

REGRAS A SEREM REALIZADAS NO LABORATÓRIO E COZINHA DIDÁTICA DE PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULINÁRIAS APLICADAS À NUTRIÇÃO

NORMAS GERAIS

1. Dentro do laboratório é **OBRIGATÓRIO** o uso de avental ou jaleco (os quais serão fornecidos aos participantes) branco, touca cobrindo todo o cabelo, **sapato antiderrapante totalmente fechado, calça comprida e camiseta com manga, cobrindo os ombros, costas e barriga, 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** 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) aluno(s) que não cumprirem essas normas NÃO PODERÃO ENTRAR NO LABORATÓRIO para a realização de atividades dentro do mesmo

PARA A REALIZAÇÃO DA AULA PRÁTICA

1. Ler com atenção todos os procedimentos do roteiro de aula;
2. Separar os utensílios e ingredientes necessários e de acordo com a execução da receita;
3. Usar material adequado (tábua e faca) para limpar ou cortar carnes, pescados, aves, frutas, hortaliças e legumes;
4. Transportar os alimentos em pratos ou bandejas até a bancada designada para o grupo;
5. Regular a balança antes de iniciar cada pesagem, travar ou desligar após o uso e guardá-la; **6.** Pesar os alimentos utilizando utensílios adequados;
7. Pesar os utensílios separadamente, descontando o peso do mesmo, tarando a balança;
8. Marcar o tempo de cocção a partir da ebulição até a retirada do alimento da chama;
9. Não abrir o forno durante a cocção, a não ser depois do tempo estipulado para a preparação;
10. Não usar gêneros que não constam no roteiro de aula sem autorização do professor ou equipe;
11. Ter um caderno separado para anotações da aula prática e para auxiliar na elaboração do relatório;

12. O ALUNO É O RESPONSÁVEL PELA HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS, EQUIPAMENTOS, PIAS E RALOS;

13. Utilizados durante a aula, secando e guardando nos devidos lugares;

14. Cada grupo receberá os panos para secar as louças;

15. Colocar equipamentos e utensílios limpos e secos em seus devidos lugares;

16. VERIFICAR A VOLTAGEM ANTES DE LIGAR OS APARELHOS ELÉTRICOS;

17. Não deve cair água ou qualquer outro líquido nas balanças, mantê-las sempre secas e limpas;

18. Sempre avisar o professor quando encontrar quebrado ou quebrar qualquer material. **NÃO** jogar no lixo;

19. Ao final de cada aula haverá discussão sobre os experimentos;

20. Descartar resíduos nos lixos adequados (comum, reciclável e orgânico).

CUIDADOS

- Chamar o técnico responsável ou qualquer membro da equipe 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;

**PARA MAIORES INFORMAÇÕES O QR CODE
AO LADO E VEJA O VÍDEO DE APRESENTAÇÃO
DA COZINHA DIDÁTICA DE PROCEDIMENTOS
E TÉCNICAS CULINÁRIAS APLICADAS À
NUTRIÇÃO FSP/USP**

