

##### 2.6.4 Entre outros

#### 3 BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO E SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO APLICADOS À PRODUÇÃO DE ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS

##### 3.1 Noções básicas para o preparo de alimentos seguros

##### 3.2 Contaminação Cruzada

#### 4 ALIMENTOS SAUDÁVEIS

4.1 Conceito

4.2 Impactos na Saúde

4.3 Importância e valorização pela sociedade

4.4 Perfil do público consumidor

## 5 INSUMOS ORGÂNICOS CARACTERÍSTICOS EMPREGADOS NA PRODUÇÃO DE LANCHES SAUDÁVEIS

5.1 Tipos

5.1.1 Cereais

5.1.2 Frutas

5.1.3 Verduras

5.1.4 Legumes

5.1.5 Carnes de Pescados e Aves

5.1.6 Laticínios

5.1.7 Azeites

5.1.8 Temperos e Especiarias

5.1.9 Ervas

5.1.10 Raízes

5.1.11 Ovos

5.2 Características sensoriais e organolépticas.

## 6 PROCESSOS DE PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS COM INSUMOS ORGÂNICOS

6.1 Tipos de alimentos saudáveis

6.1.1 Entradas e Saladas

6.1.2 Pratos Quentes

6.1.3 Sobremesas

6.2 Técnicas e critérios de preparo de alimentos saudáveis

6.3 Fracionamento e acondicionamento de insumos

6.4 Cuidados na manipulação de insumos e produtos

6.5 Equipamentos de produção e acondicionamento

6.6 Equipamentos e utensílios

6.7 Técnicas de Cocção

6.8 Técnicas para diminuição de açúcares e sódio

6.9 Finalização e acabamento de alimentos saudáveis

## 6. METODOLOGIA DE ENSINO

A metodologia de ensino adotada abordará conceitos teóricos e práticos do curso, de forma que processo de aprendizagem privilegie o desenvolvimento de competências através de estratégias de ensino que estimulem os alunos a analisar e refletir sobre situações-problemas, estudo de casos, desafios e situações reais vivenciados no ambiente de trabalho.

As aulas serão ministradas coletivamente, por meio de exposição oral dialogada e aulas práticas, buscando reforçar os conteúdos/conhecimentos abordados com a formação profissional, possibilitando ao aluno, maior entendimento e aplicabilidade em situações práticas em sala de aula e no mercado de trabalho.

As aulas práticas serão desenvolvidas em ambientes pedagógicos apropriados com todas as condições de higiene e segurança, possibilitando ao aluno o desenvolvimento das competências e habilidades necessárias para o desempenho eficiente e eficaz da sua profissão.

## **7. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE APRENDIZAGEM**

A avaliação será realizada de forma contínua, durante o decorrer de todo o curso, onde serão observados os seguintes critérios: o desempenho do aluno, assimilação e aproveitamento do conteúdo, bem como, assiduidade, pontualidade, iniciativa, interesse e comprometimento.

Será considerado aprovado o aluno que, ao final do curso obtiver nota final igual ou superior a 7,0 (sete) no curso e tenha desenvolvido as competências necessárias para atuação no mercado de trabalho. Será considerado reprovado o aluno que, ao final do curso, obtiver nota final inferior a 7,0 (sete) no curso.

## **8. INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS**

Sala de Aula para aula teórica

Laboratório de Alimentos para realização das aulas praticas

## **9. PERFIL DO DOCENTE**

O perfil docente para o Curso de Produção de Lanches Saudáveis deverá estar de acordo com a formação e experiência adequadas para atender e garantir a qualidade

da oferta do curso em questão, a qual possibilite o desenvolvimento das potencialidades do aluno.

## 10. CERTIFICAÇÃO

Fará jus ao Certificado o aluno que, nos termos do Regimento Escolar, concluir o curso com desempenho satisfatório (nota mínima 7) e comprovar frequência mínima de 75% de frequência durante o curso e, sobretudo, o desenvolvimento das competências e habilidades específicas inerentes à profissão.

## 11. ELABORAÇÃO, VALIDAÇÃO E CONTROLE DE REVISÕES

<b>ELABORAÇÃO</b>	CETEC Araguaína
<b>VALIDAÇÃO</b>	Unidade de Educação Profissional, Tecnologia e Inovação
<b>MATRIZ APLICADA</b>	INI.023.2
<b>DATA</b>	<b>NATUREZA DA ALTERAÇÃO</b>
<b>24/04/2017</b>	Criação do curso conforme itinerário de Alimentos Versão 5.
<b>10/01/2023</b>	Atualização do Plano de Curso conforme Itinerário Versão – 2022