

TRABALHO DA ESPECIALIDADE DE ARTE CULINÁRIA

NOME: _____

UNIDADE: _____

CLUBE: _____

INSTRUTOR(A): _____

1. SABER OPERAR DEVIDAMENTE O TIPO DE FOGÃO QUE HÁ EM SUA CASA. SABER COMO PREVENIR PEQUENOS INCÊNDIOS POR ÓLEO OU GORDURA EM SEU FOGÃO E SABER COMO APAGÁ-LOS. CONHECER AS MEDIDAS DE SEGURANÇA ENQUANTO ESTIVER COZINHANDO, INCLUINDO A PREOCUPAÇÃO COM CRIANÇAS PEQUENAS.

FOTO USANDO FOGÃO

2. SABER COMO USAR DEVIDAMENTE UTENSÍLIOS DE MEDIDAS (COLHERES E XÍCARAS), BATEDOR DE CLARAS, PENEIRAS DE FARINHA, E, SE TIVER, BATEDEIRA OU MIXER ELÉTRICO E LIQUIDIFICADOR.

COLHERES E XÍCARAS

BATEDOR DE CLARAS

PENEIRAS DE FARINHA

BATEDEIRA

MIXER ELÉTRICO OU LIQUIDIFICADOR

3. EXPLICAR AS SEGUINTEs TÉCNICAS DE PREPARO DE ALIMENTOS:

a. COZER

b. GRELHAR

c. FRITAR

d. REFOGAR

e. ASSAR

4. QUAIS AS MANEIRAS MAIS SAUDÁVEIS DE COZINHAR ALIMENTOS? E AS MENOS SAUDÁVEIS? POR QUÊ?

5. PREPARAR CORRETAMENTE: 2 TIPOS DE MINGAU DE CEREAIS, 1 BEBIDA QUENTE SAUDÁVEL, OVOS FEITOS DE 2 MANEIRAS QUE NÃO A FRITURA.

MINGAU 1	MINGAU 2	BEBIDA QUENTE
OVO 1	OVO 2	

6. PREPARAR O SEGUINTE, DE MANEIRA SAUDÁVEL:

- a. BATATA, 2 MANEIRAS
- b. 3 VEGETAIS DE SUA ESCOLHA

BATATA 1	BATATA 2	VEGETAL 1
VEGETAL 2	VEGETAL 3	

6. CONHECER A PIRÂMIDE ALIMENTAR. POR QUE É TÃO IMPORTANTE SEGUIR ESTAS INFORMAÇÕES EM NOSSO REGIME ALIMENTAR? VERIFICAR SUAS REFEIÇÕES DURANTE UMA SEMANA, PARA TER CERTEZA DE QUE ESTÁ COMENDO O QUE DEVERIA COMER.

DIA 1

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR

DIA 2

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR

DIA 3

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR

DIA 4

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
----------------------	---------------	---------------

DIA 5

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
----------------------	---------------	---------------

DIA 6

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
----------------------	---------------	---------------

DIA 7

CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR
----------------------	---------------	---------------

7. SEGUIR CORRETAMENTE, NO MÍNIMO, 3 RECEITAS VEGETARIANAS.

--	--	--

8. PREPARAR UM ALMOÇO VEGETARIANO BALANCEADO, INCLUINDO ALIMENTOS CONSTRUTORES, REGULADORES E ENERGÉTICOS, CONTENDO:

1. 1 PRATO PRINCIPAL
2. 3 ACOMPANHAMENTOS
3. 1 SALADA CRUA

PRATO PRINCIPAL	ACOMPANHAMENTO	ACOMPANHAMENTO
ACOMPANHAMENTO	SALADA CRUA	

2. COLOCAR A MESA CORRETAMENTE E SERVIR ESSA REFEIÇÃO PARA A SUA FAMÍLIA.

FOTO DA ATIVIDADE

3. QUAL A IMPORTÂNCIA DE INGERIR VERDURAS CRUAS DIARIAMENTE?

4. FAZER UM CADERNO (OU PASTA) DE RECEITAS CONTENDO, NO MÍNIMO, 10 RECEITAS QUE VOCÊ TENHA FEITO.

FOTO DO CADERNO DE RECEITAS