

## Currículo do curso

Nome: **Fazer pequenos petiscos salgados**

Duração: 30 horas

Competências e resultados após a conclusão do curso:

- Identificar diferentes tipos de salgadinhos
- Descrever ingredientes essenciais e materiais de cozinha necessários para fazer lanches salgados
- Fazer petiscos salgados usando diferentes ingredientes e técnicas
- Criar a sua própria receita
- Gravar a concepção de uma receita e os resultados (salgadinhos) através de fotos e vídeo

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 histórica aos petiscos	2	0	2
2.	Receitas de salgadinhos: recursos, equipamento de cozinha e ingredientes	1	2	3
3.	Conheça os vários tipos de salgadinhos (em todo o mundo)	2	15	17
4.	Construção de uma receita original de salgadinho	1	6	7
5.	Avaliação	0	1	1
<b>Total</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>30</b>

MÓDULOS:

Módulo 1: Introdução histórica aos petiscos

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Petiscos - introdução histórica	História dos petiscos - como e porque é que eles surgiram?	Os alunos aprenderão a identificar a origem dos petiscos e a descrever a forma como estes surgiram.	1
2. Evolução de petiscos	Ingredientes que serviam de base para os petiscos. Eles ainda fazem sentido hoje? - Evolução	Os alunos reconhecerão a evolução histórica dos petiscos e identificarão os ingredientes disponíveis hoje em dia para a confecção de petiscos salgados.	1
<p><b>Métodos de ensino:</b> 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>			

Módulo 2: Receitas de salgadinhos: recursos, equipamento de cozinha e ingredientes

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Fazendo a lista de todos os recursos necessários, equipamentos de cozinha e ingredientes	Materiais necessários para operar numa cozinha: regras de higiene e segurança; equipamento e ingredientes de cozinha.	Os alunos serão capazes de: (a) relacionar os recursos, equipamentos / materiais de cozinha e ingredientes básicos / principais necessários para fazer pequenos lanches salgados. b) reconhecer as normas de higiene e segurança envolvidas no processo.	1
2. Começar a trabalhar: fazer pequenos salgadinhos	Faça um petisco salgado (típico português): - bolinhos de bacalhau 1 - verifique e prepare todos os materiais e ingredientes necessários. 2 - Cozinhe a receita.	Os alunos serão capazes de: a) aplicar os conhecimentos adquiridos anteriormente. b) planear, organizar e fazer o tradicional lanche salgado.	2
<p><b>Métodos de ensino:</b> 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. Atividades 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: Conheça os vários tipos de salgadinhos (em todo o mundo)

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Tipos de Lanche	Apresentação de vários tipos de petiscos salgados (Mundial): - França, croissant - Finlândia, Leipäjuusto - Grécia, Spanakopita - México, Tacos - Portugal, Patanisca de Bacalhau - Itália, pizza - Índia, pão naan / samosas - América, panquecas - Brasil, rolinhos de salsicha	Os alunos serão capazes de indicar que tipo de lanches estão associados a cada continente / país.	1
2. Registro de	Etapas básicas para tirar	Os alunos aprenderão a tirar	1

foto / vídeo	fotos e gravar um vídeo.	fotografias e a gravar um vídeo. Gravar ao longo das sessões alguns momentos dos diferentes processos. Fotografar e fazer pequenos vídeos dos outros momentos do curso.	
3. Tipos de lanches - Provar lanches e conectá-los aos países de origem.	Provar diferentes tipos de lanches. Reconhecer sabores e ingredientes e relacioná-los aos países de origem.	Os alunos serão capazes de identificar e distinguir os tipos de lanches de acordo com sua origem geográfica.	2
4. Petiscos processados e saudáveis	Sensibilização para o impacto do lanche na saúde das pessoas. Diferença entre petiscos processados e saudáveis (ingredientes e processos de cozedura/preservação)	Comparar snacks processados (industriais) e saudáveis ("caseiros") e como fazer para identificar as suas distintas características. Reconhecer a importância das escolhas de lanches para a nossa saúde.	1
5. Fazer 8 lanches diferentes	Faça 8 tipos diferentes de lanches (em pequenas equipas): 1. Panquecas de aveia e banana 2. Bolachas de gergelim 3. Pão de Queijo 4. Mini Pizzas 5. Rissóis de camarão 6. Samosas vegetais 7. Caracóis de atum e azeitonas 8. Folhados de vegetais em massa folhada	Os alunos irão analisar as receitas propostas, planejar as etapas necessárias, preparar os materiais e ingredientes, se organizar em equipas e preparar as receitas	12

**Métodos de ensino:** Actividades práticas e espaços de aprendizagem colaborativa - Com base em conversas informais e partilha, os alunos são encorajados a participar activamente. Os seniores serão convidados a partilhar conhecimentos e experiências sobre iguarias mundiais e locais, bem como técnicas e ingredientes que conhecem e utilizam. A aprendizagem através da partilha e da prática é encorajada.

## Módulo 4: Construção de uma receita original de salgadinho

Tema/ Título	Conteúdo	Resultados da Aprendizagem	Período de Aulas
1. Equipas e decisões - Receita própria	Desafiar os seniors a pensar e conceber/criar uma nova receita. Estimulação da autoconfiança, aplicando a originalidade e criatividade. *Opção 2: fazer um petisco sem esforço.	Os alunos serão capazes de discutir em equipas, tomar decisões e escrever / projetar uma receita original, que eles farão. * Os alunos serão capazes de fazer um lanche sem esforço sozinhos.	1
2. Cozinhar uma nova receita e apresentá-la.	Cozinhar e apresentar a receita original criada. * Opção 2: Cozinhar e apresentar a receita simples do lanche.	Os alunos irão testar / cozinhar as receitas que criaram (* ou escolheram - a fórmula simples). Os alunos apresentarão a (nova) receita. Eles explicarão os ingredientes e o processo que utilizaram e mostrarão o produto final.	4
3. Sabor dos petiscos salgados. Construção de vídeo.	Degustação do novo/ simples receitas de petiscos entre os idosos. Escolhendo as fotos e vídeos para o vídeo final.	Com a ajuda do treinador, os alunos serão capazes de selecionar as fotos / vídeos gravados durante o curso e colocá-los em um programa de edição de vídeo simples.	
<p><b>Métodos de ensino:</b> Atividades DIY e projetos de classe - os alunos são altamente encorajados e apoiados para assumir riscos e colocar sua criatividade em prática. Ter um espaço (seguro) para correr riscos e trabalhar em equipas fortalece a autoconfiança do idoso e promove o sentimento de pertencimento ao grupo. Apresentar o trabalho final uns aos outros e manter um registro fotográfico / vídeo do curso fortalecerá o espírito de equipe.</p>			

## 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 salgadinhos. Smartphone ou câmera. A cozinha é adequada para receber uma turma de alunos seniores (dimensões e condições) e equipamentos de proteção.

Vastos 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, colheres, etc.

Ingredientes - água, farinha, óleo, sal, ovos, ervas e especiarias (coentro, salsa, pimenta, alecrim, manjeriço, tomilho, curry, mostarda, noz-moscada, cebolinha, etc.), leite, queijo, vegetais (tomate, alho-poró, repolho, alho, cebola, abobrinha, etc.), molhos (iogurte, maionese, etc.); carne / peixe: frango, atum, camarão, bacalhau, etc.

**Requisitos de qualificação:** Professor de cozinheiro / confeitiro

### **Livros didáticos e materiais alternativos para estudantes:**

O Livro Completo para Jovens Cozinheiros: Mais de 100 Receitas Doces e Salgadas que Vais Adorar Assar, Partilhar e Comer! Capa Dura - 1 de Outubro de 2019 por America's Test Kitchen Kids (Autor)

Fontes abertas:

3 salgadinhos saudáveis - <https://www.youtube.com/watch?v=o9JpU75pr0>  
<https://www.tastemade.com/videos/salty-snacks>

### **Livros didáticos e materiais alternativos para professores:**

- Book from Amazon: « The ultimate healthy snacks list.» 23 Yummy Salty Snack Recipes: A Must-have Yummy Salty Snack Cookbook for Everyone by Nancy West
- Salty Snacks by Cynthia Nims
- Hello! 123 Salty Snack Recipes: Best Salty Snack Cookbook Ever For Beginners [Salty Cookbook, Roasted Vegetable Cookbook, Italian Appetizer Cookbook, Curry Powder Recipes, Salty Snacks Book] [Book 1] by Mr Appetizer (Author)

Fontes abertas:

<https://www.amandocozinhar.com/2016/01/12-livros-de-culinaria-para-baixar.html>  
<https://www.yummly.com/recipes/salty-snacks>  
<https://www.loveandlemons.com/best-healthy-snacks/>