

---

**Ano Letivo** 2023-24

---

**Unidade Curricular** NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

---

**Cursos** ALIMENTAÇÃO E EMENTAS ESCOLARES (Pós-graduação)

---

**Unidade Orgânica** Escola Superior de Saúde

---

**Código da Unidade Curricular** 19501001

---

**Área Científica** DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

---

**Sigla**

---

**Código CNAEF (3 dígitos)** 726

---

**Contributo para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - ODS (Indicar até 3 objetivos)** 02;03;10

---

**Línguas de Aprendizagem** Português

---

**Modalidade de ensino**

Presencial

---

**Docente Responsável**

Dina Raquel Fernandes João

---

DOCENTE	TIPO DE AULA	TURMAS	TOTAL HORAS DE CONTACTO (*)
---------	--------------	--------	-----------------------------

\* Para turmas lecionadas conjuntamente, apenas é contabilizada a carga horária de uma delas.

---

ANO	PERÍODO DE FUNCIONAMENTO*	HORAS DE CONTACTO	HORAS TOTAIS DE TRABALHO	ECTS
1º	S1	20TP	78	3

\* A-Anual;S-Semestral;Q-Quadrimestral;T-Trimestral

---

**Precedências**

Sem precedências

---

**Conhecimentos Prévios recomendados**

São exigidos conhecimentos no âmbito das licenciaturas habilitantes ao título de Nutricionista e de análise e interpretação de textos e artigos científicos em língua inglesa.

### **Objetivos de aprendizagem (conhecimentos, aptidões e competências)**

Objetivo geral:

Contribuir para que o aluno reveja e atualize os fundamentos relacionados com a alimentação na infância e na adolescência.

Objetivos específicos:

- 1- Identificar cada uma destas etapas do ciclo de vida e as principais mudanças fisiológicas;
  - 2- Descrever a importância do papel da nutrição e da alimentação na saúde nestas faixas etárias;
  - 3- Avaliar o estado nutricional;
  - 4- Estimar as necessidades nutricionais;
  - 5- Identificar e aplicar na prática profissional as recomendações nutricionais;
  - 6- Identificar e descrever os principais problemas de saúde relacionados com a nutrição durante o crescimento
- 

### **Conteúdos programáticos**

1. Introdução à alimentação e nutrição na infância e na adolescência
  - 1.1. Importância da nutrição na infância e na adolescência
    - 1.2. A pré-conceção e a gravidez como fatores influenciadores da saúde na infância e na adolescência
    - 1.3. Caracterização do estado nutricional e dos hábitos alimentares das crianças e dos adolescentes em Portugal
  2. Nutrição na infância
    - 2.1. Alterações fisiológicas
    - 2.2. Avaliação do estado nutricional
    - 2.3. Diversificação alimentar
    - 2.4. Fatores influenciadores do comportamento alimentar
    - 2.5. Recomendações alimentares e nutricionais
  3. Nutrição na adolescência
    - 3.1. Alterações fisiológicas
    - 3.2. Avaliação do estado nutricional
    - 3.3. Fatores influenciadores do comportamento alimentar
    - 3.4. Recomendações alimentares e nutricionais
  4. Condições especiais
    - 4.1. Alergias e intolerâncias alimentares
    - 4.2. Vegetarianismo

#### **Metodologias de ensino (avaliação incluída)**

As aulas incluem métodos expositivos e realização de exercícios, permitindo a aplicação prática e a discussão das matérias lecionadas.

A avaliação inclui 1 teste no final do semestre, no qual é exigida uma classificação mínima de 9,5 valores para a aprovação.

O limite máximo de faltas permitidas é de 4.

---

#### **Bibliografia principal**

Brown JE. (2020). Nutrition Throughout the Life Cycle (7th ed). Cengage Learning

More J. (2013). Infant, child and adolescent nutrition: a practical handbook. CRC Press.

Rêgo, C. et al. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos - Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores. Direção-Geral da Saúde

---

**Academic Year** 2023-24

---

**Course unit**

---

**Courses**

---

**Faculty / School** SCHOOL OF HEALTH

---

**Main Scientific Area**

---

**Acronym**

---

**CNAEF code (3 digits)** 726

---

**Contribution to Sustainable Development Goals - SGD (Designate up to 3 objectives)** 02;03;10

---

**Language of instruction** Portuguese

---

**Teaching/Learning modality** Presential

**Coordinating teacher** Dina Raquel Fernandes João

Teaching staff	Type	Classes	Hours (*)
----------------	------	---------	-----------

\* For classes taught jointly, it is only accounted the workload of one.

Contact hours	T	TP	PL	TC	S	E	OT	O	Total
	0	20	0	0	0	0	0	0	78

T - Theoretical; TP - Theoretical and practical ; PL - Practical and laboratorial; TC - Field Work; S - Seminar; E - Training; OT - Tutorial; O - Other

#### Pre-requisites

no pre-requisites

#### Prior knowledge and skills

Knowledge within the scope of qualifications for the title of Nutritionist and analysis and interpretation of texts and scientific articles in English is required.

#### The students intended learning outcomes (knowledge, skills and competences)

Main goal:

Contribute to the student reviewing and updating the fundamentals related to food in childhood and adolescence.

Specific objectives:

- 1- Identify each of these stages of the life cycle and the main physiological changes;
- 2- Describe the importance of the role of nutrition and food in health in these age groups;
- 3- Assess nutritional status;
- 4- Estimate nutritional needs;
- 5- Identify and apply nutritional recommendations in professional practice;
- 6- Identify and describe the main health problems related to nutrition during growth

## Syllabus

1. Introduction to food and nutrition in childhood and adolescence
    - 1.1. Importance of nutrition in childhood and adolescence
    - 1.2. Pre-conception and pregnancy as influencing factors of health in childhood and adolescence
    - 1.3. Characterization of the nutritional status and eating habits of children and adolescents in Portugal
  2. Childhood nutrition
    - 2.1. physiological changes
    - 2.2. Assessment of nutritional status
    - 2.3. food diversification
    - 2.4. Factors influencing eating behavior
    - 2.5. Food and nutrition recommendations
  3. Nutrition in adolescence
    - 3.1. physiological changes
    - 3.2. Assessment of nutritional status
    - 3.3. Factors influencing eating behavior
    - 3.4. Food and nutrition recommendations
  4. Special conditions
    - 4.1. Food allergies and intolerances
    - 4.2. Vegetarianism
- 

## Teaching methodologies (including evaluation)

The classes include expository methods and exercises, allowing a practical application and discussion.

The evaluation includes 1 test at the end of the semester, in which a minimum classification of 9.5 values is required for approval.

The maximum limit of allowed absences is 4.

---

## Main Bibliography

Brown JE. (2020). Nutrition Throughout the Life Cycle (7th ed). Cengage Learning

More J. (2013). Infant, child and adolescent nutrition: a practical handbook. CRC Press.

Rêgo, C. et al. (2019). Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos - Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores. Direção-Geral da Saúde