

## PLANO DE ENSINO

<b>CURSO:</b>	Técnico em Nutrição e Dietética		
<b>SÉRIE/PERÍODO:</b>	3º	<b>ANO:</b>	2010
<b>DISCIPLINA:</b>	Planejamento de Refeições		
<b>PROFESSOR(A):</b>	Júnia Maria Geraldo		
<b>CARGA HORÁRIA TOTAL:</b>	45	<b>NÚMERO TOTAL DE AULAS:</b>	60

### PRÉ-REQUISITOS

Nutrição Básica  
Técnica Dietética e Composição dos Alimentos

### OBJETIVOS

Adequar refeições para uma dieta balanceada, visando atender a coletividade conforme suas necessidades sócio-nutricionais.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Introdução ao estudo da alimentação para coletividades
- Aspectos que interferem no planejamento de cardápios
- Planejamento qualitativo, semi-quantitativo e quantitativo dos cardápios
- Necessidades e recomendações nutricionais (AMDR e DRIs) e sua distribuição em refeições.
  - Valor calórico total (VCT) da dieta e a distribuição entre os alimentos energéticos
  - Necessidades protéico-calóricas e seu equilíbrio entre fonte animal e vegetal
  - Adequação do consumo de vitaminas e sais minerais
- Métodos de coleta de dados para definir características determinantes da coletividade.
- Elaboração de fichas técnicas de preparo
- Estabelecimento dos per capita, fatores de correção/cocção e custo diário e mensal das refeições
- Estabelecimento dos *per capita*
- Fatores de correção e cocção
- Grupos alimentares e substituições de alimentos
- Planejamento e adequação de cardápios
- Equipamentos e utensílios em Unidades de Alimentação e Nutrição
- Dimensões e condições ambientais adequadas para as áreas de estoque, produção e distribuição de alimentos.
- Controle de custos
- Interferências causais:
  - Técnicas dietéticas (tipos de processamentos e seus efeitos nos alimentos)
  - Alterações alimentares
  - Técnicas de conservação
- Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) e sua relação com o planejamento de refeições
- Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e sua relação com o planejamento de refeições
- Pesquisas sobre:
  - Fornecimento (custos, condições de armazenamento e transporte)

- Qualidade dos produtos comercializados
- Alternativas de mercado
- Tipos e satisfação da clientela

#### **METODOLOGIA DE ENSINO**

Aulas expositivas, leitura de artigos, discussões em grupo, seminários.

#### **AVALIAÇÃO**

1. Discussão de artigos
2. Exercícios individuais e em grupo
3. Avaliações (provas)
4. Apresentação de seminários

#### **BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 236p.
- DUTRA DE OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. **Ciências nutricionais**. São Paulo – Ed. Sarvier, 2000.
- CASTRO, F.A.F.; QUEIROZ, V.M.V. **Cardápios – Planejamento, elaboração e etiqueta**. Viçosa: UFV, 1998. 29 p. (cadernos didáticos)
- Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Universidade Estadual de Campinas [NEPA/Unicamp]. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos [TACO]**. 2ª Edição. São Paulo: NEPA/Unicamp; 2006.
- ORNELLAS, L.H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 7ª Ed. rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2001.
- PHILIPPI, S.T.; LATTERZA, A.R.; CRUZ, A.T.R.; RIBEIRO, L.C. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista de Nutrição** 1999; 12: 65-80.
- ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 7ª Ed. rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2001.
- SILVA, S.M.C.S.; MARTINEZ, S. **Cardápio – Guia prático para elaboração**. 2ª ed. São Paulo, Roca 2008.

#### **BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

- ABERC. Manual ABERC de práticas de elaboração e serviço de refeições para coletividades. São Paulo. 4ª edição, 2003.
- CUPPARI, L. Guia de nutrição – nutrição clínica no adulto. 1ª. Edição. Barueri, Editora Manole, 2002.
- TEIXEIRA, S.; CARVALHO, Z. M. J; BISCONTINI, T. M. **Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição**. São Paulo; Ed. Atheneu, 2006.

---

Assinatura