

Aula Prática 1 – TDG

Prof. José Camilo e Prof. Márcia Benedicto

Aula experimental de pesos e medidas

OBJETIVOS DA AULA

- A) Pesar e medir alimentos limpos e crus em medidas caseiras
- B) Calcular: Fator de correção, percapita e porções

Técnicas para pesar e medir

- A) Secos: encher a medida com o ingrediente colocado às colheradas, sem bater o recipiente, pesar, nivelar com espátula ou a parte reta da faca.
- B) Líquidos: encher as medidas com o líquido, pesar, transferir para um copo graduado e fazer a leitura ao nível do olho com o copo graduado em superfície plana.
- C) Gorduras: encher a medida com a gordura em temperatura ambiente, comprimindo-a, evitando bolhas de ar, nivelar e pesar.

Obs.: Trazer recipientes para mensuração dos insumos:

Padronizados: balança, calculadora, medidores volumétricos graduados transparentes, jogo de medida de xícaras e jogo de medidas de colheres (lista de utensílios)

Caseiros: xícaras de chá e colher de sopa.

Tragam também recipientes plásticos para armazenar e levar caso sobre. 50 copos (100ml) e colheres descartáveis para degustação (para cada cada turma).

Protocolos

1 - Pesos e medidas – líquidos (todos os grupos Turma A e B)

	Alimentos	XÍCARA (em gramas)	XÍCARA (em ml)
1lt dividir em 4 grupos	Leite		
	Água		
1frasco dividir em 4 grupos	Óleo		
	Água		
5 unidades de laranja por grupo	Suco de laranja		
	Água		

Análise técnica:

2 - Pesos e medidas – gorduras

GRUPOS	Alimentos	XÍCARA CHEIA	XÍCARA NIVELADA
		Incorreto	Correto
Grupo 1 Turma A e B	Manteiga 1 pote 500g ou 2 tabletes		
Grupo 2 Turma A e B	Margarina 1 pote 500g		
Grupo 3 Turma A e B	Maionese 1 pote 500g		
Grupo 4 Turma A	Gordura vegetal 1 pct 500g		

Análise técnica:

3 - Pesos e medidas – secos

GRUPOS	Alimentos	XÍCARA CHEIA	XÍCARA NIVELADA
		Incorreto	Correto
Grupo 1 Turma A e B	Açúcar ½ kg		
Grupo 2 Turma A e B	Farinha de Trigo ½ kg		
Grupo 3 Turma A e B	Arroz polido ½ kg		
Grupo 4 Turma A	Feijão ½ kg		Remolho de 1h

Análise técnica:

4 - Fator de Correção: Frutas

GRUPOS	Alimentos	Com Casca (PB)	Sem Casca (PL)	FC / IPC	Percapita
Grupo 1 Turma A e B	Banana nanica (4 und)				1 und:
Grupo 2 Turma A e B	Morango (caixa)				6 und:
Grupo 3 Turma A e B	Laranja (4 und)				1 und:
Grupo 4 Turma A e B	Mamão papaia (1 und)				1 metade:
Grupo 1 Turma A e B	Kiwi (3 und)				1 und:
Grupo 2 Turma A e B	Manga (1 und)				5 fatias:
Grupo 3 Turma A e B	Abacaxi (1 und)				2 fatias
Grupo 4 Turma A e B	Maçã (3 und)				1 und:

Análise técnica:

5 - Fator de Correção: Hortaliças

GRUPOS	Alimentos	Com Casca (PB)	Sem Casca (PL)	FC / IPC	Percapita
Grupo 1 Turma A e B	Alface (1/2 und)				100g
Grupo 2 Turma A e B	Escarola (1/2 und)				100g
Grupo 3 Turma A e B	Repolho roxo (1/2 und)				100g
Grupo 4 Turma A e B	Rúcula (1/2 und)				100g
Grupo 1 Turma A e B	Batata (3 und)				100g
Grupo 2 Turma A e B	Cebola (1 und)				50g
Grupo 3 Turma A e B	Cenoura (2 und)				100g
Grupo 4 Turma A e B	Abobrinha (2 und)				100g

Análise técnica:

6 - Porções

GRUPOS	Alimentos	Nº Fatias	Porção
Grupo 1 Turma A e B	Pão de forma (1 pacote)		2fatias:
Grupo 2 Turma A e B	Salame (100g)		50gr:
Grupo 3 Turma A e B	Pão francês (2 und)		1und;
Grupo 4 Turma A e B	Presunto (100g)		50gr:
Grupo 1 Turma A e B	Pão Integral (1 pacote)		2fatias:
Grupo 2 Turma A e B	Queijo prato (100g)		50gr:
Grupo 3 Turma A e B	Baguete (1und)		120g:
Grupo 4 Turma A e B	Queijo branco (200g)		50gr:

Análise técnica:
