



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

| | |
|---|----------------------------------|
| DISCIPLINA: Planejamento e Preparo de Alimentos I | |
| Vigência: a partir de 2018/2 | Período letivo: 2º módulo |
| Carga horária total: 60h | Código: |
| Ementa: Estudo de estratégias como forma de estimular a alimentação saudável no ambiente escolar. Estudo de como utilizar a rotulagem nutricional como instrumento para escolhas saudáveis. Implantação de hortas no ambiente escolar. Aproveitamento total dos alimentos de forma segura. | |

Conteúdos

UNIDADE I – Estratégias de Promoção da Alimentação Saudável no Ambiente Escolar

1.1 Aspectos gerais

UNIDADE II – Rotulagem Nutricional como Instrumento para Escolhas Saudáveis

2.1 Componentes obrigatórios dos rótulos

2.2 Componentes da informação nutricional

UNIDADE III – Hortas Escolares

3.1 A importância da horta no contexto escolar

3.2 Como montar uma horta escolar

UNIDADE IV – Aproveitamento Total dos Alimentos

4.1 Propriedades nutricionais de partes não aproveitadas dos alimentos

Bibliografia básica

ACCIOLY, E.; SAUDERS, C.; LACERDA, E. M. A. **Nutrição em obstetrícia e pediatria**. Rio de Janeiro: Editora Cultura Médica, 2005.

CUPPARI, Lílian. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. Barueri, SP: Manole, 2002.

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

Bibliografia complementar

GUAGLIARD, Eduardo. **Pequeno guia de alimentação saudável e consumo responsável**. Cascavel, PR: Coluna do Saber, 2004. 52p.

NUTTALL, C. **Agrofloresta para crianças: uma sala de aula ao ar livre**. Instituto de Permacultura da Bahia, 1999.

ORNELLAS, LieselotteHoeschl. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

PHILIPPI, Sônia. **Nutrição e técnica dietética**. 2.ed. São Paulo: Manole, 2006.



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

PINHEIRO, Ana Beatriz. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras**. 5.ed. São Paulo: Atheneu, 2004.