Trabalho Prático – NFND (trabalho individual)

"Avaliação da qualidade nutricional de uma ementa/refeição"

Refeição: Almoço ou Jantar

Abordagens possíveis:

1. Elaboração de uma ementa para uma refeição com base em recomendações (regras) nutricionais/dietéticas
   - escolher alimentos e elaborar a ementa
   - justificar as escolhas
   - calcular quantidades e valores nutricionais com base nas recomendações
   - fazer a avaliação crítica dos resultados (obtenção dos objectivos?)

2. Partir de uma determinada ementa (ao critério)
   - calcular os valores nutricionais e a quantidade de alguns constituintes específicos (desconstruir a ementa)
   - fazer a avaliação crítica da ementa de partida (escolha de alimentos e quantidades)
   - eventual proposta de alterações que pense justificarem-se

3. Outro tipo de abordagem que considere interessante (dentro dos objectivos visados)

Ficha de avaliação do TP

Componentes de avaliação do trabalho	%
Composição da refeição (quant. + tipo de aliment)	20
Cálculos nutricionais	45
Avaliação crítica	30
Bibliografia	5
Total	100