



## PROGRAMA

**Designação da ação: Nutrição, qualidade e segurança alimentar**

**Formador: Patricia Ribeiro**

**Local da Formação: EBI Ginetes**

**Data: 10 a 14 de Julho**

**Horário: 9h às 13h**

### OBJETIVOS

- Reconhecer a Alimentação como um dos principais determinantes de saúde;
- Promover a Alimentação saudável;
- Promover a prática de Hábitos Alimentares saudáveis;
- Compreender que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicas, sensoriais, a nível individual e de grupo;
- Entender o conceito de HACCP (*Hazard Analysis and Critical Control Point*);
- Preparar uma ementa nutricionalmente adequada, respeitando a qualidade do armazenamento e higiene dos alimentos;
- Reconhecer a importância de higiene do manipulador de alimentos no domicílio;
- Integrar conceitos fundamentais da qualidade, higiene e segurança alimentar;
- Identificar as boas práticas de armazenamento e conservação dos géneros alimentícios no domicílio;
- Compreender e distinguir os conceitos de validade: "Consumir até..." ou "Consumir de preferência antes de..."
- Desenvolver procedimentos adequados de boas práticas de higiene na produção dos alimentos;
- Compreender os fatores que contribuem para o crescimento microbiano;
- Identificar os tipos de doenças associadas aos alimentos;
- Verificar os efeitos dos perigos na deterioração dos alimentos;
- Identificar as fontes de contaminação dos alimentos;
- Identificar as causas de intoxicações alimentares;
- Identificar a lista de alergénicos alimentares;
- Averiguar formas de minimizar a ocorrência de perigos nos alimentos;

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Educação Alimentar;  
Dieta Mediterrânica e os seus princípios;  
Roda dos alimentos;  
Alimentos perecíveis;  
Manipulador de alimentos;  
Perigos e doenças alimentares;  
Microrganismos;

Armazenamento dos alimentos;  
Conservação dos Alimentos no frio;  
Validade dos géneros alimentícios;  
Higiene da cozinha, dos manipuladores e dos preparados;  
Alergénicos alimentares;

Total de formandos: Mínimo -10 e Máximo - 20

Preço:25€ (EBI Ginetes) 30€ (outras escolas)

Total de horas de formação: 20h

Unidades de crédito:0,8