



PROGRAMA DE DISCIPLINA

DISCIPLINA: EF092 ASPECTOS ALIMENTARES E NUTRICIONAIS RELATIVOS À QUALIDADE DE VIDA
PROFESSOR RESPONSÁVEL: Roberto Vilarta
EMENTA: Aspectos históricos da alimentação humana, sua relação com os hábitos alimentares e a promoção da saúde e qualidade de vida. Demandas alimentares durante as fases do desenvolvimento humano. Associação entre alimentação e a atividade física dirigidas à qualidade de vida.
OBJETIVOS: Fornecer embasamento teórico e aplicado para o conhecimento dos elementos conceituais básicos da nutrição, recomendações de macro e micronutrientes, além dos procedimentos de avaliação nutricional, promoção da saúde e prevenção das DCNT.
PROGRAMA: Noções Básicas de Alimentação e Nutrição; Comportamento Alimentar; Estratégias de Mudança Alimentar; As Etapas do Ciclo da Vida ; Alimentação da Criança e do Jovem; Alimentação do Adulto e do Idoso; Práticas Alternativas de Alimentação; Alimentação e DCNT; Alimentação e Qualidade de Vida.
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Basicas: <ol style="list-style-type: none">1. KRAUSE, Marie V. Alimentos, nutrição & dietoterapia. Coautoria de L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. 10. ed. São Paulo, SP: Roca, 2002. xxxvi, 1157 p., il. Inclui bibliografia e indice. ISBN 8572412409 (enc.).2. PIRÂMIDE dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Organização de Sonia Tucunduva Philippi. 2. ed. rev. Barueri, SP: Manole, 2014. 387 p., il. (Guias de nutrição e alimentação). ISBN 9788520433232 (broch.).3. NUTRIÇÃO esportiva: uma visão prática. Organização de Marcia Daskal Hirschbruch; Coautoria de Alessandra Paula de Oliveira Nunes. 3. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2014. 496 p., il. ISBN 9788520436752 (broch.). Complementares: <ol style="list-style-type: none">1. ALIMENTAÇÃO saudável, atividade física e qualidade de vida. Organização de Roberto Vilarta. Campinas, SP: IPES, 2007. 229 p. ISBN 8598189146 (broch.). Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000399280>. Acesso em: 21 fev. 2018.2. CLARK, Nancy. Guia de nutrição desportiva: alimentação para uma vida ativa. 4. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2009. 352 p., il. ISBN 9788536319902 (broch.).3. ESTRATÉGIAS de nutrição e suplementação no esporte. Organização de Simone Biesek, Leticia Azen Alves, Isabela Guerra. 2. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2010. 516 p. ISBN 9788520428832 (broch.).4. HISTORIA da alimentação. Direção de Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari. 6. ed. São Paulo, SP: Estação Liberdade, [2009]. 885 p., il. ISBN 9788574480022 (enc.).5. ALIMENTAÇÃO, atividade física e qualidade de vida dos escolares no município de Vinhedo/SP. Organização de Estela Marina Alves Boccaletto, Roberto Teixeira Mendes. Campinas, SP: IPES, 2009. 196 p. ISBN 9788598189222 (broch.). Disponível em:



<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000468112&opt=1>>.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

Serão realizadas 2 provas escritas, pesos idênticos, com questões dissertativas e/ou de múltipla escolha. As provas versarão sobre o audio-visual apresentado em sala, conteúdo dos textos disponibilizados no TELEDUC, bibliografia geral, discussões e comentários desenvolvidos em sala e nos exercícios de aplicação. A nota final na disciplina será atribuída pela média das notas obtidas nas 2 provas. Apenas aos que não obtiverem nota mínima igual a 5,0 haverá a possibilidade de realizar o exame final.