



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

<b>DISCIPLINA: Cardápios Saudáveis</b>	
<b>Vigência:</b> a partir de 2018/2	<b>Período letivo:</b> 2º módulo
<b>Carga horária total:</b> 60h	<b>Código:</b> PRF.71
<b>Ementa:</b> Orientação sobre planejamento de cardápios: aspectos nutricionais. Avaliação de maneiras de reduzir sal e gordura nas refeições. Busca de compreensão sobre restrições alimentares. Reflexão sobre vitaminas. Busca de compreensão sobre cultura alimentar. Análise de outras influências nos hábitos alimentares. Análise de pigmentos nos alimentos. Reflexões sobre o papel do educador na alimentação do escolar e transição nutricional.	

### Conteúdos

#### UNIDADE I – Planejamento de Cardápios: Aspectos Nutricionais

- 1.1 Planejamento faz toda a diferença
- 1.2 O que é um cardápio?

#### UNIDADE II - Maneiras de Reduzir Sal e Gordura nas Refeições

- 2.1 Aspectos gerais

#### UNIDADE III - Restrições Alimentares

- 3.1 Aspectos gerais

#### UNIDADE IV - Vitaminas

- 4.1 Perda de vitaminas
- 4.2 Alimentos naturais versus industrializados

#### UNIDADE V - Cultura Alimentar

- 5.1 Hábitos alimentares
- 5.2 Alimentos regionais
- 5.3 Regiões norte, nordeste, centro-oeste, sudeste e sul

#### UNIDADE VI - Outras Influências nos Hábitos Alimentares

- 6.1 Indígenas, africanos e portugueses
- 6.2 Italianos, japoneses e árabes
- 6.3 Clima, solo, quantidade de chuva

#### UNIDADE VII - Pigmentos nos Alimentos

- 7.1 Alimentação segura.

#### UNIDADE VIII - O Papel do Educador na Alimentação do Escolar e Transição Nutricional

- 8.1 Contaminação cruzada e água
- 8.2 Alimentos crus



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

### **Bibliografia básica**

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

BORSO, M. A. **Nutrição e Dietética: Noções Básicas**. São Paulo: Editora SENAC, 2001.

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

### **Bibliografia complementar**

ARAÚJO, W. M. C.; *et al.* **Da alimentação à Gastronomia**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2005.

ARAÚJO, W. M. C; MONTEBELLO, N. D. P.; BOTELHO, R. B. A.; BORGIO, L. A. **Alquimia dos alimentos**. Série Alimentos e bebidas. Volume 2. Brasília: Editora Senac, 2007.

BARHAM, P. **A ciência da culinária**. Tradução de: The Science of cooking. São Paulo: Editora Roca, 2002.

BRANDÃO, C.T.; BRANDÃO, R.F. **Alimentação alternativa**. Brasília: Centro de Pastoral Popular; Editora Redentorista, 1996.

RIEDEL, G. **Controle sanitário dos alimentos**. 2. ed. São Paulo: Livraria Atheneu, 1992.