



## Disciplina: CONHECER O QUE COMEMOS

**Docente: Maria Fernanda Pessoa**

Professora Associada com Agregação (Aposentada), Nova School Of Science And Technology

### **Objectivos:**

Consideram-se como objectivos principais, os seguintes:

- Conhecer a grande diversidade das matérias-primas como alimentos, as suas diferenças na sua constituição básica como nutrientes, a sua qualidade e os seus perigos;
- Familiarizar-se com o rótulo das embalagens de acordo com o perfil nutricional dos géneros alimentícios correspondentes. Familiarizar-se com o significado de “fonte”, “alto teor”, “baixo teor” que constam dos rótulos das embalagens dos produtos disponíveis nas superfícies comerciais.
- “Olhar” para as matérias-primas alimentares de uma forma diferente, mais informada.

### **Programa teórico:**

1. Matérias-primas alimentares: conceitos, tipos e classificação.
2. Os nutrientes: noção de macro e micronutriente e de Dose diária recomendada (DDR) de acordo com a legislação comunitária vigente.
3. A água como alimento e na indústria.
4. As Algas como complemento na dieta humana.
5. As matérias-primas hortofrutícolas. Perfil nutricional.
6. Os Cereais e seus produtos derivados. Conceitos, Evolução das produções, importância como alimento, produtos derivados.
7. As matérias-primas de origem animal: Pescado, Carne e produtos cárneos, ovos e ovosprodutos. Novos produtos do mar.
8. Conclusões e Balanço final.

### **Programa teórico-prático/ prático:**

Análise de um rótulo nutricional face à legislação comunitária vigente;

Determinação do teor de glúten em farinhas comerciais (e-learning)