

PLANO DE ENSINO - 2025 / 2º SEMESTRE

Curso: Nutrição (Bacharelado)		Disciplina: Nutrição Humana
Turmas: D1	Turno: Diurno / Noturno	C/H Semestral: 60
PROFESSOR RESPONSÁVEL		PROFESSOR EXECUTOR
Melissa Sardenberg Rotatori		Melissa Sardenberg Rotatori

EMENTA

Estudo da ciência da nutrição básica, alimentos e nutrientes. Entendimento das características da dieta adequada quanto às recomendações e ao atendimento das necessidades nutricionais do indivíduo adulto sadio.

REQUISITOS

Sem requisito.

OBJETIVOS

<i>Cognitivos</i>	- Adquirir conhecimentos básicos sobre nutrição e alimentação saudável (macronutrientes e micronutrientes). - Conhecer os padrões nutricionais e sua atualidade visando a sua aplicabilidade na análise de dietas.
<i>Habilidades</i>	- Desenvolver os conceitos básicos para subsidiar o cálculo de uma dieta balanceada. - Construir conhecimentos teóricos e práticos. - Fazer a integração dos conteúdos de forma interdisciplinar. - Organizar o planejamento, cálculo e interpretação de dietas.
<i>Atitudes</i>	- Ser capaz de utilizar os conceitos nas diversas disciplinas do curso. - Ser crítico e ter curiosidade para pesquisar e adquirir novos conceitos sobre nutrição.

UNID.	C/H	CONTEÚDO
I	3	Apresentação da disciplina Apresentação do Plano de Ensino Apresentação da disciplina e discussão do plano de ensino, focando os objetivos, conteúdos abordados, estratégias, métodos de avaliação e referências bibliográficas a serem utilizadas
II	9	Energia Conceito de energia e nutrientes. Cálculo para determinação das necessidades energéticas
III	9	Necessidade nutricional. Definição e cálculo das necessidades e gasto energético
IV	3	Carboidratos e Fibras. Necessidades nutricionais de energia e macronutrientes.
V	3	Lipídios Necessidades nutricionais de energia e macronutrientes.
VI	3	Proteínas. Necessidades nutricionais de energia e macronutrientes.
VII	12	Vitaminas e Minerais Determinação das necessidades diárias de micronutrientes por meio de recomendações atualizadas - DRIs; Avaliação da dieta segundo os valores de referência.
VIII	12	Planejamento de Dietas Distribuição de energia e macronutrientes entre as refeições do cardápio; Definição do cardápio com base nas regras de uma alimentação saudável.
IX	6	Avaliações. Avaliação parcial - conteúdo parcial; Avaliação regimental - conteúdo semestral

ESTRATÉGIA DE ENSINO

Metodologia ativa; Aulas expositivas e dialogadas; Atividades práticas com a realização de exercícios na elaboração de cardápios balanceados; Estudo de caso; Leitura e discussão de artigos científicos.

RECURSOS DISPONÍVEIS

Sala de Aula, Projetor Multimídia, quadro, pincel, tabelas de composição de alimentos.

AVALIAÇÃO

O semestre letivo é composto por 02 (duas) avaliações de aprendizagem, com conteúdos cumulativos: - Avaliação Regimental (A1): 5,0 (cinco) - Avaliação Docente (A2): 5,0 (cinco) Para as disciplinas que não possuem PR as avaliações A1 e A2 são de responsabilidade de cada docente. A Nota Final (NF) é obtida pelo somatório de A1 e A2. Assim: A1 + A2 = NF Para aprovação o estudante deverá obter NF igual ou superior a 6,0 (seis) e, no mínimo, 75% (setenta e cinco por cento) de presenças. Se a NF for inferior a 6,0 (seis) e o estudante tiver obtido ao menos 1,0 (um) na A1 ou na A2, poderá realizar uma Avaliação Final (AF), correspondente a 5,0 (cinco). Neste caso, a AF substituirá a menor nota lançada no sistema, seja A1 ou A2.

COMPONENTES DA AVALIAÇÃO		NOTA	Data	Data alunos matriculados em setembro*	Data alunos matriculados em outubro*	Data alunos matriculados em novembro*
A1	Prova Regimental	5,0	26/11	26/11	26/11	26/11
	TOTAL	5,0				
	Atividades Apostila	1,5	Todas as aulas	Todas as aulas	Todas as aulas	Todas as aulas
	Prova com consulta	2,0	08/10	08/10	08/10	05/11
A2	Atividade Integrativa – Parte 1	0,5	22/10	22/10	22/10	Semana do dia 03/11
	Atividade Integrativa – Parte 2	1,0	Semana do dia 03/11			
	TOTAL	5,0				
NOTA FINAL = A1 + A2 = 10						

*O aluno deve se apropriar do roteiro postado no BlackBoard e entregar a atividade na data prevista. Procurar professor para esclarecimentos.

O Plano de Ensino poderá ser alterado ao longo do semestre (de acordo com o andamento da disciplina)

BIBLIOGRAFIA BÁSICA	BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR
<p>COMINETTI, Cristiane; COZZOLINO, Silvia Maria F. Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Editora Manole, 2020. 9786555761764. Disponível em https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786555761764/. Acesso em: 22 jun. 2022.</p> <p>PANSANI, D. C. Nutrição e Dietética. São Paulo. Pearson Education do Brasil, 2016 (e-book).</p> <p>PHILIPPI, S.T; AQUINO, R.C. Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável. Barueri, SP: Manole, 2015. (e-book)</p>	<p>BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. - 2. ed., 1. reimpr. - Brasília : Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf</p> <p>COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. 5. ed. Barueri, SP: Manole, 2016. (e-book)</p> <p>INSTITUTE OF MEDICINE. Dietary Reference Intakes - DRI Applications In Dietary Assessment. Washington: National Academy Of Sciences, 2000. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25057725/.</p> <p>NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING, AND MEDICINE. 2023. Dietary Reference Intakes for Energy. Washington, DC: The National Academies Press. https://doi.org/10.17226/26818.</p> <p>MAHAN, LK; ALIN, MT. KRAUSE - Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12 ed. São Paulo: Roca, 2010. (e-book)</p>

CRONOGRAMA

Aula	Data	Conteúdo
I	13/08	<p>Apresentação da disciplina</p> <p>Apresentação do Plano de Ensino Apresentação da disciplina e discussão do plano de ensino, focando os objetivos, conteúdos abordados, estratégias, métodos de avaliação e referências bibliográficas a serem utilizadas</p>

VIII	20/08	Conceitos básicos sobre Nutrição e Alimentação Saudável Guia Alimentar para a População Brasileira Atividade Apostila (0,3 ponto)
II	27/08	Necessidades nutricionais de energia Conceituar energia, gasto energético basal e total, necessidades nutricionais e recomendações nutricionais. Atividade Apostila (0,2 ponto)
III e VIII	03/09	Ingestão Dietética de Referência (DRI's): histórico, conceito, parâmetros, aplicação Atividade Apostila (0,2 ponto)
	10/09	Semana da nutrição
IV	17/09	Carboidratos e Fibras. Necessidades nutricionais de energia e macronutrientes. Atividade Apostila (0,2 ponto)
VI	24/09	Proteínas. Necessidades nutricionais de energia e macronutrientes. Atividade Apostila (0,2 ponto)
V	01/10	Lipídios Necessidades nutricionais de energia e macronutrientes. Atividade Apostila (0,2 ponto)
IX	08/10	Prova com consulta (2,0 ponto)
	15/10	Feriado
IX	22/10	Atividade Integrativa – Parte 1 (0,5 ponto)
VII	29/10	Água e eletrólitos Atividade Apostila (0,2 ponto)
IX	05/11	Semana Atividade Integrativa – Parte 2 (1,0 ponto)
VII	12/11	Necessidade de Micronutrientes. Determinação das necessidades diárias de micronutrientes por meio de recomendações atualizadas - DRIs; Avaliação da dieta segundo os valores de referência.
VII	19/11	Necessidade de Micronutrientes. Determinação das necessidades diárias de micronutrientes por meio de recomendações atualizadas - DRIs; Avaliação da dieta segundo os valores de referência.
IX	26/11	Prova Regimental - A1
	03/12	Devolutiva das notas e fechamento do semestre
IX	10/12	Avaliação Final - AF