

**PLANO INSTRUCIONAL – PROMOÇÃO SOCIAL - PS**

<b>Título da atividade da PS:</b> Aproveitamento da Palma Forrageira na Alimentação Humana <b>Área de Atividades:</b> Alimentação e Nutrição <b>Atividade:</b> Produção Artesanal de Alimentos	<b>Tipo da Programação / Estratégias Educativas:</b> Treinamentos / Participação
--	--

**INSTRUTOR**

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

**PARTICIPANTES**

<b>Nº de participantes:</b> <b>Participantes do sexo masculino:</b> <b>Participantes do sexo feminino:</b> <b>Com escolaridade:</b> <b>Ensino fundamental completo:</b> <b>Ensino Médio Completo:</b> <b>Ensino Superior Completo:</b> <b>Sem escolaridade:</b> <b>Participantes com necessidades especiais ou deficiências – (especificar as necessidades):</b>	<b>Incompleto:</b> <b>Incompleto:</b> <b>Incompleto:</b>	<b>Produtores Rurais:</b> <b>Trabalhadores assalariados:</b> <b>Trabalhadores autônomos:</b> <b>Idade: de 16 a 18 anos:</b> <b>Acima de 18 anos:</b> <b>Raça ou cor:</b> <b>Preta:</b> <b>Branca:</b> <b>Parda:</b> <b>Amarela:</b> <b>Indígena:</b>
--	--	--

<b>Data da Elaboração do Plano</b>  ____/____/____	<b>Carga Horária Total:</b>  24horas	<b>Período De Realização</b>	<b>Local de realização da atividade:</b> <b>Período de realização da atividade:</b> <b>Assinatura do Instrutor:</b>
--	--	------------------------------	---

**OBJETIVO GERAL:** Elaborar produtos de qualidade e funcionais, utilizando a palma forrageira, segundo 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>	<p>Projeto multimídia</p> <p>Notebook,</p> <p>Data show</p> <p>Banner</p>	<p>EM: 30min</p> <p>T:0</p> <p>P(Q): 0</p> <p>A: 0</p> <p>I: 0</p> <p>CH: 30min</p>
2. Comentar sobre os benefícios da palma forrageira, verbalmente, na alimentação e na saúde.	<p>2.1 Introdução</p> <p>2.2 Alimentos adaptado às intempéries da natureza</p> <p>2.3 Alimento funcional</p>	Exposição dinamizada	<p>Questionamento Oral</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Projeto multimídia</p> <p>Notebook,</p> <p>Data show</p> <p>Banner</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 20</p> <p>P(Q): 0</p> <p>A: 3</p> <p>I: 2</p> <p>CH: 25min</p>
3. Discorrer sobre os processos de beneficiamento dos brotos da palma forrageira, verbalmente, conforme orientação técnica	<p>3.1 Noções gerais</p> <p>3.2 Apresentação das receitas a serem elaboradas</p>	Exposição dinamizada	<p>Questionamento Oral</p> <p>Observação da participação</p>	Apostila do curso SENAR	<p>EM: 0</p> <p>T: 20</p> <p>P(Q): 0</p> <p>A: 3</p> <p>I: 2</p> <p>CH: 25min</p>
4. Observar os aspectos importantes, visualmente, como: higiene e segurança do	<p>4.1 Cuidados básicos</p> <p>4.2 Higiene pessoal</p> <p>4.3 Higiene dos utensílios</p>	<p>Exposição dinamizada</p> <p>Demonstração</p>	<p>Questionamento Oral</p> <p>Observação da</p>	Apostila do Curso (SENAR)	<p>EM: 0</p> <p>T: 30min</p> <p>P(Q): 2(2) =</p>

trabalho, conforme proposta metodológica do SENAR	4.4 Higiene do ambiente		participação  Observação do desempenho		4min A: 4min 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	Apostila do curso (SENAR); Cartazes Álcool gel Bacias Facas Colheres Formas Copos medida Água Sabão	EM: 0 T: 25min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 30min
6. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do suco de palma forrageira	6.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  6.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  6.3 Elaboração do suco de palma forrageira Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Brotos de palma Açúcar Limão Água sanitária Tábuas Facas Bacias Peneiras Colheres Liquidificador Poncheiras	EM: 0 T: 35min P(Q): 5(2)= 10min A: 3min I: 2min  CH: 50min
7. Selecionar os materiais, manualmente, para a	7.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica	Demonstração	Observação da participação	Apostila do Curso (SENAR) Brotos de palma	EM: 0 T: 25min

preparação da palma no recheio e no tempero	7.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  7.3 Preparação da palma nos recheios e temperos Orientação técnica	Vivência da prática	Observação do desempenho	Vinagre branco Sal Bacias Água sanitária Facas Colheres Panelas Peneiras Travessa	P(Q): 5(2)= 10min A: 3min I: 2min  CH: 40min
8. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da tapioca nutritiva	8.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  8.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  8.3 Elaboração da tapioca nutritiva Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	<b>Receita particular</b> Goma Brotos de palma (previamente processados) Proteína de soja Cebola Tomates Alho Sal Coentro Manteiga Caçarolas Colheres Facas Fogão Travessa	EM: 0 T: 25min P(Q): 10(4)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 10min
9. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do pastel de mandioca com pedaços de palma	9.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  9.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Farinha de trigo sem fermento Fermento biológico Macaxeira Leite	EM: 0 T: 45min P(Q): 10(4)= 40min A: 3min I: 2min

	9.3 Elaboração do pastel de mandioca com pedaços de palma Orientação técnica			Margarina Sal Brotos de palma (previamente processados) Queijo coalho Tigelas Colheres Panos de prato Rolos Fogão Panela Escumadeira Papel toalha Travessa	CH: 1h e 30min
10. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da pizza com broto de palma	10.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  10.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  10.3 Elaboração da pizza com broto de palma Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Farinha de trigo sem fermento Fermento biológico Óleo Leite Ovos Margarina Açúcar Sal Brotos de palma (previamente processados) Queijo coalho Tomates	EM: 0 T: 45min P(Q): 10(4)= 40min A: 3min I: 2min  CH: 1h e30min

				Tigelas Orégano Tigelas Colheres Rolos Formas Forno	
11. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de arroz enriquecido com broto de palma	11.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  11.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  11.3 Elaboração do arroz enriquecido com broto de palma Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Broto de palma (previamente processados) Arroz Cenouras Alho Sal Óleo Água potável Aças Colheres Painéis Fogão Travessa	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2)=30min A: 3min I: 2min  CH: 60min
12. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da carne moída enriquecida com broto de palma	12.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  12.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  12.3 Elaboração do arroz enriquecido com broto de palma	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Broto de palma (previamente processados) Carne moída Cebola Pimentão Tomate	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2)=30min A: 3min I: 2min  CH: 60min

	Orientação técnica			Coentro Cebolinha Alho Sal Óleo Água potável Facas Colheres Panelas Fogão Travessa	
13. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da maionese de palma	13.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  13.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  13.3 Elaboração da maionese de palma Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do Curso (SENAR) Brotos de palma (previamente processados) Cenouras Batatas Sardinha Maionese Alho Sal Travessa Colheres Panelas Fogão Geladeira	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2)=30min A: 3min I: 2min  CH: 60min
14. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do palmousse da Nina	14.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  14.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Receita do curso (SENAR) Brotos de palma Gelatina sem sabor Leite condensado	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2)=30min A: 3min

	14.3 Elaboração do palmousse da Nina Orientação técnica			Creme de leite Facas Colheres Liquidificador Panela Fogão Travessa Congelador Geladeira	I: 2min  CH: 60min
15. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da cocada de palma	15.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  15.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  15.3 Elaboração da cocada de palma Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Receita do curso (SENAR) Brotos de palma Coco fresco Açúcar Água Cravo da Índia Facas Água sanitária Bacia Peneira Ralador Panela Colheres Fogão Travessa	EM: 0 T: 25min P(Q): 10(3)= 30min A: 3min I: 2min  CH: 60min
16. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do bolo de banana especial enriquecido com palma	16.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  16.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Receita do curso (SENAR) Palma Bananas	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2)= 30min A: 3min

picada	17.3 Elaboração da cocada de palma Orientação técnica			Ovos Óleo Açúcar Farinha de rosca Fermento químico Canela em pó Liquidificador Batedeira Pincel Forma Forno Travessa	I: 2min  CH: 60min
17. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da compota de palma	17.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  17.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  17.3 Elaboração da compota de palma Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Receita do curso (SENAR) Brotos de palma Açúcar Água Canela em pau Água sanitária Bacias Peneira Colheres Panela Fogão Conchas Embalagens Rótulos	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2)= 30min A: 3min I: 2min  CH: 60min
18. Selecionar os materiais, manualmente, para a	18.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica	Demonstração	Observação da participação	Receita do curso	EM: 0 T: 25min

<p>elaboração da receita de extrato de tomate caseiro enriquecido com palma</p>	<p>18.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica</p> <p>18.3 Elaboração de extrato de tomate caseiro enriquecido com palma Orientação técnica</p>	<p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p>	<p>(SENAR) Tomates Palma Cebola Alho Óleo Manjeriço Açúcar Orégano Água Água sanitária Bacia Panela Peneira Colheres Liquidificador Tigela Fogão</p>	<p>P(Q): 10(2)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 50min</p>
<p>19. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do baião de dois enriquecido com palma</p>	<p>19.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>19.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica</p> <p>19.3 Elaboração do baião de dois enriquecido com palma Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p><b>Apostila “Receita com Sabor da Paraíba – Palma”</b> Arroz Feijão Palma picada (previamente processada) Tomate Cebola Pimentão</p>	<p>EM: 0 T: 35min P(Q): 10(2)= 20min A: 3min I: 2min  CH: 60min</p>

				Coentro Cebolinha Alho Sal Manteiga Queijo coalho Panela Colheres Fogão Travessa	
20. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração cuscuz de proteína de soja com palma	20.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  20.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  20.3 Elaboração cuscuz de proteína de soja com palma Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Receita do curso (SENAR) Broto de palma (previamente processado) Flocos de milho Cebolas Proteína de soja Água Sardinha Óleo Sal Coentro Cebolinha Tigela Colheres Facas Cuscuzeira Fogão Travessa	EM: 0 T: 25min P(Q): 5(2)= 10min A: 3min I: 2min  CH: 40min
21. Selecionar os materiais,	21.1 Selecionar dos materiais	Demonstração	Observação da	Receita do curso	EM: 0

<p>manualmente, para a elaboração omelete de broto de palma</p>	<p>Orientação técnica</p> <p>21.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica</p> <p>21.3 Elaboração omelete de broto de palma Orientação técnica</p>	<p>Vivência da prática</p>	<p>participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>(SENAR) Broto de palma (previamente processada) Cebolas Tomate Sal Coentro Cebolinha Amido de milho Óleo Tigela Facas Colheres Caçarola Escumadeira Travessa</p>	<p>T: 20min P(Q): 5(3)= 15min A: 3min I: 2min  CH: 40min</p>
<p>22. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração de vinagre de palma</p>	<p>22.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>22.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica</p> <p>22.3 Elaboração de vinagre de palma Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Receita do curso (SENAR) Broto de palma (previamente processada) Cebolas Pimentões Tomates Coentro Cebolinha Sal Vinagre branco Azeite Tigelas Facas</p>	<p>EM: 0 T: 25min P(Q): 2(5)= 10min A: 3min I: 2min  CH: 40min</p>

				Colheres	
23. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do bolo simples da Nina	<p>23.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>23.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica</p> <p>23.3 Elaboração do bolo simples da Nina Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Apostila do curso (SENAR)</p> <p>Polpa de palma (previamente processada);</p> <p>Broto de palma (previamente processada)</p> <p>Farinha de trigo em fermento</p> <p>Fermento Químico</p> <p>Ovos</p> <p>Açúcar</p> <p>Sal</p> <p>Manteiga</p> <p>Tigela</p> <p>Colheres</p> <p>Liquidificador</p> <p>Forma</p> <p>Pincel</p> <p>Forno</p> <p>Travessa</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 15min</p> <p>P(Q): 10(2)= 20min</p> <p>A: 3min</p> <p>I: 2min</p> <p>CH: 40min</p>
24. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do suco de abacaxi com polpa de palma	<p>24.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica</p> <p>24.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica</p> <p>24.3 Elaboração do suco de</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p> <p>Observação do desempenho</p>	<p>Apostila do curso (SENAR)</p> <p>Polpa de palma (previamente processada);</p> <p>Abacaxi</p> <p>Água potável</p> <p>Açúcar</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 30min</p> <p>P(Q): 5(3)= 15min</p> <p>A: 3min</p> <p>I: 2min</p>

	abacaxi com polpa de palma Orientação técnica			Liquidificador Colheres Peneira Poncheira	CH: 50min
25. Selecionar os materiais, manualmente, para a reelaboração da receita do suco energético	25.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  25.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  25.3 Reelaboração do suco energético Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do curso (SENAR); Polpa de palma (previamente processa) Água potável Xarope de guaraná Gelo Liquidificador Colheres Poncheira	EM: 0 T: 30min P(Q): 5(3)= 15min A: 3min I: 2min  CH: 50min
26. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do brigadeiro de polpa de palma	26.1 Selecionar dos materiais Orientação técnica  26.2 Seleção dos ingredientes Orientação técnica  26.3 Elaboração do tempero brigadeiro de polpa de palma Orientação técnica	Demonstração  Vivência da prática	Observação da participação  Observação do desempenho	Apostila do curso (SENAR) Polpa de palma (previamente processada) Leite condensado Creme de leite Margarina Granulado de chocolate Facas Panela Colheres Fogão Travessa	EM: 0 T: 35min P(Q): 3(20)= 60min A: 3min I: 2min  CH: 1h e 40min
<b>Considerações finais</b>					<b>Total: 24hrs</b>