

**PLANO INSTRUCIONAL – PROMOÇÃO SOCIAL - PS**

**Título da atividade da PS:** Alimentação Alternativa

**Área de Atividades:** Alimentação e Nutrição

**Atividade:** Produção Artesanal de Alimentos

**Tipo da Programação / Estratégias Educativas:** Treinamentos / Participação

**INSTRUTOR**

**Nome:**

**Profissão:**

**Entidade a que se vincula ou onde trabalha:**

**PARTICIPANTES**

**Nº de participantes:**

**Participantes do sexo masculino:**

**Participantes do sexo feminino:**

**Com escolaridade:**

**Ensino fundamental completo:**

**Incompleto:**

**Ensino Médio Completo:**

**Incompleto:**

**Ensino Superior Completo:**

**Incompleto:**

**Sem escolaridade:**

**Participantes com necessidades especiais ou deficiências – (especificar as necessidades):**

**Produtores Rurais:**

**Trabalhadores assalariados:**

**Trabalhadores autônomos:**

**Idade: de 16 a 18 anos:**

**Acima de 18 anos:**

**Raça ou cor:**

**Preta:**

**Branca:**

**Parda:**

**Amarela:**

**Indígena:**

**Data da Elaboração do Plano**

**Carga Horária Total:**

**Período De Realização**

**Local de realização da atividade:**

**Período de realização da atividade:**

**Assinatura do Instrutor:**

**32horas**

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**OBJETIVO GERAL:** Aproveitar integralmente os alimentos, seguindo a metodologia do SENAR.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTEÚDO	TÉCNICAS INSTRUCCIONAIS	AValiação	RECURSOS INSTRUCCIONAIS	CARGA HORÁRIA
1. Contextualizar o SENAR, verbalmente, identificando os aspectos legais e técnico-instrucionais	<p><b>*Eixo Mobilizador</b></p> <p>1.1 Apresentação do instrutor e dos participantes: 1.2 O que é o SENAR 1.3 Contrato de Convivência 1.4 Avaliação 1.5 Certificação</p>	Exposição dinamizada	<p>Questionamento Oral</p> <p>Observação da participação</p>	Projeto multimídia Notebook,	<p>EM: 35min T:0 P(Q): 0 A: 0 I: 0</p> <p>CH: 35min</p>
2. Conhecer a realidade da comunidade, através do diálogo, para que as receitas atendam às necessidades dos treinandos.	<p>1.1 Introdução 1.2 Interação do instrutor 1.3 Noções gerais</p>	Exposição dinamizada	<p>Questionamento Oral</p> <p>Observação da participação</p>	Apostila do Curso (SENAR) Papel Caneta	<p>EM: 0 T:30min P(Q): 6 (20)= 2h A: 15min I: 15min</p> <p>CH: 3h</p>
3. Conscientizar a turma da importância da agricultura familiar, verbalmente, sugerindo variedade no cultivo para uma alimentação rica em nutrientes.	<p>3.1 A importância ao cultivo de alimentos 3.2 Práticas saudáveis de consumo 3.3 Comparação nutricional entre a alimentação tradicional e a alternativa</p>	Exposição dinamizada	<p>Questionamento Oral</p> <p>Observação da participação</p>	Apostila do Curso (SENAR)	<p>EM: 0 T: 30min P(Q): 6 (20)= 2h A: 15min I: 15min</p> <p>CH: 3h</p>
4. Observar aspectos importantes, visualmente,	<p>4.1 Cuidados básicos 4.2 Higiene pessoal</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral	Apostila do Curso (SENAR)	<p>EM: 0 T: 30min</p>

como: higiene e segurança do trabalho, conforme proposta metodológica do SENAR	4.3 Higiene dos utensílios 4.4 Higiene do ambiente	Demonstração	Observação da participação  Observação do desempenho		P(Q): 2(20) = 40min A: 10min I: 5min  CH: 1h e 25min
5. Higienizar os utensílios, manualmente, como mãos e braços, com água e sabão, deixando livre de impurezas.	5.1 Higienização dos materiais Orientação técnica  5.2 Higienização das mãos e braços Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Bacias Balde Coadores Facas Copos de medida Mesa Panos de prato Fogão Sementes: Girassol, Gergelim e jerimum	EM: 0 T: 5min P(Q): 5(20) = 100min A: 10min I: 5min  CH: 2h
6. Selecionar o materiais para ser usado na elaboração das receitas alternativas, manualmente, conforme orientação técnica.	6.1 Selecionar os utensílios Orientação técnica  6.2 Separar os ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Receita Extra Bacias Facas Copos de medida Panos de prato Balança Leite Soja Bicarbonato de sódio Folhas verdes Açúcar Farelo de arroz Peneiras	EM: 0 T: 10min P(Q): 2(20)= 40min A: 5min I: 5min  CH: 60min

				Frigideiras Colher de pau Farinha de mandioca Rapadura Sementes	
7. Elaborar o farelo de arroz, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	7.1 Preparo do farelo arroz Orientação técnica  7.2 Seleção dos materiais Orientação técnica  7.3 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	<b>Receita particular</b> Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 30min P(Q): 5 (20)= 100min A: 10min I: 10min  CH: 2h e 30min
8. Elaborar o preparo das multimistura, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	8.1 Preparo da multimistura das sementes: gergelim, amendoim, girassol, jerimum Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 30min P(Q): 5 (20)= 100min A: 10min I: 10min  CH: 2h e 30min
9. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	9.1 Elaboração do pó das folhas de macaxeira e jerimum Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 45min P(Q): 2(20)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 30min
10. Elaborar a receita, utilizando materiais	10.1 Elaboração do Bolo de Cenoura	Demonstração	Observação da participação	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita	EM: 0 T: 45min

específicos, seguindo as orientações técnicas.	Orientação técnica	Vivência da prática	Observação do desempenho	Material de apoio	P(Q): 2(20)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 30min
11. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	11.1 Elaboração de bombocado de legumes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q):2(10)= 20min A: 10min I: 5min  CH: 50min
12. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	12,1 Elaboração do suco de folhas verdes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	<b>Receita particular</b> Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(5) = 10min A: 3min I: 2min  CH: 30min
13. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	13. Elaboração do arroz enriquecido Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q):2(10)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 40min
14. Elaborar a receita,	14. Elaboração bolo multimistura	Demonstração	Observação da	Apostila do Curso (SENAR)	EM: 0

utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	Orientação técnica	Vivência da prática	participação  Observação do desempenho	Ingredientes da receita Material de apoio	T: 15min P(Q): 4(10)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 60min
15. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	15.1 Elaboração do cuscuz enriquecido Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q):2(10)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 40min
16. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	16.1 Elaboração da paçoca multimistura Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 35min P(Q): 10(4)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 20min
17. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	17.1 Elaboração do charutinho de macaxeira Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 35min P(Q): 10(4)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 20min

18. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	18.1 Elaboração de fanta natural Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	<b>Receita particular</b> Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q):2(10)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 40min
19. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	19.1 Elaboração de tutu de feijão Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q):2(10)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 40min
20. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	20.1 Elaboração da paçoca salgada Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	<b>Receita particular</b> Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q):2(10)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 40min
21. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	21.1 Elaboração do suco milila Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q):2(10)= 20min A: 3min I: 2min

					CH: 40min
22. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	22.1 Elaboração do bolo de macaxeira Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(10)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 40min
23. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	23.1 Elaboração do suco de capim santo Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(5) = 10min A: 3min I: 2min  CH: 30min
24. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	24.1 Elaboração de caldo com costela Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 60min
25. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	25.1 Elaboração de jerimum a milanesa Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	<b>Receita particular</b> Ingredientes da receita Material de apoio	EM: EM: 0 T: 10min P(Q): 2(18)= 36min A: 4min I: 5min



					CH: 55min
26. Elaborar a receita, utilizando materiais específicos, seguindo as orientações técnicas.	26.1 Elaboração de bife de soja Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	<b>Receita particular</b> Ingredientes da receita Material de apoio	EM: 0 T: 10min P(Q): 2(18)= 36min A: 4min I: 5min  CH: 55min
<b>Considerações Finais</b>					<b>Total: 32hrs</b>