

Questão 1

O candidato deverá citar 4 das seguintes RECOMENDAÇÕES DA EG RELATIVAS À ALIMENTAÇÃO:

- Alcançar balanço energético e peso saudável
- Limitar consumo total de gorduras e redirecionar o consumo de gorduras não saturadas, eliminar o consumo de gorduras hidrogenadas (“*trans*”)
- Aumentar o consumo de frutas, vegetais, cereais integrais
- Limitar o consumo de açúcares livres
- Limitar o consumo de sódio e garantir a iodização

Questão 2

Para cada cardápio por refeição será considerado correto aquele que:

- atender as recomendações da EG relativas à alimentação;
- apresentar a descrição e seqüência adequada das denominações das preparações do cardápio, considerando-se a sua composição e harmonia sob o ponto de vista sensorial, alimentar e nutricional.

Para efeito de adequação de respostas, serão observadas as seguintes considerações:

1) Sobre descrição de cardápio

- Cardápio é definido como lista de preparações culinárias que compõem uma refeição ou lista de preparações que compõem todas as refeições de um dia ou período determinado.

2) Sobre seqüência adequada das denominações das preparações do cardápio

- Ao planejar um cardápio para uma refeição principal, como almoço ou jantar de um restaurante institucional, deve-se obedecer à ordem apresentada a seguir: entrada, prato principal, guarnição, prato-base, sobremesa, complementos.

3) Sobre composição e harmonia sob o ponto de vista sensorial e nutricional

- O cardápio deve apresentar harmonia entre as cores, sabores e texturas dos alimentos que o compõe.
- O cardápio deve apresentar variedade nos alimentos, nas combinações, nas preparações, nos temperos, de cores, formas, cortes, técnicas de preparo e apresentação e ou decoração.
- O cardápio deve satisfazer princípios da alimentação saudável.
- Esperam-se cardápios distintos para as refeições almoço e jantar, tendo em vista que se refere a uma mesma clientela.

Questão 3

Espera-se a correta descrição da técnica de preparo ou a devida substituição de ingredientes que constituem uma preparação.

Para cada técnica de preparo adaptada e/ou estratégia de substituição de ingrediente adotada será considerada a pertinência das justificativas em relação aos princípios da alimentação saudável, no contexto da técnica dietética e culinária.

Questão 4

Para a proposição elaborada, será considerada a pertinência da ação em si, em relação às recomendações da EG sobre estilo de vida ativo; a forma de descrição do objetivo; a coerência da estratégia de viabilização, incluindo parceiros e local e horário de realização.