

Currículo do curso

Nome: **Fazer pequenos petiscos doces**

Duração: 34 horas

Competências e resultados após a conclusão do curso:

- Identificar diferentes tipos de petiscos doces
- Descrever ingredientes essenciais e materiais de cozinha necessários para fazer petiscos doces
- Fazer petiscos doces usando diferentes ingredientes e técnicas
- Criar um Kit com doces

Objetivo do Curso:

Aprender ao longo da vida e na relação com os outros, partilhando e convivendo com o que o idoso necessita tem cada vez mais importância.

Assim, este curso estimulará os idosos a permanecerem activos, a manterem e a desenvolverem competências físicas, mentais e psicossociais. O "estudo", o debate, a investigação e a elaboração de receitas de petiscos salgados estimularão a curiosidade, a disponibilidade (para aprender e ensinar), e a criatividade dos estudantes, bem como exigirão o uso de capacidades motoras (preparar, fazer, limpar), mentais (pesquisar, fazer as contas, tomar decisões, aplicar), e psicossociais (relacionar-se com colegas, partilhar, discutir ideias, chegar a consensos, e trabalhar em equipa).

Esta oficina criativa (e as outras) irá promover a interacção entre os idosos e entre eles e outras pessoas envolvidas no processo, reforçando os laços, favorecendo a simpatia e a utilidade crucial na vida humana.

Em suma, este workshop criativo irá: melhorar o bem-estar dos idosos; encorajá-los a permanecer activa e intencional; promover um sentido de utilidade e auto-validação; estimular as competências motoras e cognitivas; partilhar conhecimentos e adquirir novas aprendizagens sobre como fazer pequenos lanches salgados; estimulação da criatividade; e proporcionar momentos de convívio.

Tradicionalmente, Portugal é um país onde as pessoas se reúnem à volta da mesa para celebrar realizações, aniversários, festas religiosas, momentos memoráveis ou momentos de qualidade com a família e amigos. Colocamos uma variedade de salgadinhos (e doces!) Nessas mesas e, quando todos se reúnem, compartilhamos diferentes histórias, lembramos das memórias e criamos novas.

Assim, além de todos os benefícios já destacados, este workshop também trará a possibilidade de fazer valer uma tradição muito apreciada por todos.

Curriculum do Curso:

	Módulos	Período de Aulas		Total
		T	P	
1.	Introdução aos petiscos doces	2	1	3
2.	Receitas de aperitivos doces: recursos, equipamento e ingredientes de cozinha	2	3	5
3.	Cozinhar diferentes tipos de petiscos doces	0	19	19
4.	Construção de um Kit com doces para oferecer	1	5	6
5.	Avaliação	1	0	1
Total		6	28	34

MÓDULOS:

Módulo 1: Introdução aos petiscos doces

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Petiscos doces: Introdução	História e conceito de petiscos doces e como o consumo (excessivo) de petiscos doces afecta a nossa saúde.	Os alunos aprenderão a identificar o que são petiscos doces e reconhecer como eles afectam a nossa saúde.	2
2. Vamos provar isso!	Diferentes tipos de petiscos doces (Sabor).	Os alunos serão capazes de distinguir diferentes tipos de petiscos doces.	1
<p>Métodos de ensino: Discussão expositiva e reflexiva - Introduzir e contextualizar o tema através de uma conversa informal e envolvente, usando imagens (usando projecção de fotos/pequenos vídeos). Encorajar a motivação dos idosos, contemplando os seus conhecimentos para fazer um paralelo entre o passado e o presente. Incentivar a partilha de conhecimentos como um lema para o desenvolvimento da oficina.</p> <p>Degustação - promovendo a compreensão por meio da experiência.</p>			

Módulo 2: Receitas de aperitivos doces: recursos, equipamento e ingredientes de cozinha

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Fazendo a lista de todos os recursos necessários,	Materiais necessários para o funcionamento de uma cozinha: regras de higiene e segurança; equipamento e componentes de	Os alunos serão capazes de: (a) relacionar os recursos, equipamentos /	2

equipamentos de cozinha e ingredientes	cozinha.	materiais de cozinha e ingredientes básicos / principais necessários para fazer pequenos doces. b) reconhecer as normas de higiene e segurança envolvidas no processo.	
2. Começar a trabalhar: fazer pequenos lanches doces.	Faça um pequeno doce (típico português): 1 - verificar e preparar todos os materiais e ingredientes necessários. 2 - Cozinhar a receita - Pastel de Belém / Pastel de Nata	Os alunos serão capazes de fazer: a) aplicar os conhecimentos adquirido anteriormente. b) Planear, organizar e fazer o tradicional petisco doce.	3
<p>Métodos de ensino: Discussão em sala de aula e brainstorming: para promover a fala e debate na aula e o brainstorming de ideias sobre o tema em questão. Esclarecer que todas as opiniões são válidas e bem-vindas.</p> <p>Actividades práticas: motivar os aprendentes a pôr-se em prática, a fazer, a experimentar. É importante lembrar que o processo é valorizado tanto quanto o resultado</p>			

Módulo 3: Diferentes tipos de pontos

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Fazer 7 petiscos diferente	Cozinhar 7 tipos diferentes de petiscos (em pequenas equipas): 1. Mini Pampillho (bolo típico da cidade de Santarém, em Portugal) 2. Biscoitos de aveia 3. Salame de chocolate 4. Brigadeiro 5. Telhas de amêndoa crocantes 6. Palmiers 7. No Bake brownie Bites	Os alunos irão analisar as receitas propostas, planejar as etapas necessárias, preparar os materiais e ingredientes, se organizar em equipas e preparar as receitas. Os alunos serão capazes de aplicar diferentes técnicas para fazer os vários petiscos doces.	19
<p>Métodos de ensino: Atividades práticas e espaços de aprendizagem colaborativa - os alunos são altamente incentivados a preparar diferentes lanches doces por meio da prática e da ajuda mútua. Aplicar as técnicas sugeridas pelo formador e as receitas, aliando também a experiência que muitos dos alunos certamente já terão.</p>			

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Como fazer um embrulho para presente	Apresentação ao vivo ou em vídeo sobre como fazer invólucros e caixas.	Os alunos serão capazes de reproduzir e construir uma caixa ou embrulhar.	1
2. Prepare os kits: Cozinhar e embalar.	Decida, prepare e cozinhe os petiscos doces. Acondicionar e preparar kits de pequenos petiscos doces para presente.	Os alunos poderão realizar todo o processo de decisão, preparação e confecção de receitas de pequenos petiscos doces. Os alunos vão construir kits de presente: fazer um embrulho ou caixa, colocar os pequenos lanches nele e fechá-lo.	5

Métodos de ensino: Atividades DIY e projetos de classe - os alunos serão incentivados a colocar em prática os conhecimentos adquiridos com alto grau de autonomia e trabalho em equipa. Este tipo de atividade estimula a autoconfiança pessoal e coletiva, culminando em um resultado tangível que poderão compartilhar com a família e amigos, oferecendo os kits resultantes de sua oficina.

Módulo 5: AVALIAÇÃO

Utilização de vários métodos de avaliação e obtenção de feedback sobre o quanto os alunos aprenderam e quais competências adquiriram.

Métodos de ensino: Observação, demonstração, construção, aplicação, combinação, elaboração; reconhecimento; promoção de engajamento e discussão.

Materiais técnicos e instrucionais necessários: Computador pessoal ou laptop com retroprojetor, folhas e canetas. Apostila (com listas de normas de higiene e segurança). Dossiê com várias receitas de pequenos petiscos doces.

A cozinha é adequada para receber uma turma de alunos seniores (dimensões e condições) e equipamentos de proteção.

Vasos equipamentos de cozinha - bancada, fogão, forno, geladeira e freezer. Panelas e frigideiras, moldes e travessas, tábuas, misturadores, balanças de cozinha e vários utensílios - raspador, facas, espátulas, cortadores, batedores / batedeiras, colheres, papel vegetal, formas de biscoitos, etc.

Ingredientes - Água, farinha e diferentes tipos de massa (massa folhada, massa quebrada, massa filo), azeite, óleo de oliva, manteiga, açúcar, ovos, leite, leite condensado, barra de chocolate, chocolate em pó e chocolate granulado, biscoito, canela, aveia, fermento, amêndoas laminadas, nozes.

Requisitos de qualificação: Professor cozinheiro / confeitoiro

Livros didáticos e materiais alternativos para estudantes:

- Baking at the 20th Century Cafe: Iconic European Desserts from Linzer Torte to Honey Cake Hardcover – October 20, 2020

Fontes:

<https://madebychoices.pt/3-snacks-doces-parte-i/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0wsyxr5wtUI>

<https://www.bettycrocker.com/recipes/courses/snack-recipes/sweet-snacks>

Livros didáticos e materiais alternativos para professores:

- 200 Recipes for European Baked Goods: The 200 most delicious recipes for pastries and desserts that the European kitchen can offer in one book Paperback – October 2, 2020
- Hello! 365 European Recipes: Best European Cookbook Ever For Beginners [French Toast Cookbook, German Bread Cookbook, Austrian Cookbook, Scandinavian Baking ... Cookbook, Portuguese Dessert Book] [Book 1] Kindle Edition

Fontes:

<https://www.teacherspayteachers.com/Store/The-Candy-Class>

<https://www.twinkl.co.in/search?term=candy%20cane>