

## FICHA 2 - PLANO DE ENSINO

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

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.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (571) - Rua XV de Novembro, 1299 - Centro - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80060-000

Ato Autorizativo: Decreto-Lei Nº 9.323 de 6 de junho de 1946, publicado no DOU de 06/06/1946

Recredenciamento: Portaria Nº 905 de 17 de agosto de 2016, publicado no DOU de 18/08/2016

NUTRIÇÃO - Presencial - Curitiba - Avenida Prefeito Lothário Meissner - Jardim Botânico - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80210-170

Telefone do Curso: (41) 3360-4056, E-mail: coonutri@ufpr.br

<https://sigae.ufpr.br/siga/visitante/autenticacao.jsp> - Código para autenticação: XY6iNDXwm

## 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 nutrizes 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 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) – 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

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

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://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

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>

## CRONOGRAMA DE AULAS

Aula	Horário/Turma	Data	Conteúdo de aula	Aula
<b>Semana 1</b>				
1	8:30h/Turma A  10:30h/Turma B	Quinta-feira  26/02/2026	Apresentação da disciplina, 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	Anamese. Entrevista motivacional e modelo transteórico de mudança comportamental	Aula Teórica



<b>Semana 2</b>				
3	8:30h/Turma A  10:30h/Turma B	Quinta-feira 05/03/2026	Atividade prática aplicação da anamnese e	Aula Prática
4	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 06/03/2026	Especificidade no planejamento alimentar pessoa idosa.	Aula Teórica
<b>Semana 3</b>				
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
<b>Semana 4</b>				
5	8:30h/Turma A  10:30h/Turma B	Quinta-feira 19/03/2026	<b>Aplicação da anamnese e avaliação dos idosos no CEDIVIDA</b>	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 planejamento alimentar qualitativo com orientações	Aula Teórica
<b>Semana 5</b>				



7	8:30h/Turma A  10:30h/Turma B	Quinta-feira 26/03/2026	<b>Apresentação do planoalimentar qualitativo comorientações para os colegas</b>	Aula Prática
---	-------------------------------------	----------------------------	--	--------------

8	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 27/03/2026	Plano alimentar co m lista de substituição	Aula Teórica
---	-----------------------	----------------------------	--	--------------

#### **Semana 6**

9	8:30h/Turma A  10:30h/Turma B	Quinta-feira 02/04/2026	Plano alimentar co m lista de substituição	Aula Prática Lab de informática
10	<b>10:30h Turma A e B</b>	<b>Sexta - feira 03/04/2026</b>	<b>Sexta-feira Santa</b>	<b>Feriado</b>

#### **Semana 7**

11	8:30h/Turma A  10:30h/Turma B	Quinta-feira 09/04/2026	<b>Entrega do plano alimentar qualitativo e orientações (Dez passos) alimentação saudável da pessoa idosa ,a)para os idosos participantes do projeto - Atividade avaliativa 1</b>	Aula Prática
12	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 10/04/2026	Plano alimentar co m lista de substituição	

#### **Semana 8**

13	8:30h/Turma A  10:30h/Turma B	Quinta-feira 16/04/2026	<b>Aplicação da anamnese no indivíduo caso do trabalho final. Atividade avaliativa 4</b>	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. E specificidades no planejamento alimentar paciente adulto saudável	Aula Teórica
----	-----------------------	--------------------------	---	--------------

#### **Semana 9**

15	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 23/04/2026	<b>Feedback dosidos os quanto ao plano alimentar - Atividade avaliativa 1</b>	Aula Prática
16	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 24/04/2026	<b>Entrega do plano alimentar qualitativo do trabalho final para correção - Atividade avaliativa 4</b>	Aula Teórica

#### **Semana 10**

18	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 30/04/2026	<b>Entrega do plano qualitativo para correções</b> Atendimento e planejamento alimentar online	Aula Prática Lab de informática
19	<b>10:30h Turma A e B</b>	<b>Sexta -feira 01/05/2026</b>	<b>Dia do trabalhador</b>	<b>Feriado</b>

#### **Semana 11**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ (571) - Rua XV de Novembro, 1299 - Centro - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80060-000

Ato Autorizativo: Decreto-Lei Nº 9.323 de 6 de junho de 1946, publicado no DOU de 06/06/1946

Recredenciamento: Portaria Nº 905 de 17 de agosto de 2016, publicado no DOU de 18/08/2016

NUTRIÇÃO - Presencial - Curitiba - Avenida Prefeito Lothário Meissner - Jardim Botânico - Curitiba - Paraná - Brasil - CEP 80210-170

Telefone do Curso: (41) 3360-4056, E-mail: coonutri@ufpr.br

<https://sigae.ufpr.br/siga/visitante/autenticacao.jsp> - Código para autenticação: XY6iNDXwm

20	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 07/05/2026	<b>Especificidades no planejamento alimentar de nutrizes. Elaboração do plano alimentar com Lista de Equivalentes para nutriz</b>	Aula Prática Lab de informática
21	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 08/05/2026	<b>Entrega do plano a limentar para o paciente</b>	Aula Teórica
<b>Semana 12</b>				
22	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 14/05/2026	<b>CONBRAN 2026</b>	
23	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 15/05/2026	<b>CONBRAN 2026 Primeiro Feedbaak do paciente quanto ao plano</b>	
<b>Semana 13</b>				
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	<b>Entrega do segundo plano alimentar do trabalho final. Atividade avaliativa 4</b>	Aula Teórica
<b>Semana 14</b>				
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	<b>Atividade avaliativa</b> <b>3 avaliação por meio de prova</b>	Aula Teórica
----	-----------------------	--------------------------	---	--------------

**Semana 15**

28	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 04/06//2026	<b>Feriado de Corpus Christi</b>	
	10:30h Turma A e B	Sexta - feira 05/06//2026	<b>Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B - Atividade avaliativa 4</b>	Aula Teórica
	8:30h/Turma A 10:30h/Turma B	Quinta-feira 11/06/2026	<b>Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B - Atividade avaliativa 4</b>	Aula Prática
29	10:30h Turma A e B	Sexta -feira 12/06/2026	<b>Apresentação do trabalho final – Turma A e Turma B - Atividade avaliativa 4</b> <b>Entrega do plano alimentar nutriz</b>	Aula Teórica
32	8:30h/ Turma A e B	Quinta-feira 02/07/2026	<b>Exame Final</b>	Aula Teórica

**\*CRONOGRAMA SUJEITO A ALTERAÇÕES**

