

REGRAS A SEREM REALIZADAS NO LABORATÓRIO DE NUTRIÇÃO DURANTE AS AULAS PRÁTICAS

1. Dentro do laboratório é **OBRIGATÓRIO** o uso de jaleco branco de tecido e manga comprida, sempre fechado, touca cobrindo todo o cabelo, tênis totalmente fechado e calça comprida, não sendo permitida a entrada e permanência do aluno sem os mesmos;
2. Antes do início da aula, o aluno deverá fazer a paramentação, higienização das mãos, secando com toalha absorvente, e não tocar boca, nariz ou cabelo durante a manipulação de alimentos;
3. Proibido o uso de adornos (brincos, anéis, pulseiras, correntes, *piercing*, alianças, etc.) e as unhas devem estar curtas, limpas e sem esmalte ou base;
 - ❖ Os *piercing* que não puderem ser retirados (nariz, boca e sobrancelha) devem ser cobertos com micropore.
4. Os homens deverão estar sem barba e bigode. Aqueles que não removerem devem utilizar protetor descartável. (Conforme Portaria 2619/11 SMS)

OBS: O (s) alunos (s) que não cumprirem essas normas NÃO PODERÃO ENTRAR NO LABORATÓRIO para realização da aula prática e ficarão sem a presença e relativa nota do relatório.

5. Ler com atenção todos os procedimentos do roteiro de aula;
6. Separar os utensílios e ingredientes necessários à execução do experimento;
7. Transportar os alimentos em pratos ou bandejas até a bancada designada para o grupo;
8. Escolher utensílios com capacidade de acordo com o experimento;
9. Pesar os alimentos utilizando utensílios adequados;
10. Pesar os utensílios separadamente, descontando o peso do mesmo, tarando a balança;
11. Regular a balança antes de iniciar cada pesagem, travar ou desligar após o uso e transportá-la pela base;
12. Usar material adequado (tábua e faca) para limpar ou cortar carnes, pescados, aves, frutas, hortaliças e legumes;
13. Anotar os resultados da aula prática no roteiro da aula usando lápis ou lapiseira;
14. Ter um caderno separado para anotações da aula prática e para auxiliar na elaboração do relatório;
15. Usar tampa nas panelas desde o início da cocção e baixar a chama logo que atingir a ebulição;
16. Marcar o tempo de cocção a partir da ebulição até a retirada do alimento da chama;

17. Não abrir o forno durante a cocção, a não ser depois do tempo previsto para o experimento;
18. Não usar gêneros que não constam no roteiro de aula sem autorização do professor;
19. É proibido mascar chicletes, comer ou beber dentro do laboratório durante a aula, inclusive os alimentos que estiverem sendo preparados. A degustação será feita **SEMPRE NO FINAL DA AULA.**
20. Apenas se deve provar o alimento durante o preparo para avaliação, com talheres apropriados e **NUNCA** usar as mãos;
21. **O ALUNO É O RESPONSÁVEL PELA HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS** utilizados durante a aula, secando e guardando nos devidos lugares;
22. Cada grupo receberá os panos de limpeza descartáveis, deverá utilizá-los durante a aula e descarta-los no lixo ao seu final;
23. Colocar equipamentos e utensílios limpos e secos em seus devidos lugares;
24. **VERIFICAR A VOLTAGEM ANTES DE LIGAR OS APARELHOS ELÉTRICOS;**
25. Não deve cair água ou qualquer outro líquido nas balanças, mantê-las sempre secas e limpas;
26. Durante a aula, apenas será permitida a entrada com caneta ou lápis e a apostila da disciplina, sendo **PROIBIDO O USO DE CELULARES, MP3, MP4 ou qualquer outro aparelho eletrônico DENTRO DO LABORATÓRIO;**
27. Sempre avisar o professor quando encontrar quebrado ou quebrar qualquer material. **NÃO** jogar no lixo.
28. Ao final de cada aula haverá discussão sobre os experimentos.

CUIDADOS:

- Chamar o professor ou o técnico responsável caso não saiba utilizar qualquer equipamento;
- Manter sempre os cabos das panelas para o lado de dentro do fogão;
- Cuidado na manipulação e higienização de utensílios cortantes;

AVALIAÇÃO DO ALUNO NAS AULAS PRÁTICAS

ITENS AVALIADOS REFERENTES ÀS AULAS PRÁTICAS:

1. Pontualidade
2. Permanência durante todo o período de aula
3. Uniformização adequada (avental, touca, bijuterias, relógio...)
4. Comportamento (postura em aula, uso de celulares, comer no laboratório, brincar, rir e falar alto, etc.)
5. Participação durante a aula e discussões
6. Limpeza dos utensílios e bancadas