

## 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         |
| <b>Total</b> |   | <b>6</b>         | <b>28</b> | <b>34</b> |

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><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> <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:<br>(a) relacionar os recursos, equipamentos / | 2                |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| equipamentos de cozinha e ingredientes  | cozinha.   | materiais de cozinha e ingredientes básicos / principais necessários para fazer pequenos doces.<br>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):<br>1 - verificar e preparar todos os materiais e ingredientes necessários.<br>2 - Cozinhar a receita - Pastel de Belém / Pastel de Nata | Os alunos serão capazes de fazer:<br>a) aplicar os conhecimentos adquirido anteriormente.<br>b) Planear, organizar e fazer o tradicional petisco doce.                    | 3 |
| <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.</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):<br>1. Mini Pampillho (bolo típico da cidade de Santarém, em Portugal)<br>2. Biscoitos de aveia<br>3. Salame de chocolate<br>4. Brigadeiro<br>5. Telhas de amêndoa crocantes<br>6. Palmiers<br>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><b>Métodos de ensino:</b> 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.<br>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.<br>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>