

FICHA 2 - PLANO DE ENSINO

CÓDIGO: MA151	DISCIPLINA: PLANEJAMENTO ALIMENTAR INDIVIDUAL				TURMA: A	
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: 19/12/2025

Modificação: 21/1/2026

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 / Terça-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

$NOTA\ SEMESTRAL = [(A1 \times 0,2) + (A2 \times 0,2) + (A3 \times 0,2) + (A4 \times 0,4)]$

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://bvsmis.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://bvsmis.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

Aula	Horário/Turma	Data	Conteúdo de aula	Aula
Semana 1				
1	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 26/02/2026	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 27/02/2026	Anamnese. Entrevista motivacional e modelo transteórico de mudança comportamental	Aula Teórica



Semana 2				
3	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 05/03/2026	Atividade prática aplicação da anamnese	Aula Prática
4	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 06/03/2026	Especificidade no planejamento alimentar pessoa idosa.	Aula Teórica
Semana 3				
5	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 12/03/2026	Apresentação dos vídeos de aplicação da anamnese e discussão com a turma	Aula Prática
6	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 13/03/2026	Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Guia Alimentar como instrumento do planejamento alimentar para idosos	Aula Teórica
Semana 4				
5	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 19/03/2026	Aplicação da anamnese e avaliação dos idosos no CEDIVIDA	Aula Prática
6	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 20/03/2026	Análise da anamnese e avaliação da ingestão alimentar do trabalho final e cálculo das necessidades energéticas. Elaboração de plano alimentar qualitativo com orientações	Aula Teórica
Semana 5				



7	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 26/03/2026	Apresentação do plano alimentar qualitativo com orientações para os colegas	Aula Prática
8	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 27/03/2026	Plano alimentar com lista de substituição	Aula Teórica
Semana 6				
9	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 02/04/2026	Plano alimentar com lista de substituição	Aula Prática Lab de informática
10	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 03/04/2026	Sexta-feira Santa	Feriado
Semana 7				
11	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 09/04/2026	Entrega do plano alimentar qualitativo e orientações (Dez passos alimentação saudável da pessoa idosa), para os idosos participantes do projeto - Atividade avaliativa 1	Aula Prática
12	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 10/04/2026	Plano alimentar com lista de substituição	
Semana 8				
13	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 16/04/2026	Aplicação da anamnese no indivíduo caso do trabalho final. Atividade avaliativa 4	Aula Prática



14	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 17/04/2026	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. Especificidades no planejamento alimentar do paciente adulto saudável	Aula Teórica
Semana 9				
15	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 23/04/2026	Feedback dos alunos quanto ao plano alimentar - Atividade avaliativa 1	Aula Prática
16	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 24/04/2026	Entrega do plano alimentar qualitativo do trabalho final para correção - Atividade avaliativa 4	Aula Teórica
Semana 10				
18	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 30/04/2026	Entrega do plano qualitativo para correções Atendimento e planejamento alimentar online	Aula Prática Lab de informática
19	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 01/05/2026	Dia do trabalhador	Feriado
Semana 11				



20	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 07/05/2026	Especificidades no planejamento alimentar de nutrízes. Elaboração do plano alimentar com Lista de Equivalentes para nutriz	Aula Prática Lab de informática
21	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 08/05/2026	Entrega do plano alimentar para o paciente	Aula Teórica
Semana 12				
22	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 14/05/2026	CONBRAN 2026	
23	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 15/05/2026	CONBRAN 2026 Primeiro Feedbaak do paciente quanto ao plano	
Semana 13				
24	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 21/05/2026	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.	Aula Prática Lab de informática
25	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 22/05/2026	Entrega do segundo plano alimentar do trabalho final. Atividade avaliativa 4	Aula Teórica
Semana 14				
26	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 28/05/2026	Elaboração de materiais de apoio e orientações para entregar para o paciente	Aula Prática Lab de informática



27	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 29/05/2026	Atividade avaliativa 3 avaliação por meio de prova	Aula Teórica
Semana 15				
28	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 04/06//2026	Feriado de Corpus Christi	
	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 05/06//2026	Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B - Atividade avaliativa 4	Aula Teórica
	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 11/06/2026	Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B - Atividade avaliativa 4	Aula Prática
29	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 12/06/2026	Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B - Atividade avaliativa 4 Entrega do plano alimentar nutriz	Aula Teórica
32	8:30h/ Turma A e B	Quinta-feira 02/07/2026	Exame Final	Aula Teórica
*CRONOGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES				

