



### PLANO DE ENSINO

<b>I. IDENTIFICAÇÃO</b>		
UNIDADE ACADÊMICA: FACULDADE DE NUTRIÇÃO		
CURSO: NUTRIÇÃO		
DISCIPLINA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL		
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2 horas/aula e 3 horas/aula em alguns dias. HORÁRIO: Quarta-feira – 16 às 17h40 min (2 h) 16 às 18h30 min (3 h)	CARGA HORÁRIA TOTAL: 32 horas/aula	
ANO/SEMESTRE: 2017/1º	TURNO/TURMA: vespertino	
PROFESSORAS: Cristiane Cominetti (coordenadora) Lana Angélica Braudes Silva (estágio docência) Natália Menezes (estágio docência)		
<b>II. EMENTA</b>		
Conceitos básicos de alimentos, nutriente, energia, dieta equilibrada; Balanço energético e densidade energética dos alimentos; Classificação, função e fontes alimentares de nutrientes; valor nutritivo dos alimentos e preparações; Tipos de padrões alimentares e fatores determinantes de consumo de alimentos; Alimentos funcionais; Alimentação saudável; guias alimentares e atualidades.		
<b>III. OBJETIVO GERAL</b>		
Habilitar o aluno a conhecer temas gerais no âmbito da alimentação saudável.		
<b>IV. CRONOGRAMA</b>		
Conteúdo	Data	CH
- Apresentação do plano de ensino - Divisão dos grupos de trabalho e reunião dos grupos	22/03	2 h
- <b>Energia e Nutrientes</b> Conceito de energia e nutrientes Balanço energético no homem e energia nos alimentos Classificação, fontes alimentares	29/03	2 h
- <b>Alimentação saudável</b> Grupos de Alimentos Normas para boa alimentação Guias alimentares	05/04	3 h
- <b>Padrões Alimentares</b> Fatores determinantes do consumo de alimentos Alimentação vegetariana Explicação do trabalho para a próxima aula	12/04	2 h
<b>Seminário 1 (Grupo A, B, C, D, E, F)</b> Apresentação do trabalho alimentos regionais	19/04	2 h
<b>Seminário 1 (Grupo G, H, I, J, K, L, M)</b> Apresentação do trabalho alimentos regionais	26/04	2 h
- <b>Valor nutritivo de alimentos e preparações</b> Diversidade da alimentação brasileira Pratos tradicionais da culinária Brasileira Alimentos integrais e não convencionais	03/05	2 h

- Documentário "Muito além do peso" – atividade supervisionada Discussão	10/05	3 h
- <b>Alimentos Funcionais</b> Conceito e classificação Fibra alimentar	17/05	2 h
<b>Não haverá aula – Feriado</b>	<b>24/05</b>	
- <b>Padrões Alimentares (discussão de artigos)</b>	31/05	2 h
- <b>Rotulagem Nutricional</b> Legislação e aplicação	07/06	2 h
- <b>Seminário 2 – Interpretação e avaliação de rótulos de alimentos (Grupos 1-6)</b>	14/06	3 h
- <b>Seminário 2 – Interpretação e avaliação de rótulos de alimentos (Grupos 7-12)</b>	21/06	3 h
Divulgação das notas e devolução dos trabalhos – e-mail	28/06	2 h

#### V. METODOLOGIA

Aulas expositivo-dialogadas; data-show; quadro negro e giz; dinâmicas de grupo

#### VI. PROCESSOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Seminários

Nota final= Seminário 1 (2,0) + Seminário 2 (3,0) + Discussão de artigos (2,0 apresentação +1,0 perguntas) + Avaliação aos pares (1,0) + Atividade supervisionada (1,0)

#### VII. BIBLIOGRAFIA BÁSICA E COMPLEMENTAR

-BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236p.

-MAHAN L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Alimentos, nutrição & dietoterapia**. 12 ed. São Paulo: Roca, 2010, 1242p.

- PHILIPPI, S. T. Pirâmide dos alimentos: Fundamentos básicos da nutrição. Barueri: Manole, 2008. 387p.

- PHILIPPI, S. T.; LATTERZA; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Campinas, Revista de Nutrição, v. 12, n.1, 1999.

- TIRAPEGUI, J.; MENDES, R. R. Introdução à nutrição. In: TIRAPEGUI, J. **Nutrição: fundamentos e aspectos atuais**. 1 ed. São Paulo: Atheneu, 2002. 284 p.

#### OBSERVAÇÕES:

- Tolerância de entrada na sala de aula de 10 minutos, quando será feita a chamada! (Caso seja notado que boa parte da turma se ausenta da sala após a chamada, a mesma pode ser repetida conforme necessidade do professor).

- Cada aluno pode contabilizar, no máximo, 25% de faltas, sendo que atestado médico não abona faltas (apenas justifica!). Caso o aluno exceda essa tolerância será reprovado por faltas.

- É vedado o uso de celulares, *tablets*, *notebooks* e afins durante a aula, a menos que seja solicitado pelo professor.

- Caso o aluno precise realizar avaliação de 2ª chamada, o requerimento da mesma deve ser feito dentro do prazo de 5 dias úteis (Artigo 80 do Regulamento Geral dos cursos de graduação - RECG).