

PLANO INSTRUCIONAL – PROMOÇÃO SOCIAL - PS

Título da atividade da PS: Aproveitamento da Banana na Alimentação Humana

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:

Ensino Médio Completo:

Ensino Superior Completo:

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:

24horas

____/____/____

OBJETIVO GERAL: Elaborar produtos de forma artesanal utilizando bananas em diferentes estágios de maturação, 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>*Eixo Mobilizador</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	Questionamento Oral Observação da participação	Projeto multimídia Notebook, Data show Banner	EM: 30min T:0 P(Q): 0 A: 0 I: 0 CH: 30min
2. Discorrer sobre a importância do melhor aproveitamento do excedente de produção de frutas da região, verbalmente, conforme a legislação vigente	<p>2.1 Introdução 2.2 A importância nutricional das frutas 2.3 Formas de aproveitamento das frutas</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Projeto multimídia Notebook, Data show Banner Pincel atômico Apostila do curso SENAR	EM: 0 T: 20 P(Q): 0 A: 3 I: 2 CH: 25min
3. Discorrer sobre as formas de processamento das frutas, verbalmente, conforme orientação técnica	<p>3.1 Noções gerais 3.2 Funções dos ingredientes.</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Projeto multimídia Notebook, Data show Banner	EM: 0 T: 20 P(Q): 0 A: 3 I: 2 CH: 25min
4. Observar os aspectos importantes, visualmente, como: higiene e segurança do trabalho, conforme proposta metodológica do SENAR	<p>4.1 Cuidados básicos 4.2 Higiene pessoal 4.3 Higiene dos utensílios 4.4 Higiene do ambiente</p>	Exposição dinamizada Demonstração	Questionamento Oral Observação da participação	Apostila do Curso (SENAR)	EM: 0 T: 30min P(Q): 2(2) = 4min A: 4min

			Observação do desempenho		I: 2min CH: 40min
5. Higienizar, manualmente, os utensílios, 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 do desempenho Observação da participação	Cartazes Bancada Bacias Facas Copo de medida Liquidificador	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min
6. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de banana passas	6.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 6.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 6.3 Sanitização das bananas; Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Bacias Facas Copo medida Bananas Água sanitária Peneiras de palha Ráfia	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min
7. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de farinha de banana verde	7.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 7.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 7.3 Sanitização das bananas; Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Bacias Facas Liquidificador Copo medida Bananas verdes Água sanitária Peneiras de palha Ráfia Embalagens plásticas para	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min

				envase	
8. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da biomassa de banana verde	8.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 8.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 6.3 Higienização das bananas; Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Livro “Yes, nós temos: Banana” Bacias Facas Garfos Panela de pressão Fogão Liquidificador Potes de vidro para envase Bananas verdes Geladeira	EM: 0 T: 15min P(Q): 6(5) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
9. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de brigadeiro com biomassa de banana verde	9.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 9.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Livro “Yes, nós temos: Banana” Biomassa Leite condensado Leite integral Chocolate em pó Granulado Colheres Panela Prato Fogão Embalagens para envase	EM: 0 T: 15min P(Q): 6(5) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
10. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do vinagre de banana	10.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 10.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 10.3 Elaboração do vinagre de	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso SENAR Bananas descascadas Barril de madeira Fermento alcoólico Fogão Filtros (coador de flanela)	EM: 0 T: 35min P(Q): 4(5) = 20min A: 3min I: 2min

	banana; Orientação técnica				CH: 60min
11. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do doce de banana em calda	11.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 11.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 11.3 Elaboração do doce de banana em calda Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso SENAR Balança Facas Banana madura Água potável Açúcar Ácido cítrico Panela Colher Embalagens de vidro para envase	EM: 0 T: 35min P(Q): 4(20) = 80min A: 3min I: 2min CH: 2h
12. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do doce de banana tipo cremoso	12.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 12.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 12.3 Elaboração do doce de banana tipo cremoso Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso SENAR Balança Facas Banana madura Água potável Açúcar Ácido cítrico Panela Colher Embalagens de vidro para envase	EM: 0 T: 35min P(Q): 4(20) = 80min A: 3min I: 2min CH: 2h
13. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita de geléia da casca de banana	13.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 13.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 13.3 Elaboração da geléia de	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso SENAR Balança Facas Casca de banana Água potável Açúcar Ácido cítrico	EM: 0 T: 35min P(Q): 4(20) = 80min A: 3min I: 2min

	casca de banana Orientação técnica			Pectina Panela Colher Embalagens de vidro para envase	CH: 2h
14. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita da geléia de banana	14.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 14.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 14.3 Elaboração da geléia de banana Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Balança Facas Banana madura Água potável Açúcar Ácido cítrico Pectina Panela Colher Embalagens de vidro para envase	EM: 0 T: 35min P(Q): 4(20) = 80min A: 3min I: 2min CH: 2h
15. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita de licor de banana	15.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 15.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 15.3 Elaboração de licor de banana Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Açúcar Água Álcool de 95°C Bananas maduras Barril de madeira Fermento alcoólico Filtros (coador de flanela)	EM: 0 T: 35min P(Q): 2(10) = 20min A: 3min I: 2min CH: 60min
16. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita da farofa de casca de banana verde	16.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 16.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Livro “Yes, nós temos: Banana” Casca de banana verde Limão Farinha de mandioca	EM: 0 T: 15min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min

	16.3 Elaboração da farofa de casca de banana verde Orientação técnica			Sal Cebola Tomate Pimentão Cheiro verde Óleo Caçarola Fogão Travessa	I: 2min CH: 30min
17. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita do bolo de chocolate com biomassa de banana verde	17.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 17.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 17.3 Elaboração do bolo de chocolate com biomassa Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Biomassa Farinha de trigo sem fermento Fermento químico Sal Açúcar Leite Ovos Chocolate em pó Margarina Tigela Colheres Pincel Liquidificador Forma Forno Embalagens	EM: 0 T: 15min P(Q): 15(2) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
17. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita do bolo de banana	17.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 17.2 Separar os ingredientes;	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da	Receita de Dona Sylvania Biomassa Farinha de rosca Fermento químico	EM: 0 T: 15min P(Q): 15(2) = 30min

	Orientação técnica 17.3 Elaboração do bolo de banana Orientação técnica		participação	Banana Açúcar Ovos Margarina Tigela Colheres Pincel Liquidificador Forma Forno Embalagem	A: 3min I: 2min CH: 60min
19. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita do bolo de casca de banana	19.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica 19.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica 19.3 Elaboração do bolo de casca de banana Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Bananas (casca e polpa) Farinha de rosca Fermento químico Ovos Limão Água potável Margarina Açúcar Leite Tigela Colheres Pincel Liquidificador Panela Forma Forno ou fogão Travessa	EM: 0 T: 15min P(Q): 15(2) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
20. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração	20.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica	Demonstração	Observação do desempenho	Receita particular Bananas	EM: 0 T: 25min

<p>da receita das bolachinhas de banana</p>	<p>20.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica</p> <p>20.3 Elaboração das bolachinhas de banana Orientação técnica</p>	<p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p>	<p>Farinha de trigo sem fermento Fermento químico Margarina Açúcar Óleo Canela em pó Tigela Colheres Moldes Rolos Caçarola Fogão Papel toalha Travessa</p>	<p>P(Q): 3(20) = 30min A: 3min I: 2min CH: 1h e 30min</p>
<p>21. Selecionar os materiais, manualmente, para elaboração da receita dos biscoitos de goma, farinha de trigo e banana</p>	<p>21.1 Selecionar os utensílios; Orientação técnica</p> <p>21.2 Separar os ingredientes; Orientação técnica</p> <p>21.3 Elaboração dos biscoitos de goma, farinha de trigo e banana Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Apostila “Receitas para o dia-a-dia da família” Bananas Farinha de trigo sem fermento Fermento químico Margarina Açúcar Goma Canela em pó Tigela Colheres Moldes Pincel Formas Forno</p>	<p>EM: 0 T: 15min P(Q): 5(20) = 100min A: 3min I: 2min CH: 2h</p>

				Embalagens	
Considerações finais					Total: 24hrs