

PLANO INSTRUCIONAL – PROMOÇÃO SOCIAL - PS

Título da atividade da PS: Produção Artesanal de Conservas Vegetais

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: Elaborar produtos de qualidade, utilizando verduras e hortaliças, 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>*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,	EM: 30min T:0 P(Q): 0 A: 0 I: 0 CH: 30min
2. Comentar sobre a importância dos alimentos, verbalmente, tais como: verduras e hortaliças na alimentação.	<p>2.1 Introdução; 2.2 Alimento com grande variedade na natureza; 1.3 Alimento nutritivo.</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Cartazes; Pincel atômico; Apostila do curso (SENAR).	EM: 0 T: 20min P(Q): 0 A: 3min I: 2min CH: 25min
3. Discorrer sobre os diversos processos de beneficiamento, verbalmente, dos temperos, verduras e hortaliças.	<p>3.1 Noções gerais 3.2 Apresentação das receitas a serem elaboradas.</p>	Exposição dinamizada	Questionamento Oral Observação da participação	Apostila do curso (SENAR).	EM: 0 T: 20min P(Q): 0 A: 3min I: 2min CH: 25min

4. Observar aspectos importantes, manualmente, como: higiene e segurança do trabalho, conforme proposta metodológica do SENAR	4.1 Cuidados básicos; 4.2 Higiene pessoal; 4.3 Higiene dos utensílios; 4.4 Higiene do ambiente.	Exposição dinamizada Demonstração	- Questionamento oral - Observação do desempenho - Observação da Participação	Apostila do curso (SENAR).	EM: 0 T: 30min P(Q): 2(2) = 4min A: 4min I: 2min CH: 40min
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 do desempenho Observação da participação	Cartazes Apostila do curso (SENAR) Álcool gel Bacias Facas 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 da receita do gersal	6.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 6.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 6.3 Elaboração do gersal. Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Gergelim Sal Colheres Tigela Caçarola Liquidificador Fogão Embalagens Rótulos	EM: 0 T: 25min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min CH: 40min
7. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do sal de ervas com gergelim.	7.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 7.2 Seleção dos ingredientes;	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da	Receita particular Gergelim Sal Ervas finas	EM: 0 T: 25min P(Q): 5(2) = 10min

	Orientação técnica 7.3 Elaboração do sal de ervas com gergelim. Orientação técnica		participação	Orégano Colheres Tigela Caçarola Liquidificador Fogão Embalagens Rótulos	A: 3min I: 2min CH: 40min
8. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da sanitização das embalagens plásticas.	8.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 8.2 Realização da sanitização; Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Embalagens plásticas Água sanitária Bacias Colheres Copos medida Pegador Peneiras Panos de prato	EM: 0 T: 25min P(Q): 10(3) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
9. Selecionar os materiais, manualmente, para a realização da esterilização dos vidros.	9.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 9.2 Realização da esterilização; Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Vidros Tampas Panos de prato Pegadores Peneiras Bacias Painéis Fogão	EM: 0 T: 25min P(Q): 10(3) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
10. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração	10.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica	Demonstração	Observação do desempenho	Receita particular Limão	EM: 0 T: 15min

da receita de pasta de limão (1ª parte).	10.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 10.3 Elaboração da pasta de limão. Orientação técnica	Vivência da prática	Observação da participação	Vinagre branco Água Sal Tábuas Faca Tigela Bacias Água Sanitária Colheres Embalagens de vidro	P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min CH: 30min
11. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração do molho com pimentas inteiras decoradas.	11. 1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 11.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 11.3 Elaboração do molho com pimentas inteiras Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Pimentas verdes variadas Pimentas vermelhas variadas Vinagre branco Sal Folha de louro Cravo Embalagens	EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min
12. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração a receita do tempero completo líquido.	12. 1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 12.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 12.3 Elaboração do tempero completo líquido Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Vinagre branco Cebola branca Alho Cravo Canela Gengibre Sal Pimenta do reino Água sanitária	EM: 0 T: 25min P(Q): 15(2) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min

				Bacia Balança Liquidificador Peneiras Colheres Funil Embalagens plásticas Rótulos	
13. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração a receita do tempero completo em pasta.	13.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 13.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 13.3 Elaboração do tempero completo em pasta Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Resíduo do tempero completo líquido Sal Pimenta do reino Tigela Colheres Funil Embalagens plásticas Rótulos	EM: 0 T: 15min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min CH: 30min
14. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da pasta de alho	14.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 14.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 14.3 Elaboração da pasta de alho Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Alho Limão Sal Panela Água Colheres Tigela Facas Fogão Liquidificador	EM: 0 T: 15min P(Q): 4(10) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min

				Embalagens plásticas Rótulos	
15. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do molho de alho	15.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 15.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 15.3 Elaboração do molho de alho Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Pasta de alho Vinagre branco Água potável Goma Colheres Tigela Balança Funil Embalagens plásticas Rótulos	EM: 0 T: 15min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min CH: 30min
16. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da polpa de tomate	16.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 16.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 16.3 Elaboração da polpa de tomate Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Tomates Água potável Água sanitária Bacias Panela Peneira Colheres Escorredor Liquidificador Tigela Fogão	EM: 0 T: 25min P(Q): 10(3) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
17. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da massa especial de tomate	17.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 17.2 Seleção dos ingredientes;	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da	Apostila do curso (SENAR) Polpa de tomate Cebola Alho	EM: 0 T: 20min P(Q): 5(3) = 15min

	<p>Orientação técnica</p> <p>17.3 Elaboração da massa especial de tomate</p> <p>Orientação técnica</p>		participação	<p>Folha de louro</p> <p>Sal</p> <p>Açúcar</p> <p>Vinagre branco</p> <p>Orégano</p> <p>Limão</p> <p>Óleo</p> <p>Liquidificador</p> <p>Panela</p> <p>Colheres</p> <p>Embalagens de vidro</p> <p>Panos de prato</p> <p>Rótulos</p>	<p>A: 3min</p> <p>I: 2min</p> <p>CH: 40min</p>
<p>18. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de picles mistos</p>	<p>18.1 Seleção dos materiais;</p> <p>Orientação técnica</p> <p>18.2 Seleção dos ingredientes;</p> <p>Orientação técnica</p> <p>18.3 Elaboração do picles mistos</p> <p>Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Apostila do curso (SENAR)</p> <p>Repolho</p> <p>Cebolas</p> <p>Vagens</p> <p>Abobrinhas</p> <p>Alho</p> <p>Pepinos</p> <p>Pimentões</p> <p>Cenouras</p> <p>Água</p> <p>Vinagre branco;</p> <p>Sal</p> <p>Açúcar</p> <p>Orégano</p> <p>Água sanitária</p> <p>Relógio</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 35min</p> <p>P(Q): 8(20) = 160min</p> <p>A: 3min</p> <p>I: 2min</p> <p>CH: 3h e 20min</p>

				<p>Panelas Colheres Peneiras Bacias Conchas Travessas</p>	
<p>19. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do tempero seco</p>	<p>19.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica</p> <p>19.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica</p> <p>19.3 Elaboração do tempero seco Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Apostila do curso (SENAR) Resíduo sólido do tempero completo líquido Sal Pimenta do reino</p>	<p>EM: 0 T: 20min P(Q): 5(3) = 15min A: 3min I: 2min CH: 40min</p>
<p>20. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do “catchup” de tomate</p>	<p>20.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica</p> <p>20.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica</p> <p>20.3 Elaboração do “catchup” de tomate Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Apostila do curso (SENAR) Polpa de tomate Cebola Folha de louro Alho Pimenta do reino Vinagre branco Açúcar Sal Goma Limão Liquidificador Colheres Peneiras Panela</p>	<p>EM: 0 T: 15min P(Q): 2(20) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min</p>

				Embalagens de vidro Panos de prato Baías Rótulos	
21. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do antepasto de berinjelas	21.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 21.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 21.3 Elaboração do antepasto de berinjelas Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Berinjelas Cebolas Pimentões Óleo Vinagre branco Uvas passas Folha de louro Pimentas de cheiro Sal Água sanitária Bacias Facas Panela Colheres Fogão Embalagens de vidro Rótulos	EM: 0 T: 35min P(Q): 10(2) = 20min A: 3min I: 2min CH: 60min
22. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do patê de berinjelas	22.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 22.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 22.3 Elaboração do patê de berinjelas	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Berinjelas Cebolas Alho Pimenta do reino Sal Água sanitária Vinagre branco	EM: 0 T: 35min P(Q): 10(2) = 20min A: 3min I: 2min CH: 60min

	Orientação técnica			Óleo Facas Bacias Panela Colheres Fogão Embalagens de vidro Rótulos	
23. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da massa especial de pimentão	23.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 23.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 23.3 Elaboração da massa especial de pimentão Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Pimentões vermelhos Cebolas médias Cabeça de alho Folhas de louro Vinagre Sal Açúcar Liquidificador Panela Colher de pau Fogão Embalagens de vidro Rótulos	EM: 0 T: 35min P(Q): 10(2) = 20min A: 3min I: 2min CH: 60min
24. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da abobrinha com cebola ao vinagre	24.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 24.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 24.3 Elaboração da abobrinha	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Abobrinha Cebolas Sal Açúcar Vinagre branco Orégano	EM: 0 T: 35min P(Q): 10(2) = 20min A: 3min I: 2min

	com cebola ao vinagre Orientação técnica			Água potável Alho Água sanitária Tigela Colheres Concha Panelas Fogão Embalagens de vidro Panos de prato Rótulos	CH: 60min
25. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita da beterraba ao natural	25.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 25.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 25.3 Elaboração da beterraba ao natural Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Beterrabas Água potável Sal Açúcar Vinagre branco Bacias Água sanitária Tigela Facas Peneira Colheres Concha Panelas Embalagens de vidro Panos de prato Rótulos	EM: 0 T: 35min P(Q): 10(2) = 20min A: 3min I: 2min CH: 60min

<p>26. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do maxixe em conservas</p>	<p>26.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica</p> <p>26.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica</p> <p>26.3 Elaboração do maxixe em conservas Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Apostila do curso (SENAR)</p> <p>Maxixes</p> <p>Alho</p> <p>Orégano</p> <p>Água potável</p> <p>Sal</p> <p>Açúcar</p> <p>Vinagre branco</p> <p>Bacias</p> <p>Água sanitária</p> <p>Tigela</p> <p>Facas</p> <p>Peneira</p> <p>Colheres</p> <p>Concha</p> <p>Panelas</p> <p>Embalagens de vidro</p> <p>Panos de prato</p> <p>Rótulos</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 35min</p> <p>P(Q): 10(2) = 20min</p> <p>A: 3min</p> <p>I: 2min</p> <p>CH: 60min</p>
<p>27. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita de pasta de limão (2ª parte).</p>	<p>27.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica</p> <p>27.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica</p> <p>27.3 Elaboração da pasta de limão. Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Receita particular</p> <p>Limão em “cura” (preparado no 1º dia)</p> <p>Liquidificador</p> <p>Peneira</p> <p>Colheres</p> <p>Embalagens de vidro</p> <p>Rótulos</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 15min</p> <p>P(Q): 5(8) = 40min</p> <p>A: 3min</p> <p>I: 2min</p> <p>CH: 60min</p>
<p>28. Selecionar os materiais, manualmente, para a reelaboração</p>	<p>28. 1 Seleção dos materiais; Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p>	<p>Observação do desempenho</p>	<p>Receita particular</p> <p>Vinagre branco</p>	<p>EM: 0</p> <p>T: 25min</p>

<p>da receita do tempero completo líquido.</p>	<p>28.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica</p> <p>28.3 Reelaboração do tempero completo líquido Orientação técnica</p>	<p>Vivência da prática</p>	<p>Observação da participação</p>	<p>Cebola branca Alho Cravo Canela Gengibre Sal Pimenta do reino Água sanitária Balança Liquidificador Peneiras Colheres Funil Embalagens plásticas Rótulos</p>	<p>P(Q): 15(2) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min</p>
<p>29. Selecionar os materiais, manualmente, para a reelaboração da receita do tempero completo em pasta.</p>	<p>29.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica</p> <p>29.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica</p> <p>29.3 Reelaboração do tempero completo em pasta Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Receita particular Resíduo do tempero completo líquido Sal Pimenta do reino Tigela Colheres Embalagens plásticas Rótulos</p>	<p>EM: 0 T: 15min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min CH: 30min</p>
<p>30. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do molho inglês</p>	<p>30.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica</p> <p>30.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica</p>	<p>Demonstração</p> <p>Vivência da prática</p>	<p>Observação do desempenho</p> <p>Observação da participação</p>	<p>Apostila do curso (SENAR) Tempero completo líquido Água potável Açúcar</p>	<p>EM: 0 T: 25min P(Q): 5(6) = 30min A: 3min I: 2min</p>

	30.3 Elaboração do Caramelo Orientação técnica			Sal Tigela Colheres Conchas Funil Embalagens plásticas Rótulos	CH: 60min
	30.4 Elaboração do molho inglês Orientação técnica				
31. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da pasta de cebola	31.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 31.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 31.3 Elaboração da pasta de cebola Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Cebolas Água potável Vinagre Sal Limão Tigela Colheres Panelas Conchas Liquidificador Embalagens plásticas Rótulos	EM: 0 T: 25min P(Q): 5(6) = 30min A: 3min I: 2min CH: 60min
32. Selecionar os materiais, manualmente, para a reelaboração da receita da pasta de alho	32.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 32.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 32.3 Reelaboração da pasta de alho Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Alho Limão Sal Panela Água Colheres Tigela Facas	EM: 0 T: 15min P(Q): 4(10) = 40min A: 3min I: 2min CH: 60min

				Fogão Liquidificador Embalagens plásticas Rótulos	
33. Selecionar os materiais, manualmente, para a reelaboração da receita do molho de alho	33.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 33.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica 33.3 Reelaboração do molho de alho Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Receita particular Pasta de alho Vinagre branco Água potável Goma Colheres Tigela Balança Funil Embalagens plásticas Rótulos	EM: 0 T: 15min P(Q): 5(2) = 10min A: 3min I: 2min CH: 30min
34. Selecionar os materiais, manualmente, para a elaboração da receita do tempero misto	34.1 Seleção dos materiais; Orientação técnica 34.2 Seleção dos ingredientes; Orientação técnica; 34.3 Elaboração do tempero misto Orientação técnica	Demonstração Vivência da prática	Observação do desempenho Observação da participação	Apostila do curso (SENAR) Cebola Alho Tomate Cheiro verde Pimentão Pimenta do reino Óleo Vinagre branco Cravo Semente de coentro Cominho Pimenta do cheiro verde Sal	EM: 0 T: 55min P(Q): 3(20) = 60min A: 3min I: 2min CH: 2h

				Batata inglesa Água sanitária Bacias Peneiras Água potável Liquidificador Tigela Colheres Tigela Facas Balança Funil Embalagens plásticas Rótulos	
Considerações finais					Total: 32hrs