

## Ficha 2

<b>UNIDADE CURRICULAR:</b> Planejamento Alimentar Individual						Código: MA151	
Natureza: ( x ) Obrigatória ( ) Optativa		( x ) Semestral ( ) Anual ( ) Modular					
Pré-requisito:		Co-requisito:		Modalidade: ( x ) Presencial ( ) Totalmente EaD ( ) % EaD*			
<b>CH Total: 60</b>	Padrão (PD):	Laboratório	Campo	Estágio	Orientada	Prática Específica	
<b>CH semanal: 04</b>	60	(LB): 00	(CP): 0	(ES): 0	(OR): 0	(PE): 0	
<b>EMENTA</b>							
Alimentação Adequada. Recomendações Nutricionais. Planejamento Alimentar para indivíduos adultos e idosos. Planejamento Alimentar nas escolhas alimentares individuais relacionadas à promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e seus princípios - Soberania Alimentar e Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar.							
<b>PROGRAMA</b>							
<p>a) Atuação do nutricionista no planejamento alimentar de indivíduos. Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável.</p> <p>b) Alimentação e identidade cultural. Gastronomia e influências culturais no planejamento de dietas saudáveis.</p> <p>c) Recomendações nutricionais vigentes – DRI / OMS. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar.</p> <p>d) Planejamento Alimentar nas escolhas alimentares individuais relacionadas à promoção da Segurança Alimentar e Nutricional e seus princípios - Soberania Alimentar e Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequadas.</p> <p>e) Atendimento do indivíduo e planos alimentares.</p>							
<b>OBJETIVO GERAL</b>							
Compreender as bases científicas que norteiam a análise e elaboração de planos alimentares individuais adequados e saudáveis.							
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>							
<p>Conhecer e aplicar as recomendações nutricionais para indivíduos saudáveis;</p> <p>Realizar avaliação quantitativa e qualitativa do consumo alimentar;</p> <p>Conhecer padrões de comportamento e alimentar que interferem no consumo alimentar de indivíduos;</p> <p>Relacionar escolhas alimentares (individuais e profissionais) à promoção da Saúde, Soberania Alimentar, Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano à Alimentação Adequada;</p> <p>Elaborar planos alimentares adequados e saudáveis voltados à promoção da Saúde de adultos e idosos.</p>							

### PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

1. A disciplina será desenvolvida mediante aulas expositivo-dialogadas quando serão apresentados os conteúdos curriculares teóricos, sendo priorizado o debate e reflexões. Nas aulas práticas serão conduzidos estudos de caso e exercícios para consolidação do conteúdo.
2. Serão utilizados os seguintes recursos: quadro, giz, projetor multimídia, acesso à internet;
3. O ambiente virtual do MS Teams será utilizado para compartilhamento de todas as atividades;
4. O conteúdo da disciplina será organizado em semanas distribuídos em aulas presenciais;
5. Carga horária semanal teórica: 2 horas por semana / Sexta-Feira (10:30 as 12:30 hrs);
6. Carga horária semanal prática: 2 horas por semana / Quinta-Feira (Turma A: 08:30 as 10:30 hrs e Turma B: 10:30 as 12:30 hrs);
7. Número de Vagas: 30.

### FORMAS DE AVALIAÇÃO

A disciplina contará como três atividades avaliativas (descritas no cronograma) para cálculo da nota semestral, conforme descrito a seguir:

- a. **Atividade avaliativa 1 (A1)** – Avaliação por meio de atividades das aulas práticas. Peso: 2,0
- b. **Atividade avaliativa 2 (A2)** – 2 avaliações por meio de prova (média). Peso: 4,0
- c. **Atividade avaliativa 3 (A3)** – Trabalho final – estudo de caso. Peso: 4,0

$$\text{NOTA SEMESTRAL} = [(A1 \times 0,2) + (A2 \times 0,4) + (A3 \times 0,4)]$$

Para aprovação na disciplina, o aluno deverá obter nota semestral igual ou superior a 7,0 (sete), de acordo com o cálculo acima, e estar presente, no mínimo 75% das aulas teóricas e práticas e ter entregue pelo menos 75% atividades complementares para computo de presença. Aquele que ultrapassar 25% de faltas (pela não entrega das atividades propostas) será reprovado por faltas.

### BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ALVARENGA, M. **Nutrição comportamental** 2a ed.. Editora manole, 2019. 9788520456163. E-book. [Disponível em: <https://integrada.Minhabiblioteca.Com.Br/#/books/9788520456163>].

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

PHILIPPI, S.T.; AQUINO, R.D.C.D. Dietética: Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável. São Paulo: Editora Manole, 2015. 9788520448670. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448670>

### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

BRASIL. Glossário temático: alimentação e nutrição. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde / Secretaria Executiva, 2013.

CRISPIM, Sandra Patricia et al. Manual fotográfico de quantificação alimentar. Curitiba: UFPR, 2017. Disponível em: <http://www.ucv.edu.br/biblioteca/livro-virtual/manual-fotografico-quantificacao-alimentar.pdf>

GABRIELA, N.L.P.; CLAUDIA, S.L. Nutrição e dietética I. Grupo A, 2018. 9788595027794. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595027794/>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50002.pdf>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Tabela de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil. 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50000.pdf>

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP. S. Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. Tabela brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA-UNICAMP, 2011. PACHECO, M. Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

PHILIPPI, ST. Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional. 2.ed. Brasília, DF: Coronário, 2002.

**Professor da Disciplina:** Dra. Karla Suzana Moresco

**Contato do professor da disciplina (e-mail e telefone para contato):** karlamoresco@ufpr.br

**Assinatura:**

**Chefe de Departamento ou Unidade** Dra. Marcia Regina Messaggi Gomes Dias

**Assinatura:**

Aula	Horário/Turma	Data	Conteúdo de aula	Aula
1	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 13/03/2025	Apresentação da ementa, objetivos, cronograma e metodologia da disciplina. Reflexões sobre o planejamento alimentar.	Aula Teórica
2	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 14/03/2025 Turma A e B	Revisão de conceitos – avaliação nutricional, diagnóstico em nutrição e avaliação do consumo alimentar.	Aula Teórica
3	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 20/03/2025	Exercício em sala - <b>Atividade avaliativa 1</b>	Aula Prática
4	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 21/03/2025 Turma A e B	Revisão de conceitos - Recomendações nutricionais vigentes adultos, nutrizes e idosos– DRI / OMS.	Aula Teórica
5	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 27/03/2025	Exercícios em sala. - <b>Atividade avaliativa 1</b>	Aula Prática
6	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 28/03/2025 Turma A e B	Necessidades energéticas de macronutriente e micronutrientes para nutrizes. Planos alimentares com Lista de Equivalentes	Aula Teórica
7	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 03/04/2025	Anamese e entrevista motivacional. Desenvolvimento anamnese da turma <b>Aplicação da anamnese para nutrizes – Disciplina de materno - Turma A</b>	Aula Prática
8	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 04/04/2025 Turma A e B	<b>Atividade avaliativa 2</b> avaliação por meio de prova	Aula Teórica
9	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 10/04/2025	Apresentação dos vídeos da aplicação dos protocolos do guia - <b>Atividade avaliativa 1</b> <b>Aplicação da anamnese para nutrizes – Disciplina de materno - Turma B</b>	Aula Prática
10	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 11/04/2025	Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável.Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar para adultos,	Aula Teórica

		Turma A e B	idosos e gestantes. Atividade de elaboração do vídeo.	
11	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 17/04/2025	Elaboração do plano alimentar com lista de substituição para nutriz <b>Entrega da anamnese da nutriz os cálculos das necessidades de energia para correção</b>	Aula Prática
12	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 18/04/2025 Turma A e B	<b>Feriado Sexta-feira Santa</b>	
13	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 24/04/2025	Aplicação da anamnese no indivíduo caso do trabalho final. <b>Entrega do plano alimentar da nutriz para correção</b>	Aula Prática
14	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 25/04/2025 Turma A e B	Análise da anamnese e avaliação da ingestão alimentar do trabalho final e cálculo das necessidades energéticas Elaboração do plano de ação da avaliação da ingestão alimentar do trabalho final	Aula Teórica
15	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 01/05/2025	<b>Feriado Dia do Trabalhador</b>	
16	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 02/05/2025 Turma A e B	<b>Atividade avaliativa 3</b> - Entrega da primeira parte do trabalho final	Aula Teórica
17	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 08/05/2025	Apresentação do plano de ação das anamnese e dos diagnósticos em nutrição do trabalho final - <b>Atividade avaliativa 3</b>	Aula Prática
18	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 09/05/2025 Turma A e B	Atendimento do indivíduo e planos alimentares parte II Planejamento qualitativo e quantitativo da composição do plano alimentar	Aula Teórica
19	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 15/05/2025	Entrega do plano alimentar qualitativo do trabalho final - <b>Atividade avaliativa 3</b>	Aula Prática
20	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 16/05/2025 Turma A e B	Atendimento nutricional online	Aula Teórica
21	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 22/05/2025	Elaboração do plano alimentar com Lista de Equivalentes do trabalho final.	Aula Prática

	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 23/05/2025 Turma A e B	Entrega do plano alimentar com Lista de Equivalentes do trabalho final. <b>Atividade avaliativa 3</b>	Aula Teórica
23	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 29/05/2025	Definição da composição nutricional do plano alimentar (macronutrientes e micronutrientes) e distribuição do valor nutricional da dieta por refeição do plano alimentar do trabalho final.  <b>Entrega do plano Nutriz - online</b>	Aula Prática
24	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 30/05/2025 Turma A e B	Atendimento e planejamento alimenta	Aula Teórica
25	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 05/06/2025	Entrega do plano alimentar com adequação dos macro e micronutrientes do trabalho final. <b>Atividade avaliativa 3</b>	Aula Prática
26	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 06/06/2025 Turma A e B	Especificidade no planejamento alimentar para pessoa idosa	Aula Teórica
27	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 12/06/2025	Estudo de caso	Aula Prática
28	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 13/06/2025 Turma A e B	Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B	Aula Teórica
29	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta feira 19/06/2025	Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B	Aula Prática
30	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 20/06/2025 Turma A e B	<b>Atividade avaliativa 2</b> avaliação por meio de prova	Aula Teórica
31	8:30h/Turma A e B	Quinta feira 10/07/2025	<b>Exame Final</b>	