

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
CEAD - COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA



PLANO DE ENSINO

Curso: Guia alimentar para a população brasileira: conheça e coloque em prática suas recomendações.

Carga Horária:
15h

Pré-Requisito: não

EMENTA: Guia Alimentar para a População Brasileira. Princípios do Guia. Classificação dos alimentos. Combinação dos alimentos. O ato de comer e a comensalidade. Dez passos para alimentação adequada e saudável.

OBJETIVOS

Promover o conhecimento crítico e prático sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira, de forma a possibilitar sua utilização na promoção da alimentação adequada e saudável.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Modulo 1: Introdução ao Guia Alimentar para a População Brasileira (2014): contextualização, estrutura e princípios do Guia.

Módulo 2: Classificação dos alimentos: conhecer para melhor escolher

Modulo 3: Combinando os alimentos nas refeições

Módulo 4: Os modos de comer também importam

Módulo 5: Compreendendo e superando os obstáculos

Módulo 6: Colocando em prática: dez passos para uma alimentação adequada e saudável

METODOLOGIA

Esse é um curso virtual que utiliza a plataforma *Moodle* como ferramenta da relação ensino aprendizagem. Nesse sentido, a metodologia adotada envolve o uso do computador e da internet na mediação com o aluno. Os materiais de apoio e as atividades são postados na sala virtual e realizados conforme a agenda do curso. As atividades são avaliadas e, em seguida, devolvidas ao aluno(a). Grande parte das atividades são assíncronas com atendimento síncrono via chat.

AVALIAÇÃO

Participação do estudante em 75% das atividades propostas, que deve evidenciar aproveitamento de no mínimo de média 60 nas tarefas realizadas.

A avaliação é, portanto, contínua e processual permitindo a construção e reconstrução do conhecimento pelo aluno.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 152p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 12 de junho de 2025.

LOUZADA, M.L.C. *et al.* **Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira**. São Paulo : Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019. 132 p. Disponível em: <https://www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/339> Acesso em: 12 de junho de 2025.