COMPONENTE CURRICULAR: FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO

CURSO: TÉCNICO EM PANIFICAÇÃO (PROEJA)

SÉRIE: 1º ANO

CARGA HORÁRIA: 66,7 HORAS (53,4 HORAS PRESENCIAIS / 13,3 HORAS NÃO PRESENCIAIS)

DOCENTE: POLIANA SOUSA EPAMINONDAS LIMA/ LUCIANA TRIGUEIRO DE ANDRADE

EMENTA

Conceitos básicos sobre nutrição e nutrientes (carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, fibras e água). Recomendações nutricionais conforme a faixa etária e os estágios fisiológicos. Digestão, absorção e transporte de nutrientes. O desequilíbrio de nutrientes na dieta e a relação com algumas doenças. Alimentos funcionais. Aproveitamento de resíduos agroindustriais. Normas de segurança de laboratório. Materiais de laboratório. Amostragem e preparo da amostra. Métodos de análises físico-químicas de produtos da panificação. Interpretação dos resultados das análises.

OBJETIVOS DE ENSINO

GERAL

Assimilar os conceitos básicos sobre os nutrientes contidos nos alimentos e suas funções no organismo humano, identificando tais nutrientes a partir da realização de análises físico-químicas aplicadas a produtos de panificação.

ESPECÍFICOS

- ❑ Compreender a relação entre as necessidades nutricionais conforme o estágio fisiológico humano, identificando como maus hábitos alimentares e problemas na digestão, absorção e transporte de nutrientes podem desencadear doenças nutricionais;
- ❑ Aproveitar integralmente os nutrientes presentes nos alimentos para o enriquecimento nutricional de preparações e desenvolvimento de novos produtos;
- ❑ Compreender como o processamento dos alimentos pode influenciar na qualidade nutricional dos mesmos;
- ❑ Reconhecer a qualidade nutricional dos insumos alimentícios e dos produtos de panificação, a partir de sua composição nutricional, identificando seus nutrientes a partir da aplicação de métodos de análises físico-químicas de alimentos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- ❑ Conceitos básicos sobre nutrição, nutrientes, alimentação saudável, grupos de alimentos e pirâmide alimentar.
- ❑ Recomendações nutricionais conforme a faixa etária (pré-escolar, escolar, adolescência, adulto e do idoso) e os estágios fisiológicos (gestação e na lactação).
- ❑ Digestão, absorção e transporte de nutrientes (Influência da digestão sobre a biodisponibilidade de nutrientes e sobre o aparecimento de alergias alimentares e outras doenças da nutrição).
- ❑ O desequilíbrio de nutrientes na dieta e a relação com algumas doenças (desnutrição, avitaminoses, obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemias, alergias alimentares).
- ❑ Alimentos funcionais (conceito, principais compostos bioativos contidos nos alimentos funcionais e seus benefícios para o organismo humano).
- ❑ Aproveitamento de resíduos agroindustriais (combate ao desperdício; enriquecimento nutricional e desenvolvimento de produtos de panificação).
- ❑ Normas de segurança em laboratório.
- ❑ Materiais de laboratório: vidrarias, metais, reagentes, principais equipamentos.
- ❑ Amostragem e preparo da amostra: amostras sólidas, líquidas e pastosas.
- ❑ Métodos de análises físico-químicas de produtos da panificação - Composição centesimal (umidade, cinzas, açúcares, lipídios, proteínas, fibras).
- ❑ Interpretação dos resultados das análises, de acordo com a legislação vigente.

METODOLOGIA DE ENSINO

- ❑ Aulas expositivas e dialogadas.
- ❑ Aulas ilustradas com recursos audiovisuais – Datashow, vídeos.
- ❑ Aulas práticas.
- ❑ Pesquisas individuais e em grupo.
- ❑ Seminários sobre temas complementares ao conteúdo programático.
- ❑ Visitas técnicas;
- ❑ Utilização de Ambientes Virtuais Aprendizado (AVA) para disponibilização de material didático, atividades e comunicação entre docente e alunos para as atividades de ensino não presenciais.

AVALIAÇÃO DO PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM

- ❑ A avaliação da aprendizagem será realizada de forma contínua, por meio de atividades teóricas, contendo questões objetivas e/ou dissertativas.
- ❑ Aulas práticas e/ ou visitas técnicas serão avaliadas por meio do desempenho prático do aluno, além de relatório de práticas.
- ❑ Serão realizadas ainda atividades como trabalhos escritos em grupo e apresentações de seminários.

RECURSOS DIDÁTICOS

- ❑ Materiais: recursos audiovisuais (data show/ slides/ apresentador óptico/ vídeos/ equipamento de áudio).
- ❑ Quadro branco e marcador para quadro branco.
- ❑ Textos, apostilas e material fotocopiado para distribuição entre os alunos.
- ❑ Televisão.
- ❑ Computador interativo.
- ❑ Notebook.
- ❑ Livros.
- ❑ Internet.
- ❑ Laboratório de análises físico-químicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÁSICA

CECCHI, H. M. **Fundamentos teóricos e práticos em análise de alimentos**. 2. ed. Campinas : Unicamp, 2003. 207 p.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2010.

SPRINGHOUSE CORPORATION. **Nutrição: incrivelmente fácil**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

COMPLEMENTAR

DUARTE, L. J. V. **Alimentos funcionais**. Porto Alegre: Artes e Ofícios, 2007.

EWING, G. **Métodos Instrumentais de Análise Química**. São Paulo: Edgar Blucher, 1972. 296p.

LELIS, M. C. **Aproveitamento integral de alimentos**. Livro digital. Viçosa: A. S. Sistemas, 2014.

PACHECCO, M. **Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química de alimentos.** Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

SALGADO, J. M. **A alimentação que previne doenças - do pré-escolar à adolescência.** Editora Madras, 2004.