

I - IDENTIFICAÇÃO

Disciplina Optativa: Nutrição - Educação Alimentar e Nutricional (EAN)	Nível: Ensino Médio	Ano: 2020
Professor: Kelen Dutra Azambuja	Semestre: 1º	
Carga horária semestral: 40 horas	Carga horária semanal: 02 horas/aula	

II - COMPETÊNCIAS

Considerando o Projeto Educativo do Brasil Marista e as Matrizes Curriculares de Educação Básica do Brasil Marista, temos através das Disciplinas Optativas, excelente ferramenta para fomentar o desenvolvimento da:

- **Competência acadêmica:**

Capacidade de se apropriar, construir e mobilizar conhecimentos, relembando, relacionando e aplicando saberes prévios para revelar situações novas, em contextos diferenciados. Implica, portanto, na transposição didática, na conversão de conhecimentos científicos e cotidianos em qualificações escolares, promovendo e desenvolvendo projetos acadêmicos, ao mobilizar e inserir os sujeitos no processo de aprendizagem significativa, facilitando a identificação de questões e problemas essenciais e o empenho na busca das respostas.

- **Competência ético-estética:**

Capacidade de se apropriar, construir e mobilizar valores, atitudes, linguagens e saberes que se pautem e apliquem critérios de justiça social, promovendo o respeito à diversidade, à solidariedade, à equidade e ao diálogo intercultural, sensibilizando, inovando e incluindo os sujeitos em processos de aprendizagens e práticas sociais, culturais e artisticamente mais relevantes.

- **Competência tecnológica:**

Capacidade de se apropriar, construir e mobilizar linguagens, recursos, artefatos, mídias e tecnologias, contribuindo para a investigação, análise, produção, avaliação, tomada de decisão, colaboração, edição, avaliação e comunicação de saberes, de conhecimentos. Essa competência promove o conhecimento e utilização das tecnologias no planejamento, gestão e avaliação das atividades de aprendizagem.

- **Competência política:**

Capacidade de se apropriar, construir e mobilizar saberes, conhecimentos, atitudes e valores de convivência, participação e negociação com diferentes sujeitos e em contextos diversos. Essa competência sustenta o vínculo entre os membros da comunidade, no exercício da cidadania, reforçando a consciência da interdependência entre as competências individuais e coletivas, implicadas na construção de aprendizagens.

III – EMENTA

Prepara o estudante, como indivíduo, a gerir suas escolhas alimentares, promovendo Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a partir da ampliação do conhecimento sobre os nutrientes essenciais à manutenção da sua saúde e bem-estar, implicando no aprendizado e no desempenho escolar.

IV – OBJETIVOS GERAIS

Promover estratégias quanto a importância da alimentação saudável para que o estudante passe a conhecer diferentes alimentos, suas propriedades: vitaminas, sais minerais, calorias e demais componentes, estimulando novos hábitos e promovendo práticas alimentares favoráveis à sua realidade.

V – PROGRAMA

- Ciência da Nutrição.
- Educação Alimentar e Nutricional como processo permanente e gerador de autonomia.
- Promoção da Nutrição Comportamental no que tange o autocuidado e o autocontrole.
- Avaliação, Planejamento e Fiscalização das ações alimentares diárias.
- Intestino como o segundo cérebro.
- Oficinas Dietéticas.

01 - **Introdução à Disciplina** / Introdução à Nutrição – Fundamentos da Alimentação (etapas)

02 - **Aula prática 1:** Avaliação Antropométrica de cada estudante, para posterior Diagnóstico do Estado Nutricional e intervenção alimentar decorrente

03 - Entrega dos **resultados da Avaliação** – por escrito, individual, explicação generalizada dos perfis de Estado Nutricional na Sociedade (na faixa etária)

04 - Como me vejo? Recordatório 24h.

05 - **Seminário Guia Alimentar:** Recomendações do Ministério da Saúde, Acessibilidade, Escolhas Alimentares e Culturais

06 - Conhecendo os **meus Hábitos Alimentares:** efeito das minhas escolhas no meu organismo ()

07 - **Aula prática 2:** Higiene de Mãos e Riscos de Contaminação

08 - Discussão sobre o “**eu amanhã**” + vídeo (Estudantes da UFSC aprendem a cozinhar em Oficina: +5 minutos)

09 - **Aula prática 3:** Análise Organoléptica dos Alimentos – Conhecendo as características dos alimentos e o efeito no paladar

10 - **Dietoterapia** – Objetivos e Nutrientes: Criando meu Cardápio

11 - **Aula Prática 4** – Pesquisa Bibliográfica: particularidades orgânicas encontradas (Biblioteca)

12 - **Seminário** – Como entendemos a Alimentação e a Nutrição + vídeo (Você é o que você come: +2 minutos)

13 - **Aula prática 5:** Horta Orgânica + vídeo (Minha Horta Desafio #1: +4 minutos)

14 - **Crenças Limitantes:** o que está promovendo a Perda de Saúde

15 - **Aula prática 6:** Receita Saudável (readaptação de uma receita habitual = cardápio de uma refeição)

16 - **Seminário de Marketing** - Discutindo a influência da mídia nas práticas alimentares + Vídeo (MiniDoc: +4 minutos)

17 - **Seminários Mitos e Verdade** – o que escutamos e como conseguimos entender

18 - **Aula prática 7:** Reciclagem x Descarte Consciente – nossas ações de descarte

19 - **Aula prática 8:** Reavaliação Antropométrico de cada estudante

20 - **Apresentação dos Resultados.** Impacto da disciplina nas minhas escolhas alimentares

VI – METODOLOGIA

As aulas ministradas na Disciplina Optativa de Nutrição - Educação Alimentar e Nutricional (EAN), abrange encontros expositivos e práticos, envolvendo dinâmicas individuais (o pensar alimentar consciente) e em grupo, promovendo reflexão sobre os atuais hábitos, autoimagem e estado de saúde, além de promover atividades fora da sala de aula, em cozinha ou refeitório, biblioteca e ginásio de esportes.

VII – AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO 1: Participação e interesse nas dinâmicas de Nutrição e Dietética (em cozinha ou refeitório).

AVALIAÇÃO 2: Assimilação de conteúdo e apresentação de ideias.

AVALIAÇÃO 3: Projeto DESCARTE (ações de promoção da saúde ambiental, pessoal, familiar e social)

AVALIAÇÃO 4: O resultado das modificações alimentares e comportamentais na saúde de cada estudante (resultados da Avaliação Antropométrica).

VIII – BIBLIOGRAFIA:

ANVISA: Agência Nacional de Vigilância Sanitária: **Alimentos**. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/alimentos>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

BRASIL. Ministério Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.2014** / Ministério da Saúde. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2020.

BRITO, Ahécio Kleber Araújo; SILVA, Francisca Islandia Cardoso; FRANÇA, Nanci Maria. **Programas de intervenção nas escolas brasileiras: uma contribuição da escola para a educação em saúde**. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/sdeb/2012.v36n95/624-632/pt/>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

FUNIBER. Fundação Universitária Iberoamericana. **Fundamentos da Alimentação, Dietética e Dietoterapia**. Disponível em: <<https://www.funiber.org.br/fundamentos-da-alimentacao-dietetica-e-dietoterapia>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

IDEIAS NA MESA. **Marco de referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Disponível em: <https://ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf>. Acesso em: 18 fev. 2020.

MAHAN, L. Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia. **KRAUSE: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005. 1242 p.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão**. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232012000200018&script=sci_arttext&tIng=pt>. Acesso em: 18 fev. 2020.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição da Gestação à Adolescência**. Rio de Janeiro: Reichmann & Autores Editores, 2003. 322 p.

VÍDEOS – YouTube:

Estudantes da UFSC aprendem a cozinhar em Oficina. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2r8UeDiyHWA>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

Minha Horta Desafio #1: Não tenho espaço. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=QvRWcEPYE4>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

MiniDoc: Alimentação saudável e seu mercado em crescimento. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=y7LlLw20Es>>. Acesso em: 18 fev. 2020.

Você é o que você come. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0WVrY4oaXTk>>. Acesso em: 18 fev. 2020.