

FICHA 2 - PLANO DE ENSINO

CÓDIGO: MA151	DISCIPLINA: PLANEJAMENTO ALIMENTAR INDIVIDUAL				TURMA: B	
NATUREZA: Obrigatória			MODALIDADE: Presencial			
CH TOTAL: 60h			CH Prática como Componente Curricular (PCC): 0h		CH Atividade Curricular de Extensão (ACE): 15h	
Padrão (PD): 30h	Laboratório (LB): 30h	Campo (CP): 0h	Orientada (OR): 0h	Estágio (ES): 0h	Prática Específica (PE): 0h	Estágio de Formação Pedagógica (EFP): 0h
FICHA 2 PREENCHIDA PELO DOCENTE: KARLA SUZANA MORESCO						

Criação: 30/6/2025

Modificação: 30/6/2025

EMENTA

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.

PROGRAMA

- Atuação do nutricionista no planejamento alimentar de indivíduos. Princípios para o Planejamento de uma Alimentação Saudável.
- Alimentação e identidade cultural. Gastronomia e influências culturais no planejamento de dietas saudáveis.
- Recomendações nutricionais vigentes – DRI / OMS. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar.
- 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.
- Atendimento do indivíduo e planos alimentares.

OBJETIVO GERAL

Compreender as bases científicas que norteiam a análise e elaboração de planos alimentares individuais adequados e saudáveis.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conhecer e aplicar as recomendações nutricionais para indivíduos saudáveis;
Realizar avaliação quantitativa e qualitativa do consumo alimentar;
Conhecer padrões de comportamento e alimentar que interferem no consumo alimentar de indivíduos;
Relacionar escolhas alimentares (individuais e profissionais) à promoção da Saúde, Soberania Alimentar, Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano à Alimentação Adequada;
Elaborar planos alimentares adequados e saudáveis voltados à promoção da Saúde de adultos nutrízes e idosos.

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 AVALIACAO

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

- a. Atividade avaliativa 1 (A1) – Planejamento Alimentar paciente Idoso. Peso: 2,0
- b. Atividade avaliativa 2 (A2) – Planejamento Alimentar nutriz (média). Peso: 2,0
- c. Atividade avaliativa 3 (A3) – 1 avaliação por meio de prova (média). Peso: 2,0
- d. Atividade avaliativa 4 (A4) – Trabalho final – estudo de caso. Peso: 4,0

NOTA SEMESTRAL = [(A1 x 0,2) + (A2 x 0,2) + (A3 x 0,2) + (A4 x 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://bvsmms.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

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://bvsmms.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>

CRONOGRAMA DE AULAS

Quinta feira 13/03/2025- Apresentação da ementa, objetivos, cronograma e metodologia da disciplina. Reflexões sobre o planejamento alimentar.

Sexta -feira 14/03/2025 Especificidade no planejamento alimentar para pessoa idosa

Quinta feira 20/03/2025 - Exercício em sala aplicação dos protocolos do Guia Alimentar na orientação da pessoa idosa

Sexta -feira 21/03/2025 - Anamnese e planejamento alimentar qualitativo

Quinta feira 27/03/2025 - Atividade de extensão com os idosos do CEDIVIDA. Aplicação da anamnese. - Atividade avaliativa 1

Sexta -feira 28/03/2025 - Necessidades energéticas de macronutriente e micronutrientes para nutrízes. Planos alimentares com Lista de Equivalentes

Quinta feira 03/04/2025 - Entrevista motivacional. (Entrega plano alimentar qualitativo do paciente idoso e materiais para correção) Aplicação da anamnese para nutrízes – Disciplina de materno - Turma A – Atividade avaliativa 2

Sexta-feira 04/04/2025 - Elaboração de plano alimentar com lista de substituição





MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
NUTRIÇÃO - PRESENCIAL - CURITIBA

Quinta feira 10/04/2025- Entrega do plano alimentar qualitativo e orientações (Dez passos alimentação saudável da pessoa idosa) para os idosos participantes do projeto - Atividade avaliativa 1

Sexta -feira 11/04/2025 - Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar para adultos, idosos e gestantes. Atividade de elaboração do vídeo.

Quinta feira 17/04/2025 - Entrega da anamnese da nutriz os cálculos das necessidades de energia para correção - Atividade avaliativa 2 - Turma A

Aplicação da anamnese para nutriz - Disciplina de materno - Turma B - Atividade avaliativa 2

Sexta -feira 18/04/2025 - Feriado Sexta-feira Santa

