

# Módulo para os cursos de Cozinha do EFP sobre “Cozinha Sustentável”



## **VET-ECOoking**

### **Enquadramento e Estrutura Curricular**

Preparado por:





## O CONSÓRCIO DO PROJETO



**low-tec gemeinnützige  
Arbeitsmarktförderungsgesellschaft**  
Düren mbH  
Alemanha  
<https://low-tec.de/>



**APSU – Associação  
Portuguesa de Startups**  
Portugal  
<https://apsu.pt>



**CEPROF – Centros Escolares de  
Ensino Profissional, Lda**  
Portugal  
<https://espe.pt>



**die Berater**  
**Unternehmensberatungs GmbH**  
Áustria  
<https://dieberater.com/>



**EuroTraining Educational  
Organization**  
Grécia  
<https://eurotraining.gr/>





# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	4
1. OBJETIVO PRINCIPAL .....	5
2. ESTRUTURA GERAL DO MÓDULO .....	6
3. METODOLOGIA & ABORDAGEM PEDAGÓGICA .....	7
4. APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS EQF E ECVET .....	8
5. ESTRUTURA DO MÓDULO .....	10
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DE ACORDO COM OS PRINCÍPIOS EQF.....	14
UNIDADE 1 – SUSTENTABILIDADE: COMIDA ORGÂNICA .....	14
UNIDADE 2 – DESPERDÍCIO ALIMENTAR .....	15
UNIDADE 3 – NUTRIÇÃO .....	16
UNIDADE 4 – RECURSOS ENERGÉTICOS E HÍDRICOS.....	17
UNIDADE 5 – PRODUTOS EMBALADOS.....	18
UNIDADE 6 – AS CONDIÇÕES REAIS DE TRABALHO & A APLICAÇÃO DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS.....	19
UNIDADE 7 – PRÁTICA DE COZINHA SUSTENTÁVEL .....	20
CONCLUSÃO .....	21





## INTRODUÇÃO

---

As atividades desenvolvidas para o primeiro resultado do projeto VET-ECOoking tiveram como objetivo ajudar a parceria a definir a estrutura curricular para um módulo de 50 horas sobre "Cozinha Sustentável" direcionado aos cursos de cozinha do Ensino e Formação Profissional (EFP).

A estrutura curricular é, pois, o resultado de uma análise aprofundada dos dados recolhidos pelo consórcio do VET-ECOoking: benchmarking, estudos de caso & boas práticas e mesas redondas. Neste sentido, a estrutura resume a informação obtida através das diferentes atividades desenvolvidas no âmbito do Resultado 1 e reflete as recomendações dos especialistas da área.

A existência de uma formação específica em cozinha sustentável é de extrema importância de modo a responder às atuais mudanças ambientais e às exigências dos consumidores. O desenvolvimento de um módulo de formação sobre este tema capacitará as escolas de EFP para lecionar conteúdos relacionados com a cozinha sustentável, e permitirá que formandos adquiram os conhecimentos e competências necessárias e diferenciadoras para o seu ingresso no mercado de trabalho. Assim, é importante atualizar as qualificações dos futuros chefes de cozinha para que estes possam prestar os seus serviços de forma adequada, respeitando não só a diversidade das necessidades dos clientes, mas também os requisitos específicos relacionados com diferentes cozinhas, fazendo as adaptações necessárias.

A estrutura geral do módulo, os principais objetivos, bem como a metodologia de formação são apresentados no presente documento. É também incluída uma tabela que resume os tópicos abordados em cada uma das unidades, os resultados da aprendizagem, bem como um tempo de referência para cada uma destas.





# 1. OBJETIVO PRINCIPAL

---

Este projeto visa definir uma estrutura curricular para um módulo de formação sobre **"Cozinha Sustentável"**, módulo esse que se pretende incluir nos currículos nacionais dos cursos de EFP (ofertas iniciais e contínuas). A lógica subjacente ao desenvolvimento de um módulo sobre "Cozinha Sustentável" é que este forneça aos cursos de formação profissional de cozinha os conhecimentos necessários para responder às atuais mudanças ambientais e às novas exigências dos consumidores.

Os principais objetivos do módulo sobre Cozinha Sustentável são os seguintes:

- melhorar as competências dos formadores e formandos dos cursos de EFP de Cozinha;
- desenvolver competências técnicas e pessoais dos alunos/as do EFP para a preparação de uma gastronomia sustentável e de alta qualidade, e ainda sensibilizar para a importância da luta contra as alterações climáticas;
- preparar melhor os alunos/as de EFP para enfrentarem os desafios no local de trabalho, com especial enfoque nas opções alimentares mais ecológicas;
- consciencializar os cidadãos, instituições nacionais e da UE sobre a importância da adoção de uma cozinha sustentável (e da sustentabilidade, no geral);
- motivar os profissionais a desenvolver e praticar competências culinárias sustentáveis;
- melhorar a oferta e o currículo nacional dos cursos de cozinha (Ensino e Formação Profissional);
- transferir e utilizar novas metodologias de cozinha sustentável em vários países europeus.





## 2. ESTRUTURA GERAL DO MÓDULO

---

O módulo sobre Cozinha Sustentável está dividido em sete unidades:

- 1. Sustentabilidade: Comida Orgânica:** pretende ser uma unidade introdutória onde se explica a diferença entre alimentos orgânicos e não orgânicos, explorando a cadeia alimentar e recomendando a utilização de produtos locais e sazonais;
- 2. O desperdício alimentar:** esta unidade explora a utilização de recursos para um sistema alimentar sustentável, explicando como criar um impacto mais reduzido sobre o ambiente;
- 3. Nutrição:** reforça a importância de considerar o valor nutricional na preparação de um prato e da adoção de uma dieta diversificada, tanto por razões ambientais como de saúde, focando também as dietas vegetarianas e veganas;
- 4. Recursos energéticos e hídricos:** promove a adoção de energias limpas e explora as estratégias sobre como reutilizar os recursos e criar um impacto reduzido em termos de consumo de energia e água;
- 5. Produtos embalados:** propõe analisar o impacto ambiental dos produtos embalados, definindo estratégias sobre formas de o reduzir;
- 6. As condições reais de trabalho & a aplicação de práticas sustentáveis:** legislação alimentar e respetivas restrições às práticas sustentáveis, procedimentos de higiene e segurança alimentar que se alinhem com a sustentabilidade, abastecimento, transportes, logística, e gestão alimentar;
- 7. Prática da cozinha sustentável:** esta será a unidade prática, na qual os discentes explorarão um conjunto de produtos, práticas e possíveis formas de preparar ingredientes e refeições sustentáveis





### 3. METODOLOGIA & ABORDAGEM PEDAGÓGICA

---

A metodologia pedagógica é orientada tanto para formato online como para a formação presencial.

O consórcio desenvolverá uma plataforma de formação onde o módulo de formação estará disponível em inglês, alemão, grego e português. A sua funcionalidade e usabilidade será testada com um mínimo de 10 pessoas de cada um dos países da parceria.

Serão criados recursos de formação para que os resultados da aprendizagem sejam mais facilmente alcançados. Estes recursos consistirão em atividades práticas, exercícios, e orientações sobre alguns dos tópicos tais como a preparação de refeições com partes menos nobres/utilizadas dos ingredientes, factos nutricionais e o impacto ambiental dos mesmos. Além disso, os recursos incluirão diretrizes operacionais dirigidas aos formadores.

A formação presencial será centrada nos materiais que estarão disponíveis online e testará a sua aplicabilidade com formadores e formandos. Um evento de show-cooking (mínimo) será organizado pelo consórcio, por forma a possibilitar um momento de formação online, onde se contará com a participação dos formadores e de alguns formandos que partilharão as suas experiências e boas práticas.

Cada uma das unidades e respetivos recursos estará disponível online, com opção para download.





## 4. APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS EQF E ECVET

---

A fim de facilitar a comparação de graus e certificados adquiridos na Europa, foram considerados dois quadros de referência comuns estabelecidos pela União Europeia durante o desenvolvimento da estrutura modular sobre Cozinha Sustentável, nos países onde se aplica:

- O **Quadro Europeu de Qualificações (QEQ)** é um quadro de referência comum que visa facilitar a comparação e a compreensão dos diferentes sistemas de qualificações na União Europeia e no Espaço Económico Europeu (EEE). Fornece uma forma de ligar diferentes sistemas nacionais de qualificações e de comparar qualificações de diferentes países. O QEQ tem oito níveis, que se baseiam nos conhecimentos, competências, responsabilidade e autonomia necessários para cada qualificação.
- O **Sistema Europeu de Créditos do Ensino e Formação Profissionais (ECVET)** é um sistema de transferência e acumulação de resultados de aprendizagem alcançados durante o ensino e formação profissionais (EFP) entre diferentes países e setores. Baseia-se no princípio dos "resultados de aprendizagem", o que significa que o foco está no que um formando pode fazer como resultado da sua aprendizagem, e não com base no tempo que passou numa sala de aula ou numa formação. O ECVET permite aos formandos ter a sua aprendizagem reconhecida e acreditada noutros países e setores, o que pode ajudar a aumentar a mobilidade e as oportunidades de carreira.

Seguindo estas premissas e considerando um módulo para o EFP, a formação foi concebida principalmente de acordo com o nível 4 do EQF e foi ajustado aos cursos de EFP em Gastronomia/Cozinha, considerando os três descritores do EQF: conhecimentos, aptidões e responsabilidade e autonomia.

O conteúdo do módulo está de acordo com o descritor de **conhecimento** "Conhecimentos factuais e teóricos em contextos alargados numa área de estudo ou de trabalho" uma vez que as várias unidades abordam conteúdos factuais específicos relacionados com a área de trabalho da Cozinha Sustentável. Os discentes adquirirão





um conjunto de conhecimentos sobre tipos de alimentos orgânicos, resíduos alimentares, legislação, nutrição e saúde, embalagem, energia limpa e gestão de recursos, etc.

Para o nível 4, as **competências** são definidas como "uma gama de aptidões cognitivas e práticas necessárias para conceber soluções para problemas específicos numa área de estudo ou de trabalho", que também são abordadas no módulo, uma vez que a unidade 6 é dedicada à aplicação prática dos princípios da cozinha sustentável e irá promover a criação de receitas culinárias baseadas em alimentos orgânicos.

Finalmente, relativamente à **responsabilidade e autonomia**, estas são descritas como "Exercer a autogestão dentro das orientações dos contextos de trabalho ou estudo que são normalmente previsíveis, mas que estão sujeitos a mudanças"; e também "supervisionar o trabalho de rotina de outros, assumindo alguma responsabilidade pela avaliação e melhoria das atividades de trabalho ou estudo", o módulo contribuirá para encorajar os formandos a preparar receitas sustentáveis e orgânicas, o que desenvolverá o sentido de responsabilidade em relação às alterações climáticas. Além disso, apoiará a aquisição de novas técnicas de cozinha e que ajudarão os discentes a tornarem-se profissionais mais competitivos com competências que são muito relevantes para o atual mercado de trabalho.





## 5. ESTRUTURA DO MÓDULO

Módulo: Cozinha Sustentável			
Unidade	Conteúdos	Resultados de Aprendizagem	Duração
<b>1. Sustentabilidade: Comida Orgânica</b>	<b>1.1. A comida orgânica</b> <b>1.1.1.</b> Diferenças entre produtos orgânicos e não orgânicos <b>1.1.2.</b> A importância de usar produtos regionais e sazonais <b>1.1.3.</b> Produtos que posso cultivar <b>1.2.</b> Cadeia alimentar: das origens à cozinha <b>1.3.</b> Leitura e interpretação de rótulos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender o conceito de alimentos orgânicos;</li><li>• Diferenciar produtos orgânicos e não orgânicos;</li><li>• Compreender o impacto das escolhas alimentares sobre o ambiente;</li><li>• Identificar as principais etapas da transformação dos alimentos;</li><li>• Compreender o que é uma nutrição sustentável;</li><li>• Identificar o valor nutricional de pratos sustentáveis;</li><li>• Ler e interpretar os rótulos e as datas de validade.</li></ul>	7 horas
<b>2. O desperdício alimentar</b>	<b>2.1.</b> Utilização responsável dos recursos para um sistema alimentar sustentável <b>2.2.</b> A importância de não desperdiçar comida <b>2.2.1.</b> Comprar e usar quantidades certas <b>2.2.2.</b> Como usar todas as partes de um produto <b>2.2.3.</b> O uso de produtos não apelativos do ponto de vista comercial	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender a importância de utilizar os recursos de uma forma responsável;</li><li>• Reconhecer a importância de não desperdiçar alimentos;</li><li>• Aprender a utilizar todas as partes de um produto;</li><li>• Identificar potencialidades em produtos não apelativos ao nível comercial;</li><li>• Perceber como a separação de resíduos pode ser útil numa economia circular.</li></ul>	5 horas





	<b>2.3. A separação de resíduos</b> <b>2.3.1. Resíduos orgânicos</b> <b>2.3.2. Compostagem e fertilizantes naturais</b>		
<b>3. Nutrição</b>	<b>3.1. Nutrição e Saúde</b> <b>3.2. A mudança começa à nossa mesa</b> <b>3.3. A importância de uma dieta diversificada e opções existentes</b> <b>3.3.1. Proteína animal e vegetal</b> <b>3.3.2. A adoção de dietas alternativas: pratos vegetarianos e veganos</b> <b>3.4. Nutrição sustentável</b> <b>3.4.1. O valor nutricional de pratos sustentáveis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender a importância da nutrição na preparação de uma refeição;</li><li>• Reconhecer a seleção alimentar como uma prática sustentável;</li><li>• Identificar os benefícios do consumo de proteínas vegetais e produtos sazonais.</li></ul>	5 horas
<b>4. Recursos energéticos e hídricos</b>	<b>4.1. Equipamentos de cozinha e consumo energéticos</b> <b>4.2. As energias limpas</b> <b>4.3. Estratégias para cozinhar com um menor impacto energético</b> <b>4.4. Reutilização dos recursos hídricos: práticas sustentáveis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar o consumo energético dos equipamentos de cozinha;</li><li>• Explicar o que são as energias limpas;</li><li>• Preparar estratégias para reduzir o impacto energético;</li><li>• Identificar opções de reutilização e práticas sustentáveis de utilização de água.</li></ul>	4 horas





<b>5. Produtos embalados</b>	<b>5.1.</b> O impacto ambiental da utilização de produtos embalados  <b>5.2.</b> Preferência por produtos não embalados  <b>5.3.</b> Métodos de gestão e eliminação de resíduos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer o impacto ambiental dos produtos embalados;</li><li>• Compreender as vantagens da compra de produtos não embalados;</li><li>• Identificar diferentes métodos de eliminação de resíduos (por exemplo, reciclagem, degradação anaeróbica, lixo, polímeros biodegradáveis).</li></ul>	4 horas
<b>6. As condições reais de trabalho &amp; a aplicação de práticas sustentáveis</b>	<b>6.1.</b> Produção alimentar industrial  <b>6.2.</b> Legislação alimentar  <b>6.3.</b> Segurança alimentar: higiene e gestão da cadeia de abastecimento	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar o processo de produção industrial de alimentos;</li><li>• Identificar as limitações da legislação alimentar à aplicação de práticas de cozinha sustentáveis;</li><li>• Compreender a gestão do abastecimento alimentar e as regulações de higiene.</li></ul>	5 horas
<b>7. Prática de cozinha sustentável</b>	<b>7.1.</b> Conservação e armazenamento de alimentos  <b>7.2.</b> Técnicas de conservação de alimentos: molhos, alimentos desidratados, pickles, purés e polpas.  <b>7.3.</b> Métodos e técnicas de cozinha	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender os melhores métodos de conservação e armazenamento de tipos de alimentos diferentes;</li><li>• Descrever os diferentes tipos de métodos e técnicas de cozinha sustentáveis;</li><li>• Identificar e utilizar técnicas de conservação de alimentos para otimizar a longevidade dos alimentos;</li><li>• Ser capaz de criar e reproduzir receitas sustentáveis;</li></ul>	20 horas





	<p><b>7.4.</b> Refeições sustentáveis: práticas, produtos e receitas</p> <p><b>7.4.1.</b> Pequeno-almoço e lanche</p> <p><b>7.4.2.</b> Aperitivos</p> <p><b>7.4.3.</b> Prato principal – carne, peixe e legumes</p> <p><b>7.4.4.</b> Sobremesas</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar técnicas de cozinha sustentáveis.</li></ul>	
--	---	---	--





## OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM DE ACORDO COM OS PRINCÍPIOS EQF

Após a conclusão de cada unidade, o formando será capaz de compreender os seguintes conceitos:

### UNIDADE 1 – SUSTENTABILIDADE: COMIDA ORGÂNICA

Conhecimentos	Competências	Responsabilidade e Autonomia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos orgânicos e não orgânicos;</li><li>• Produtos regionais e sazonais e a importância da sua utilização como uma prática sustentável;</li><li>• Alimentos que nós próprios podemos cultivar;</li><li>• Cadeia alimentar: processos de produção, distribuição e impacto ambiental dos alimentos;</li><li>• Leitura e interpretação de rótulos: interpretação de datas de validade e informação contida nos rótulos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica os alimentos orgânicos;</li><li>• Compreende as diferenças entre os alimentos orgânicos e não orgânicos;</li><li>• É capaz de distinguir os produtos orgânicos dos não orgânicos;</li><li>• Reconhece a importância da adoção de produtos regionais e sazonais;</li><li>• É capaz de utilizar os produtos regionais e sazonais como uma prática sustentável;</li><li>• Está consciente dos alimentos que se pode facilmente cultivar/produzir;</li><li>• Compreende claramente a cadeia alimentar, desde os processos de produção até à distribuição e preparação dos alimentos;</li><li>• Compreende como interpretar as datas de validade e os rótulos;</li><li>• Sabe ler e interpretar as datas de validade e os rótulos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunica conceitos e ideias de forma clara;</li><li>• Age com iniciativa e demonstra uma capacidade analítica;</li><li>• Recomenda soluções para a resolução de problemas;</li><li>• Demonstra criatividade, autonomia e espírito inovador;</li><li>• Realiza investigação de forma independente utilizando diferentes fontes de informação;</li><li>• Interpreta rótulos de forma independente.</li></ul>





## UNIDADE 2 – DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Conhecimentos	Competências	Responsabilidade e Autonomia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilização responsável dos recursos;</li><li>• Impacto ambiental e económico dos resíduos alimentares;</li><li>• Programas e serviços existentes que oferecem alternativas aos resíduos alimentares/ para gerir os resíduos alimentares;</li><li>• Custo dos alimentos;</li><li>• Planeamento e utilização das quantidades certas;</li><li>• Optimização do produto: como utilizar todas as partes dos produtos;</li><li>• Utilização de produtos não comercialmente atrativos;</li><li>• Separação e reciclagem de resíduos;</li><li>• Resíduos orgânicos;</li><li>• Compostagem e fertilizantes naturais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• É capaz de utilizar os recursos de uma forma responsável;</li><li>• Compreende claramente o impacto ambiental e económico dos resíduos alimentares;</li><li>• Está consciente dos programas e serviços existentes que oferecem alternativas ao desperdício alimentar;</li><li>• É capaz de estimar e planear os custos alimentares;</li><li>• É capaz de planear as quantidades de alimentos em conformidade;</li><li>• É capaz de otimizar a utilização de todas as partes dos produtos;</li><li>• Considera a utilização de produtos não comercialmente atrativos como uma prática sustentável;</li><li>• Sabe como reciclar e eliminar os resíduos orgânicos;</li><li>• Compreende e é capaz de seguir métodos de compostagem e de utilização de fertilizantes naturais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunica conceitos e ideias de forma clara;</li><li>• Age com iniciativa e demonstra capacidade analítica;</li><li>• Recomenda soluções para a resolução de problemas;</li><li>• Demonstra criatividade, autonomia e espírito inovador;</li><li>• Reconhece o impacto dos resíduos alimentares sobre o ambiente;</li><li>• Planeia quantidades em conformidade para evitar desperdícios;</li><li>• Aplica estratégias para prevenir e gerir o desperdício alimentar;</li><li>• Ajusta as quantidades e os custos dos alimentos em conformidade;</li><li>• Realiza investigação de forma independente utilizando diferentes fontes de informação.</li></ul>





### UNIDADE 3 – NUTRIÇÃO

Conhecimentos	Competências	Responsabilidade e Autonomia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutrição e saúde;</li><li>• A importância de uma dieta diversificada e opções existentes;</li><li>• Proteínas animais e vegetais;</li><li>• Dietas alternativas: vegetariana e vegana;</li><li>• Nutrição sustentável;</li><li>• Valor nutritivo de pratos sustentáveis;</li><li>• Procura de valor nutricional nos rótulos: o método da pontuação nutricional.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compreende claramente os conceitos básicos de nutrição e a sua relação com a saúde;</li><li>• Está consciente dos valores nutricionais dos alimentos;</li><li>• Está consciente da importância de ter uma dieta diversificada;</li><li>• É capaz de identificar as diferentes opções existentes para uma dieta diversificada;</li><li>• Identifica as diferenças e correlações entre as proteínas animais e vegetais;</li><li>• É capaz de planejar pratos de acordo com dietas alternativas, tais como vegetariana e vegan;</li><li>• É capaz de correlacionar sustentabilidade e valor nutricional;</li><li>• É capaz de planejar uma refeição sustentável dentro dos valores nutricionais recomendados;</li><li>• É capaz de interpretar rótulos para procurar informação nutricional.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunica conceitos e ideias de forma clara;</li><li>• Atua com iniciativa e demonstra capacidade analítica;</li><li>• Recomenda soluções para a resolução de problemas;</li><li>• Demonstra criatividade, autonomia e espírito inovador;</li><li>• Realiza pesquisa de forma independente, utilizando diferentes fontes de informação;</li><li>• Planeia e faz refeições nutritivas e sustentáveis;</li><li>• Ajusta as refeições respeitando os princípios de sustentabilidade e os valores nutricionais;</li><li>• Demonstra conhecimentos consideráveis sobre proteínas animais e vegetais e correspondentes valores nutricionais;</li><li>• Segue um princípio alimentar diversificado ao planejar refeições.</li></ul>





## UNIDADE 4 – RECURSOS ENERGÉTICOS E HÍDRICOS

Conhecimentos	Competências	Responsabilidade e Autonomia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Equipamento de cozinha e consumo energético;</li><li>• Energias limpas;</li><li>• Estratégias e técnicas de cozinha para um menor impacto energético;</li><li>• Utilização e reutilização de recursos hídricos: práticas sustentáveis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica o consumo energético do equipamento de cozinha;</li><li>• Está consciente das energias limpas existentes como uma alternativa sustentável;</li><li>• Identifica estratégias para reduzir o impacto ambiental da cozinha e dos produtos associados;</li><li>• É capaz de utilizar diferentes técnicas de cozinha que têm um menor impacto ambiental;</li><li>• Pode pôr em prática estratégias para reduzir a utilização de energia;</li><li>• É capaz de gerir de forma sustentável a água e os recursos energéticos;</li><li>• Está consciente das práticas existentes para reutilizar a água;</li><li>• Põe em prática técnicas de reutilização da água.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunica conceitos e ideias de forma clara;</li><li>• Atua com iniciativa e demonstra capacidade analítica;</li><li>• Recomenda soluções para a resolução de problemas;</li><li>• Demonstra criatividade, autonomia, e espírito inovador;</li><li>• Realiza pesquisa de forma independente, utilizando diferentes fontes de informação;</li><li>• Reconhece a importância de considerar e adotar energias limpas;</li><li>• Ajusta estratégias e técnicas de cozinha para otimizar a utilização dos recursos hídricos e energéticos;</li><li>• Observa criticamente a utilização de água e de energia.</li></ul>





## UNIDADE 5 – PRODUTOS EMBALADOS

Conhecimentos	Competências	Responsabilidade e Autonomia
<ul style="list-style-type: none"><li>• O impacto ambiental da utilização de produtos embalados;</li><li>• A preferência por produtos não embalados;</li><li>• Sistemas de embalagens reutilizáveis;</li><li>• Métodos de gestão e eliminação de resíduos;</li><li>• Reciclagem.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhece as opções de embalagem existentes e comumente utilizadas no setor alimentar;</li><li>• Compreende o impacto ambiental dos produtos embalados;</li><li>• Está consciente das opções alternativas de embalagem sustentável ou não embalagem, tais como a venda a granel;</li><li>• Compreende claramente a importância de preferir produtos não embalados e/ou embalagens reutilizáveis;</li><li>• Sabe como reutilizar embalagens;</li><li>• Está ciente dos diferentes métodos de gestão e eliminação de resíduos;</li><li>• Compreende e sabe claramente como reciclar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunica conceitos e ideias de forma clara;</li><li>• Atua com iniciativa e demonstra capacidade analítica;</li><li>• Recomenda soluções para a resolução de problemas;</li><li>• Demonstra criatividade, autonomia, e espírito inovador;</li><li>• Realiza pesquisa de forma independente, utilizando diferentes fontes de informação;</li><li>• Reconhece o impacto negativo de alguns tipos de embalagens de alimentos no ambiente;</li><li>• Considera a embalagem dos produtos quando os compra;</li><li>• Aplica práticas sustentáveis, escolhendo produtos com embalagens reutilizáveis;</li><li>• Reutiliza embalagens de alimentos;</li><li>• Aplica diferentes métodos de gestão e eliminação de resíduos;</li><li>• Aplica os princípios da reciclagem;</li><li>• Recicla.</li></ul>





## UNIDADE 6 – AS CONDIÇÕES REAIS DE TRABALHO & A APLICAÇÃO DE PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

Conhecimentos	Competências	Responsabilidade e Autonomia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Procedimentos de produção industrial de alimentos;</li><li>• Legislação alimentar;</li><li>• Lei vs. Sustentabilidade: restrições impostas pela lei aplicável;</li><li>• Procedimentos de segurança alimentar;</li><li>• Gestão da higiene;</li><li>• Gestão da cadeia de abastecimento;</li><li>• Transporte e logística de alimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Está consciente dos procedimentos e implicações da produção industrial de alimentos;</li><li>• Conhece a legislação alimentar nacional;</li><li>• Reconhece as limitações impostas pela lei aplicável;</li><li>• É capaz de conduzir práticas profissionais de acordo com as diretrizes de segurança e higiene alimentar e a lei aplicável;</li><li>• Compreende claramente os métodos e procedimentos de gestão da cadeia de abastecimento;</li><li>• Está ciente dos procedimentos de transporte e logística de alimentos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunica conceitos e ideias de forma clara;</li><li>• Atua com iniciativa e demonstra capacidade analítica;</li><li>• Recomenda soluções para a resolução de problemas;</li><li>• Demonstra criatividade, autonomia, e espírito inovador;</li><li>• Realiza pesquisa de forma independente, utilizando diferentes fontes de informação;</li><li>• Atua de acordo com a lei aplicável aos alimentos;</li><li>• Segue as diretrizes de segurança e higiene em conformidade.</li></ul>





## UNIDADE 7 – PRÁTICA DE COZINHA SUSTENTÁVEL

Conhecimentos	Competências	Responsabilidade e Autonomia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conservação e armazenamento de alimentos;</li><li>• Organização da cozinha;</li><li>• Técnicas de conservação de alimentos: fazer molhos, pickles, purés e polpas e alimentos desidratados para utilizar produtos próximos do fim da validade;</li><li>• Métodos e técnicas de cozinha;</li><li>• Práticas, produtos e receitas sustentáveis para preparar refeições sustentáveis;</li><li>• Práticas de cozinha sustentáveis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sabe como armazenar e preservar adequadamente os alimentos;</li><li>• É capaz de gerir adequadamente o stock de produtos e evitar desperdícios;</li><li>• Compreende claramente e põe em prática estratégias de organização na cozinha;</li><li>• É capaz de identificar utilizações alternativas para produtos que já não são frescos;</li><li>• É consciente da possibilidade de utilizar todas as partes dos produtos para soluções criativas e sustentáveis;</li><li>• Sabe preparar molhos, pickles, purés, polpas e desidratar alimentos para evitar desperdícios;</li><li>• Está consciente e aplica práticas de cozinha sustentáveis;</li><li>• Sabe como ajustar as receitas sob princípios de sustentabilidade;</li><li>• É capaz de preparar refeições sustentáveis em conformidade com estes pressupostos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comunica conceitos e ideias de forma clara;</li><li>• Atua com iniciativa e demonstra capacidade analítica;</li><li>• Recomenda soluções para a resolução de problemas;</li><li>• Demonstra criatividade, autonomia, e espírito inovador;</li><li>• Realiza pesquisa de forma independente, utilizando diferentes fontes de informação;</li><li>• Aplica práticas sustentáveis a diferentes tarefas tais como armazenamento, planeamento, utilização e reutilização, e preparação de alimentos.</li></ul>





## CONCLUSÃO

---

As atividades realizadas durante o Resultado 1 do projeto VET-ECooking levaram à definição do currículo para um **módulo de cozinha sustentável para os cursos de Cozinha do Ensino e Formação Profissional**, que culminaram na sua produção principal: "Enquadramento da Formação VET-ECooking e Estrutura Curricular". Assim, este servirá de base à criação de conteúdos e recursos de formação para um módulo de 50 horas sobre "Cozinha Sustentável".

A estrutura é baseada no nível 4, segue os princípios definidos pelo EQF e ECVET e está organizada em sete unidades. Foi criada e definida de acordo com os objetivos de aprendizagem, a duração, bem como os conhecimentos, competências, responsabilidade e autonomia esperados. O conteúdo de cada unidade baseia-se nos dados recolhidos pelo consórcio do projeto e resulta de atividades de benchmarking, pesquisa e contributos de especialistas em sustentabilidade ambiental, indústria e gastronomia, assim como de formadores do EFP.

O desenvolvimento dos conteúdos e recursos de formação será levado a cabo na próxima fase do projeto VET-ECooking, enquanto parte do Resultado 2. Além disso, será desenvolvida uma plataforma onde todo o material de formação estará disponível em inglês e nas línguas nacionais da parceria.

