**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****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |