**DIRETORIA DE ENSINO / DEPARTAMENTO DE ENSINO**

**PROGRAMA DE UNIDADE DIDÁTICA – PUD**

**SEMESTRE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DISCIPLINA: Nutrição e Dietética** | | |
| **Código:** | | |
| **Carga Horária Total:** 40 h | **CH Teórica:** 30h **CH Prática:** 10h | |
| **CH – Prática como Componente Curricular do Ensino:** 00h | | |
| **Número de Créditos:** 02 | | |
| **Pré-requisitos:** Sem pré-requisito | | |
| **Semestre:** |  | |
| **Nível:** Superior | | |
| **EMENTA** | | |
| Compreender a correlação entre alimento, nutriente, saúde e doença; - relacionar os hábitos alimentares e a saúde da população brasileira; - conhecer as diferenças das necessidades nutricionais nas diferentes faixas etárias; reconhecimento dos problemas alimentares da comunidade, como as avitaminoses, doenças carenciais e desnutrição. | | |
| **OBJETIVO** | | |
| * Conhecer os conceitos relativos ao processo de saúde e doença; * Analisar os conceitos relativos ao cálculo e dietas específicas para os diferentes estágios da vida; * Conhecer técnicas de elaboração de cardápios variados; * Reconhecer as necessidades e recomendações nutricionais para crianças, adolescentes, adultos, trabalhador, idoso e atletas; | | |
| **PROGRAMA** | | |
| * Conceitos de nutrição: definições, fases da nutrição, alimentação e saúde; * Nutrientes: tipos, fontes alimentares, funções e doenças carenciais; * Alimentação por faixa etária: necessidades nutricionais e regime alimentar desde o bebê até o idoso; * Índice de Massa Corporal: o que é, como calcular e classificação dos níveis. * Dietas nutricionais: conceitos, tipos, formas de preparo, quantidades, público alvo; * Doenças carenciais na comunidade: sinais, sintomas e reconhecimento, tratamento dietético, anemias, avitaminoses, desnutrição e tabus alimentares; * Planejamento de cardápio com base na recomendação diária específica para cada tipo de dieta; * Reeducação alimentar; * Prática de atividades físicas: importância, adequação das práticas esportivas ao ciclo de vida e condições clínicas de saúde. | | |
| **METODOLOGIA DE ENSINO** | | |
| - Aulas Expositivas com utilização de quadro branco ou multimídia para trabalhar o conhecimento prévio dos discentes e fazer a exposição dialogada sobre os vários temas.  Na temática Índice de Massa corpórea será realizada atividade prática com pesagem dos alunos e verificação da altura para calcular o IMC de cada discente;  Realização de resolução de lista de exercícios associados à temática estudada buscando associar os novos conhecimentos;  Apresentação de seminário sobre doenças carenciais;  Oficina de produção de alimentos saudáveis.  Realização de oficina sobre educação alimentar e nutricional.  . | | |
| **RECURSOS** | | |
| Quadro branco;  Aparelho de multimídia/datashow;  Balança de pesagem;  Fita métrica;  Laboratório de Cozinha do Curso de Restaurante e Bar;  Notebook;  Insumos alimentícios para realização de aula prática de confecção de receitas de acordo com as dietas; | | |
| **AVALIAÇÃO** | | |
| Os alunos serão avaliados num processo diagnóstico, formativo, processual e contínuo, com predominância dos aspectos qualitativos sobre os quantitativos onde os educando serão observados de acordo com a participação e envolvimento nos diferentes tipos de atividade, atentando para o desempenho cognitivo de cada um na realização dos exercícios em sala, participação nas aulas e envolvimento com a turma. Nas aulas práticas será avaliado a participação individual e coletiva de Ada discente.  Será realizada avaliação escrita;  Realização de lista de exercícios;  Atividade prática de IMC;  Oficina com prática de receitas e orientações. | | |
| **BIBLIOGRAFIA BÁSICA** | | |
| BORSOI, Maria Angela. **Nutrição e Dietética: Noções Básicas**. Editora Senac. 14ª edição. São Paulo. 2010.  FELLOWS. P. J.- Tecnologia do Processamento de Alimentos: princípios e práticas. Artmed, 2ª edição, São Paulo, 2006.  SENAC**. Alimentação e Nutrição: cozinha saudável, cardápio equilibrado, alimentos seguros.** Rio de Janeiro. Editora Senac, 2012. | | |
| **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR** | | |
| ARAÚJO, W. M. C.; MONTEBELLO, N. de P.; BOTELHO, R. B. A.; BORGO, L. A. **Alquimia dos alimentos**. Editora Senac, Brasília – DF, 2007.  SENAC**. Alimentação e Nutrição: cozinha saudável, cardápio equilibrado, alimentos seguros.** Rio de Janeiro. Editora Senac, 2012.  JUAN, A.Ordónez- Tecnologia de Alimentos-Porto Alegre. Atmed, 2005.  NETO, Fénelon do Nascimento. **Roteiro para elaboração de Manual de Boas Práticas de** **Fabricação (BPF) em Restaurantes**. São Paulo. Editora Senac. 4ª edição, 2003.  BEZERRA, Luciana Pereira; SILVA, Gleucia Carvalho; PINHEIRO, Andréa Nunes. **Manipulação segura de alimentos**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2009. | | |
| **Coordenador (a) do Curso**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | **Setor Pedagógico**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |