

EMENTA DO CURSO BÁSICO DE COZINHEIRA DOMÉSTICA

Carga horária total: 40 horas
Organização curricular: 4 módulos de 10 horas cada

Modalidade: Curso livre de formação básica e introdutória

Ementa

Estudo dos fundamentos da cozinha doméstica, com abordagem sobre organização, limpeza, higiene, segurança, uso de utensílios e equipamentos, noções de nutrição e técnicas básicas de preparo dos alimentos. Desenvolvimento de conhecimentos voltados à preparação de refeições cotidianas, incluindo pratos simples e saudáveis, acompanhamentos, saladas e sobremesas. Introdução à cozinha para ocasiões especiais, com preparo de pratos para festas e eventos, noções de cozinha internacional, confeitaria e panificação básica. Planejamento de cardápios, organização de compras, armazenamento e conservação de alimentos, aproveitamento de recursos e adaptação das refeições às preferências e restrições alimentares da família.

Objetivo geral

Capacitar o aluno, em nível básico e introdutório, para compreender e aplicar conhecimentos essenciais da cozinha doméstica, envolvendo organização, higiene, segurança, nutrição, técnicas culinárias básicas, preparo de refeições cotidianas e especiais, planejamento de cardápios, compras, armazenamento de alimentos e atendimento a diferentes preferências e restrições alimentares.

Objetivos específicos

- Compreender a importância da organização, limpeza e manutenção adequada da cozinha doméstica.
- Identificar utensílios e equipamentos básicos utilizados no preparo de refeições.
- Reconhecer princípios básicos de nutrição, alimentação equilibrada e planejamento de refeições saudáveis.
- Aplicar técnicas básicas de corte, preparo e cocção de alimentos.
- Preparar pratos simples e saudáveis, com destaque para arroz, feijão, legumes e verduras.
- Elaborar acompanhamentos clássicos, saladas simples e sobremesas rápidas.

- Conhecer preparações adequadas para festas, eventos e ocasiões especiais.
- Identificar noções introdutórias de cozinha internacional, especialmente pratos italianos e franceses básicos.
- Compreender fundamentos de confeitaria e panificação básica, incluindo pães, massas, bolos e doces simples.
- Planejar cardápios semanais considerando rotina familiar, variedade, praticidade e equilíbrio alimentar.
- Organizar compras, armazenar alimentos corretamente e utilizar sobras de forma criativa.
- Adaptar refeições a dietas especiais, preferências alimentares e necessidades de crianças.

Conteúdo programático por módulos

Módulo 1 — Fundamentos da Cozinha Doméstica — 10h

Estudo da cozinha doméstica como espaço de preparo das refeições familiares, com foco na organização, limpeza, funcionalidade e segurança. Aborda a importância de manter utensílios, ingredientes e equipamentos em locais adequados, bem como a realização de limpeza diária e profunda, cuidados com equipamentos, prevenção de contaminações e manutenção da higiene pessoal no preparo dos alimentos. Inclui ainda noções de nutrição, nutrientes e alimentação equilibrada, além de técnicas básicas de cozinha, como cortes, preparos e métodos de cocção.

Conteúdos:

- Introdução à cozinha doméstica.
- Organização e limpeza da cozinha.
- Limpeza diária e limpeza profunda.
- Manutenção e cuidados com equipamentos.
- Utensílios e equipamentos básicos.
- Higiene pessoal e segurança no preparo dos alimentos.
- Noções de nutrição.
- Macronutrientes e micronutrientes.
- Alimentação equilibrada, diversidade alimentar, porções e hidratação.

- Planejamento de refeições saudáveis.
- Técnicas básicas de cozinha.
- Cortes básicos: julienne, brunoise, chiffonade, cubos e rondelle.
- Técnicas de preparo: branqueamento, selagem, salteado, cozimento a vapor e assamento.
- Técnicas de cocção: assar, grelhar e demais métodos básicos apresentados no material.

Módulo 2 — Preparação de Refeições Cotidianas — 10h

Desenvolvimento de habilidades voltadas ao preparo de refeições simples, saudáveis e adequadas ao cotidiano doméstico. O módulo contempla a preparação de arroz e feijão, pratos com legumes e verduras, acompanhamentos clássicos, saladas nutritivas e sobremesas práticas. Trabalha a valorização de alimentos básicos, combinações alimentares, variação de preparos e uso de frutas em sobremesas.

Conteúdos:

- Pratos simples e saudáveis.
- Importância do arroz e feijão na alimentação.
- Preparo básico de arroz.
- Preparo básico de feijão.
- Variações de arroz e feijão.
- Pratos simples com legumes e verduras.
- Acompanhamentos clássicos.
- Purê de batatas.
- Farofa.
- Arroz à grega.
- Legumes salteados.
- Saladas simples e nutritivas.
- Salada verde com vinagrete.
- Salada de tomate e queijo.
- Combinações de ingredientes frescos.
- Preparação de sobremesas.

- Sobremesas rápidas e fáceis.
- Mousse de chocolate, pavê simples e sorvete caseiro de frutas.
- Uso de frutas em sobremesas.
- Salada de frutas, tarte de frutas, crumble de maçã e frutas grelhadas.

Módulo 3 — Cozinha para Ocasões Especiais — 10h

Estudo de preparações culinárias voltadas para festas, eventos e refeições especiais, considerando planejamento, escolha de pratos principais, petiscos, entradas e apresentação dos alimentos. O módulo introduz preparações da cozinha internacional, com ênfase em pratos italianos e franceses básicos, além de fundamentos de confeitaria e panificação, incluindo preparo de pães, massas, bolos e doces simples.

Conteúdos:

- Refeições para festas e eventos.
- Planejamento de pratos para ocasiões especiais.
- Pratos principais para festas.
- Assado de carne bovina ou suína.
- Bacalhada.
- Paella.
- Preparação de petiscos e entradas.
- Bruschettas.
- Tábuas de queijos e frios.
- Opções de entradas para recepção de convidados.
- Cozinha internacional.
- Pratos italianos básicos.
- Spaghetti alla Carbonara.
- Pizza Margherita.
- Risotto alla Milanese.
- Lasagna alla Bolognese.
- Tiramisu.
- Pratos franceses básicos apresentados no material.
- Confeitaria e panificação básica.

- Preparação de pães.
- Ingredientes básicos: farinha, fermento, água, sal, açúcar ou mel.
- Mistura, amassamento, fermentação, modelagem, cocção e resfriamento.
- Preparação de massas frescas.
- Mistura, sova, descanso, abertura, corte e cocção.
- Bolos e doces simples, conforme os conteúdos do módulo.

Módulo 4 — Gestão Doméstica e Planejamento de Refeições — 10h

Abordagem sobre planejamento alimentar doméstico, organização de cardápios, compras, armazenamento e conservação de alimentos. O módulo trata da elaboração de cardápios semanais, planejamento de refeições familiares, controle de compras, organização da despensa, geladeira e freezer, aproveitamento de alimentos e adaptação das refeições a preferências e restrições alimentares. Também contempla orientações para dietas especiais e preparo de refeições para crianças.

Conteúdos:

- Planejamento de cardápios.
- Montagem de cardápio semanal.
- Avaliação das necessidades e preferências alimentares.
- Definição das refeições principais: café da manhã, almoço, jantar e lanches.
- Variação do cardápio.
- Planejamento de refeições práticas e saudáveis.
- Elaboração de lista de compras.
- Flexibilidade no planejamento alimentar.
- Planejamento de refeições para a família.
- Participação da família no planejamento.
- Necessidades nutricionais de crianças, adultos e idosos.
- Organização da rotina alimentar familiar.
- Compras e armazenamento de alimentos.
- Planejamento de compras.
- Verificação de estoque.
- Compra em locais de confiança.

- Preferência por produtos da estação.
- Controle de compras impulsivas.
- Técnicas de armazenamento e conservação.
- Organização da despensa.
- Armazenamento em geladeira.
- Uso do freezer.
- Conservação de frutas, legumes e verduras.
- Reutilização criativa de sobras.
- Atendimento às preferências e restrições alimentares.
- Dieta vegetariana.
- Dieta sem glúten.
- Dieta sem lactose.
- Dieta baixa em carboidratos.
- Preparação de refeições para crianças.
- Nutrição adequada e apresentação atrativa dos alimentos.

Portal
IDEA
.com.br