



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
PRÓREITORIA DE GRADUAÇÃO



PLANO DE ENSINO

I. IDENTIFICAÇÃO:	
UNIDADE ACADÊMICA: FANUT	
CURSO: Nutrição	
DISCIPLINA: Vegetarianismo	
GRADE: 2009	
CARGA HORÁRIA SEMANAL: 3	CARGA HORÁRIA TOTAL: 32 h (20 T e 12 P)
ANO/SEMESTRE: 2017/ 1º semestre	TURNO/TURMA: integral/ A
PROFESSOR(A): Mara Reis Silva	
II. EMENTA: Classificação de vegetarianismo. Perfil nutricional do vegetariano. Dietas vegetarianas e implicações para a saúde. Recomendações nutricionais para vegetarianos. Planejamento de dietas para vegetarianos. Desenvolvimento de receitas saudáveis para dietas vegetarianas.	
III. OBJETIVO GERAL Discutir temas atuais sobre alimentação vegetariana e a aplicação de planos alimentares nutricionalmente adequados,	
IV. OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none">- Compreender a evolução da alimentação vegetariana no mundo;- avaliar o perfil nutricional de vegetarianos;- avaliar os hábitos alimentares e o consumo de energia e nutrientes de vegetarianos;- analisar e adequar macro e micronutrientes de planos alimentares para vegetarianos;- atender e orientar vegetarianos em consultório de nutrição.	
V. CONTEÚDO UNIDADE I: Características da alimentação vegetariana História do vegetarianismo Tipos de dietas vegetarianas UNIDADE II: Perfil nutricional de vegetarianos Ingestão energética e Índice de Massa Corporal (IMC) Consumo, qualidade e biodisponibilidade de proteínas Consumo e perfil lipídico Status de minerais e vitaminas Estado nutricional do vegetariano UNIDADE III: Dietas vegetarianas nos diferentes estágios da vida Lactentes e crianças Adolescentes	

Gravidez e lactação

Adultos

idosos

UNIDADE IV: Dietas vegetarianas e implicações para a saúde

Dietas vegetarianas e adequação de proteínas

Dietas vegetarianas e adequação de micronutrientes

Deficiências nutricionais de vegetarianos

Doenças crônicas não transmissíveis e alimentação vegetariana

UNIDADE V: Planejamento, análise e avaliação de dietas para vegetarianos

Guias alimentares para vegetarianos

Análise da qualidade da dieta vegetariana

Planejamento de dietas para vegetarianos

Lista de equivalente para vegetarianos

Desenvolvimento de receitas saudáveis para dietas vegetarianas.

VI. METODOLOGIA E RECURSOS

- Aulas expositivas dialogadas com auxílio de *datashown* e multimídia;
- seminário e estudo de caso;
- atendimento em consultório de nutrição.

VII. PROCESSOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

A avaliação será feita com base na presença, participação e desempenho nas discussões em grupo, atividade prática em laboratório de Técnica Dietética e consultório de nutrição.

VIII. AVALIAÇÃO

Trabalhos práticos: elaboração de receitas para vegetarianos, atendimento em ambulatório de nutrição

Estudo de caso e seminário realizados em grupo, sobre avaliação da dieta habitual, elaboração de plano alimentar e orientação de vegetarianos.

Discussão de artigos científicos, documentário e de estudo de caso

Nota 1 – seminário, discussão de documentário, elaboração de receita vegetariana: vale de 0,0 a 3,0

Nota 1 = seminário + discussão de documentário + elaboração de receita vegetariana /3

Nota 2 - Estudo de caso: estudo de caso: vale de 0,0 a 7,0

Nota 2 : apresentação de estudo de caso x 0,2 + trabalho escrito x 0,8

Média final = nota 1 + nota 2

IX. BIBLIOGRAFIA BÁSICA E COMPLEMENTAR

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

SHILLS, M.E.; SHIKE, M.; ROSS, A.C.; CABALLERO, B.; COUSINS, R.J. **Nutrição moderna na saúde e na doença**. 10. ed. Barueri: Manole, 2009. 2222 p.

MOTA, E.D. **Alimentação natural**: uma opção que faz diferença. Petrópolis: Vozes, 2005. 303 p.

ELLIOT, R. **A autêntica cozinha vegetariana**. São Paulo: Manole, 1995. 160 p.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

ANDRE, J. **Equilíbrio nutricional do vegetariano**. São Paulo: Manole, 1991. 201 p.

INSTITUTE OF MEDICINE (IOM). **Dietary reference intakes: the guide to nutrient requirements**. Washington: The National Academies Press, 2006. 543 p.

X. CRONOGRAMA (horário: segunda-feira das 14 às 17:40 h)

Aula extra: sábado (8:00 às 11:40 h)

Data	Unidade	Conteúdo	Carga horária	Professor
13/03	Unidade I - Características da alimentação vegetariana	Apresentação do programa e cronograma da disciplina. História e evolução do vegetarianismo Tipos de dietas vegetarianas	02	Mara
20/03	Unidade II - Perfil nutricional de vegetarianos	Ingestão energética e Índice de Massa Corporal (IMC) Consumo, qualidade e biodisponibilidade de proteínas. Consumo e perfil lipídico. Status de minerais e vitaminas Estado nutricional do vegetariano	03	Mara
27/03	Unidade III - Dietas vegetarianas nos diferentes estágios da vida	Lactentes, crianças e adolescentes, gravidez e lactação, adultos, idosos Apresentação de seminário - 1	04	Mara
01/04	Unidade IV- Dietas vegetarianas e implicações para a saúde	Discussão sobre filme Apresentação de seminário 2 e 3	04	Mara
03/04	Unidade IV- Dietas vegetarianas e implicações para a saúde	Dietas vegetarianas e adequação de proteínas Dietas vegetarianas e adequação de micronutrientes Deficiências nutricionais de vegetarianos Doenças crônicas não transmissíveis e alimentação vegetariana	04	Mara
08/04	Unidade V - Planejamento, análise e avaliação de dietas para vegetarianos	Guias alimentares para vegetarianos Análise da qualidade da dieta vegetariana Lista de equivalente para vegetarianos Desenvolvimento de receitas saudáveis	03	Mara
10/04	Unidade V - Planejamento, análise e avaliação de dietas para vegetarianos	Prática: Atendimento em consultório Laboratório de informática: elaboração do plano alimentar	04	Mara
17/04	Unidade V - Planejamento, análise e avaliação de dietas para vegetarianos	Elaboração de receita vegetariana Laboratório de informática: elaboração do plano alimentar	04	Mara
24/04	Unidade V - Planejamento, análise e avaliação de dietas para vegetarianos	Prática - atendimento em consultório (retorno) Apresentação do trabalho	04	Mara