



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino

<b>DISCIPLINA: Alimentação Saudável e Sustentável</b>	
<b>Vigência:</b> a partir de 2018/2	<b>Período letivo:</b> 2º módulo
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b>
<b>Ementa:</b> Introdução à Alimentação Saudável. Estudos sobre obesidade. Estudos sobre saúde bucal. Comparação de alimentos industrializados e alimentos naturais. Estudos sobre Aditivos químicos nos alimentos. Aspectos de segurança alimentar e nutricional. Experiências de sucesso na gestão do PNAE.	

## Conteúdos

### UNIDADE I – Alimentação Saudável

- 1.1 Importância da alimentação saudável
- 1.2 Alimentos “versus” distúrbios

### UNIDADE II – Desmistificando a Alimentação Saudável

- 2.1 Alimentação sustentável
- 2.2 Modo de produção e consumo de alimentos
- 2.3 Pirâmide alimentar

### UNIDADE III – Da Desnutrição à Obesidade

- 3.1 Fatores genéticos
- 3.2 Fatores psicológicos
- 3.3 Fatores psicológicos e ambientais

### UNIDADE IV – Alimentos Industrializados e Alimentos Naturais

- 4.1 Rotulagem nutricional
- 4.2 Aditivos químicos, corantes, aromatizantes, conservantes, antioxidantes, estabilizantes, acidulantes

### UNIDADE V – Conquistas de uma Alimentação Saudável

- 5.1 Peso saudável
- 5.2 Crescimento e desenvolvimento

### UNIDADE VI – Segurança Alimentar e Nutricional

- 6.1 Conceito de alimentação e de nutrição
- 6.2 Segurança alimentar e nutricional
- 6.3 Conselhos de alimentação escolar

### UNIDADE VII – Experiências de Sucesso na Gestão do PNAE

- 7.1 Aspectos gerais.

## Bibliografia básica

COSTA, E.; *et al.* **Programa de Alimentação Escolar:** espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. Vol. 14. Revista de Nutrição, Campinas: 2001.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino

CUPPARI, L. **Guia de nutrição**: nutrição clínica no adulto. 2. ed. ver. e ampl. São Paulo: Manole, 2005.

DUTRA DE OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. **Ciências nutricionais**. São Paulo: Sarvier, 2000.

### **Bibliografia complementar**

ANDRADE, Édira. **Análise de Alimentos** – Uma visão química da nutrição. 3. ed. São Paulo: Varela, 2009.

GALEAZZI, M. M. **Segurança alimentar e cidadania**. Campinas, SP: Mercado de Letras, 1996.

KRAUSE, M. V.; MAHAN, L.K. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 6. ed. São Paulo: Roca, 2003.

SANT`ANA, Helena Pinheiro. **Planejamento físico-funcional de unidades de alimentação e nutrição**. 1.ed. São Paulo: Rubio, 2012.

SANTOS Jr., Clever. **Manual de BPF, POP e registros em estabelecimentos alimentícios**. 1. ed. São Paulo: Rúbio, 2011.