

## Etec Santa Ifigênia ▪ Curso Técnico em Cozinha Nutrição e Matérias-Primas na Alimentação

**Tema:** Reconhecimento dos tipos e variedades de hortaliças e frutas, Técnicas de seleção de frutas e hortaliças, Tabelas de safras de alimentos

### **Objetivo geral desta atividade:**

- Identificar as diferentes frutas e hortaliças reconhecendo as variedades de cada espécie.
- Selecionar as técnicas adequadas de seleção, armazenamento, aproveitamento de frutas e hortaliças, visando à segurança alimentar e à prevenção de desperdícios.
- Aplicar os princípios de preservação do meio ambiente na aquisição e/ ou consumo de alimentos.

### **Orientações**

- A sala deverá ser dividida em 12 duplas ou trios
- Cada grupo apresentará um tema determinado (no quadro em anexo) sobre frutas e hortaliças no dia e horário apontado. Cada componente do grupo deverá falar sobre, pelo menos, uma fruta ou hortaliça em relação às suas variedades (mais populares), origem, sazonalidade no Brasil, técnicas de seleção, armazenamento, melhor aproveitamento nutricional e seu valor nutricional, pratos clássicos.
- Cada grupo deverá elaborar uma apresentação de 30 minutos - a utilização correta do tempo contará como ponto avaliativo, o atraso ou sobra de tempo pode incorrer em prejuízo na menção
- Os componentes deverão expor oralmente informações sobre o tema proposto, relacionando às aulas, e entregar trabalho escrito segundo normas ABNT.
- Cada grupo deve elaborar um questionário relacionado ao seu tema, com 5 questões objetivas que será aplicado após sua apresentação (serão disponibilizados 10 minutos após a apresentação para que os alunos expectadores respondam). O próprio grupo corrigirá e atribuirá menção. O grupo entrega à professora as menções em tabela do excel até um dia posterior ao último dia de apresentações. Os questionários comporão uma das menções do trimestre.
- Cada aluno deverá montar uma tabela de sazonalidade e entregar no último dia de apresentações (Conforme anexo).

### **Avaliação da atividade**

1. Presença no dia da apresentação.
2. Pontualidade
3. Avaliação das informações técnicas apresentadas.
4. Organização dos espaços antes e depois da apresentação.

**Etec Santa Ifigênia - Curso Técnico em Cozinha**  
**Nutrição e Matérias-Primas na Alimentação**

Grupo	Componentes	Tema	Data de apresentação	Horário de apresentação
1	Lara, Rosa e Amanda	Maracujá, Caju, berinjela, alface, agrião e rúcula	<b>24/05</b>	21h
2	Rogério, Carol e Anderson	Abacate, abóbora, pepino, aspargo e palmito	<b>24/05</b>	21:30
3	Renata, Julia e Larissa	Banana, quiabo, jiló, brócolis e couve-flor	<b>24/05</b>	22h
4	Mayara, Matheus e Jussilaine	Maçã, Batata, batata doce, hortelã, orégano e manjeriço	<b>07/06</b>	21h
5	Diego, Fernando e Tania	Mexerica, tomate, vagem, coentro, salsinha e cebolinha	<b>07/06</b>	21:30
6	Felipe, Fabio, Otavio	Laranja, cenoura, mandioquinha, alho e alho-poró	<b>07/06</b>	22h
7	<b>Nair e Edvan</b>	Melancia, Melão, beterraba, milho	<b>14/06</b>	21h
8	<b>Renan e Jéssica</b>	Limão, cará, inhame, couve-manteiga	<b>14/06</b>	21:30
9	Robson, Carlos Eduardo e Juan	Jabuticaba, cebola, salsaõ, pimentão	<b>14/06</b>	22h
10	Davi, Filipe e Rodrigo	Coco, Manga, chuchu, espinafre e acelga	<b>21/06</b>	21h
11	<b>José, Nikolas e Hernandes</b>	Pêra, Mamão, abobrinha, Mandioca	<b>21/06</b>	21:30
12	<b>Lucas, Ariel e Arthur</b>	Uva, Abacaxi, cogumelos, louro, alecrim e sálvia	<b>21/06</b>	22h







**Etec Santa Ifigênia - Curso Técnico em Cozinha**  
**Nutrição e Matérias-Primas na Alimentação**

**TABELA DE VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS EM FRUTAS E HORTALIÇAS**

Vitamina A	Vitamina D	Vitamina E	Vitamina K



**Etec Santa Ifigênia - Curso Técnico em Cozinha**  
**Nutrição e Matérias-Primas na Alimentação**

**TABELA DE VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS EM FRUTAS E HORTALIÇAS**

**Vitamina C**

**Vitaminas do complexo B**

Vitamina C	Vitaminas do complexo B



**Etec Santa Ifigênia - Curso Técnico em Cozinha**  
**Nutrição e Matérias-Primas na Alimentação**

**TABELA DE MINERAIS EM FRUTAS E HORTALIÇAS**

<b>Cálcio</b>	<b>Ferro</b>	<b>Iodo</b>	<b>Magnésio</b>	<b>Potássio</b>