

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: 6/7/2026

Modificação: 6/7/2026

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 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

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

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

Não disponível

