



### Normas de utilização do Laboratório de Técnica Dietética

O laboratório de Técnica Dietética não é uma cozinha comum, mas uma unidade de docência e de pesquisa, portanto, a postura científica e alguns critérios devem ser observados para o bom andamento das aulas práticas, respeitando as normas para manipulação de alimentos.

- 1) Não chegar atrasado;
- 2) O uso de jaleco, touca, sapatos fechados e roupa que proteja o corpo são **obrigatórios** durante as aulas práticas;
- 3) O jaleco e a touca devem ser de cor branca e de uso exclusivo do laboratório de TD1, e devem ser retirados todas as vezes em que for preciso sair do laboratório (ex. banheiro);
- 4) Jóias e acessórios (como brincos, colares, pulseiras e relógios) não devem ser usados durante a manipulação de alimentos e devem ser retirados e guardados sob sua responsabilidade;
- 5) As unhas devem estar limpas, curtas e sem esmalte;
- 6) Não fumar;
- 7) Escutar atentamente as orientações das atividades de aula e aguardar a divisão dos trabalhos;
- 8) A leitura do roteiro de aula prática deve ser criteriosa e todas as dúvidas esclarecidas **antes do início das atividades**;
- 9) Colaborar com os colegas nas tarefas propostas;
- 10) Higienizar (fazer a anti-sepsia) as mãos antes de iniciar o trabalho e sempre que for necessário (na troca de atividades ou após a manipulação de materiais não higienizados);
- 11) Separar todos os utensílios e ingredientes necessários para a execução da atividade proposta, antes do início do pré-preparo;
- 12) Lavar todos os utensílios e vasilhames antes de usar;
- 13) Ao abrir um ingrediente, separar a quantidade que irá usar e o restante acondicionar em um pote com tampa, identificar o produto e armazenar adequadamente;
- 14) Durante o preparo de alimentos: manter o local limpo e organizado na medida do possível;
- 15) Não consumir os alimentos durante o preparo, apenas quando necessário prová-los;
- 16) Nunca use as mãos para provar os alimentos, use uma colher e um pires, diferentes dos utensílios que estão sendo usados nas preparações, e após a degustação, lavá-los e deixá-los próximo ao local de cocção, para a próxima degustação;
- 17) Cuidado ao manipular os equipamentos e utensílios do LTD, quando houver dúvida quanto ao uso, pergunte ao professor ou ao técnico;
- 18) Cuidado ao manipular facas, nunca as apontar para o colega ou para seu próprio corpo;
- 19) Em caso de cortes, lave o local com água e sabão, pressione com as mãos para estancar o sangue e comunique ao professor;
- 20) Em caso de queimaduras, despeje imediatamente água fria no local, e não esfregue;
- 21) Manter as portas dos armários e do forno sempre fechadas;
- 22) Lavar, deixar escorrer e secar todos os utensílios e equipamentos após o uso e guardá-los no mesmo local de onde foram retirados (nunca os guarde molhados!!!);
- 23) Higienizar os utensílios na seguinte ordem: primeiro as vidrarias, depois os menos sujos e por último as panelas e tabuleiros ou os mais sujos;
- 24) Antes de iniciar a lavagem, retire ao máximo os resíduos de alimentos;
- 25) Para retirar resíduos de gordura, use água quente e detergente, nunca despeje a gordura diretamente no ralo, mas sempre misturada ao detergente e com a torneira aberta;
- 26) Ser cordial e manter um bom relacionamento com os colegas, professores e funcionários.
- 27) Ao término da aula, desligar todos os aparelhos, verificar se o gás está desligado, fechar todas as portas e deixar o pano de prato sobre a bancada.



### Conhecendo O Laboratório De Técnica Dietética

- 1- Identificar o número do Box onde irá trabalhar e anotar: ele será o número do seu grupo;
- 2- Explorar o ambiente! Abrir todas as portas e gavetas e identificar (checar) os seus utensílios e vasilhames: todos os Box têm os mesmos utensílios e equipamentos básicos para as preparações, com a devida cor que identifica sua cozinha; esta cor deve estar em seus utensílios e vasilhames também, para evitar que se misture aos de outros box;
- 3- Identificar o que não conhece, perguntando ao professor ou ao técnico: quando não souber usar, pergunte!
- 4- O estoque seco, as geladeiras e os freezers são de uso comum e somente o técnico do laboratório e o professor fazem o controle de retirada e estocagem de alimentos, portanto nunca retire ou guarde alimentos sem a ciência dos mesmos, pois há produtos e alimentos de vários docentes e pesquisadores no LTD.
- 5- Sempre que tiver dúvidas, pergunte!
- 6- Tenha cuidado ao manusear vidrarias e louças; em caso de acidentes, informe o professor ou o técnico, no caso de quebra, evite recolher com as mãos para não se cortar.

### TRABALHANDO COM AS BALANÇAS:

- **O laboratório** é equipado com dois tipos de balanças: a do tipo bancada (para pesos maiores: g, Kg) e a balança de precisão ou semi-precisão (para pesos menores: mg). Identifique-as e certifique-se de como usá-las. Anote o peso mínimo e o peso máximo que cada uma é capaz de medir com precisão e qual o número de casas após a vírgula. Observe se está programada para pesar quilos ou gramas (há balanças em que se pode modificar a unidade de medida), caso tenha dúvidas, solicite ajuda do técnico ou do professor.
- **Local de utilização:** o ideal é que não haja variações bruscas de temperatura, deslocamento de ar, umidade ou vibração excessiva. Um ambiente com condições diferentes a este pode causar resultados de leitura com alterações significativas. Geralmente balanças de precisão ficam com os números variando quando em condições desfavoráveis; aguarde estabilizar.
- **Atente-se à calibração!** Para que o equipamento obtenha os resultados corretos, é fundamental que ele esteja nivelado, pré-aquecido (ligado com antecedência) e ajustado no local que será utilizado.
- **Faça a pesagem de forma correta:** a balança deve ser operada de maneira cuidadosa. Antes de começar a pesagem tare a balança. Caso queira desprezar o peso do recipiente que está utilizando para pesagem, aperte a tara novamente. Ao colocar a carga, posicione-a suavemente no meio do prato e evite arrastá-la. Tenha em mente que se houver fortes impactos no prato, a



vida útil da balança pode ser comprometida e, a célula de carga (sensor de peso) pode ser danificada permanentemente.

- Utilize um recipiente para a pesagem de acordo com o tamanho da amostra, nunca coloque o alimento direto no prato da balança.
- Mantenha a balança sempre limpa, abra os vidros da cúpula (caso exista) somente pelo tempo necessário e EVITE MUDÁ-LA DE LOCAL. Se isso não for possível, não esqueça de nivelá-la e realizar o ajuste novamente.



### Balanças de bancada



Balança semi-analítica/de precisão



Conjunto de Colheres e xícaras padrão



Jarra medidora de líquidos