



SEGURANÇA ALIMENTAR NO AMBIENTE ESCOLAR

Fone: (61) 3031-1900 – 9.9992-0708
www.ibedf.com.br

BEM-VINDO AO IBE!

Você terá à sua disposição, um bloco didático (MÓDULO + CADERNO DE AVALIAÇÃO) estruturado para a sua autoaprendizagem que contém a totalidade da matéria que incidirá sobre a Avaliação Final. O estudo inclui o Apoio Tutorial a distância e/ou presencial, sempre que necessário.

COMO ESTUDAR?

- É importante a leitura atenciosa dos conteúdos, a fim de observar o modo como cada unidade está construída, o objetivo do estudo, os títulos e subtítulos, para se obter uma visão de conjunto e revisar conhecimentos já adquiridos.
- Leitura compreensiva rápida - permitirá uma primeira abordagem;
- Leitura reflexiva – para identificar as ideias principais;
- Consolidação da aprendizagem - caracterizada pela revisão da matéria; fase da resolução das atividades para facilitar a compreensão dos conteúdos.
- **AVALIAÇÃO FINAL:**

Constituída por uma Prova escrita e individual, cujas respostas devem revelar compreensão e assimilação dos conteúdos. A Prova deve ser feita somente com caneta preta ou azul. E entregue ao IBEDF.

- **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO RENDIMENTO:**
7,0 a 7,9 – BOM; 8,0 a 8,9 – MUITO BOM; 9,0 a 9,9 – ÓTIMO-
10 - EXCELENTE

Para melhor aproveitamento é necessário:

- Ser auto motivado; ser capaz de organizar o seu tempo de estudo;
- Ser responsável por seu próprio aprendizado;
- Estar consciente da necessidade de aprendizagem continuada.



SUMÁRIO

UNIDADE I	8
Ética e Relacionamento Humano	8
Normas e comportamento no ambiente de trabalho	9
Regras de Boa Convivência	11
Dicas para buscar um bom relacionamento pessoal	12
Liderança	14
Comunicação	14
Motivação	14
UNIDADE II	15
Atribuições das Merendeiras	16
A Alimentação Escolar como um direito	17
O Controle Higiênico-Sanitário e as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)	19
O importante papel da merendeira e sua atitude em relação à criança (atenção — carinho)	24
IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO	25
Pirâmide alimentar	25
O que é uma alimentação saudável?	27
UNIDADE III	29
O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)	29
Objetivos do Programa	36
Alimentos não recomendados pelo PNAE	36
Elaboração e requisitos do cardápio do PNAE	38
CARDÁPIOS	39
UNIDADE IV	42
AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA	42
Infância	43
Idade escolar	44
Adolescência	45
Obesidade infantil	46



UNIDADE V	48
BOAS PRÁTICAS PARA A PREPARAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS	49
O que é contaminação?	49
O que são microrganismos?	49
COMO DEVE SER MEU LOCAL DE TRABALHO?	51
Regras de higiene	53
Limpeza de Caixa D'água (Passo a passo)	53
Lavar x sanitizar	54
Hábitos pessoais dos Manipuladores	55
Por que tomar banho?	56
UNIDADE VI.....	57
Higiene do ambiente, dos utensílios e dos equipamentos.....	57
Higienização Manual	60
Higienização Mecânica.....	61
Higiene dos Equipamentos, Utilização Correta e Conservação.	62
UNIDADE VII.....	70
HIGIENE DOS ALIMENTOS	70
UNIDADE VIII	74
ARMAZENAMENTO.....	74
Prazo de validade dos produtos	74
Temperatura	74
Armazenamento sob temperatura ambiente.....	76
Armazenamento sob refrigeração.....	77
Congelamento.....	78
Recomendações para o armazenamento pós manipulação	79
Descongelamento	80
Distribuição	81
Manutenção do alimento preparado	82
Controle das matérias-primas.....	82
Reaproveitamento de alimentos	83
Sobras e aparas	85



Medidas Preventivas	86
SEGURANÇA NO TRABALHO	87
HIGIENE DO AMBIENTE	88
CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS	89
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	91



Objetivos do Curso

- Prestar informações importantes para que os educadores possam transformar a atividade de pesquisa, numa verdadeira fonte de aquisição do conhecimento.
- Apresentar diferentes situações que nos confirmam que a pesquisa está presente em diversos momentos do cotidiano, além de ser um pré-requisito fundamental para as mais variadas profissões.
- Apresentar sugestões de procedimentos para a orientação dos alunos sobre a pesquisa na escola.



APRESENTAÇÃO

As merendeiras de escolas têm um papel fundamental na qualidade da merenda que é oferecida aos alunos. Além de ser responsável por oferecer refeições bem preparadas e sem riscos para a saúde, a merendeira pode ser capacitada para se tornar uma excelente educadora alimentar, junto com os professores da escola. Ao preparar e servir a merenda, essa grande profissional pode ajudar a orientar os alunos na formação de bons hábitos alimentares.

Neste material estão técnicas que podem servir para a melhoria das atividades das merendeiras nas escolas, através do conhecimento de novas técnicas de preparo de alimentos dentro dos princípios higiênico-sanitários, melhorando o desempenho no ambiente de trabalho e minimizando os riscos de contaminação microbiana dos alimentos e conseqüentemente, garantindo o acesso dos alunos a alimentos seguros.



UNIDADE I

Ética e Relacionamento Humano

Ser ético nada mais é do que agir direito, proceder bem, sem prejudicar os outros. É também agir de acordo com os valores morais de uma determinada sociedade. Qualquer decisão ética tem por trás um conjunto de valores fundamentais. Entre eles:

- Ser honesto em qualquer situação: A honestidade é a primeira virtude da vida dos negócios.
- Ter coragem para assumir decisões: Mesmo que seja preciso ir contra a opinião da maioria.
- Principalmente assumir o que fez não prejudicar os outros.
- Ser íntegro em qualquer situação. Isto significa agir de acordo com os seus princípios.
- Ser tolerante e flexível.
- Ser educado.
- Ser humilde.
- Ser fiel.
- Ser prudente.

Algumas estratégias para saber que está sendo ético:

- Saibam exatamente quais são os seus limites éticos. Não faça nada que não possa assumir em público.



- Avalie os riscos de cada decisão que tomar. Meça cuidadosamente as consequências do seu ato em relação a todos os envolvidos.
- Seja comprometido com a organização onde você trabalha, Não desgaste a imagem da organização. Deficiências internas não devem ser levadas para o cliente externo.
- Cumpra prazos rigorosamente.
- Saiba ouvir. É aconselhável ouvir mais do que falar, especialmente em se tratando de reclamações e consultas de clientes.
- Cuidado com as brincadeiras, elas podem ter a função de aliviar a tensão do grupo em determinado momento, em outros poderá estar levando um grupo a fugir de uma tarefa.

Normas e comportamento no ambiente de trabalho

Precisamos considerar que em todos os ambientes de trabalho existe uma orientação por parte da nossa chefia imediata de como devemos nos comportar e o que eles esperam de nós. Assim, é muito importante deixar delimitado o espaço em que existem flexibilidades para atuação, assim, continuando a atender as necessidades dos usuários.

As normas algumas vezes podem ser flexíveis para se adequarem aos casos individuais desde que dentro dos aspectos da instituição. Exemplo: horário de entrada ser 10 minutos mais tarde para um funcionário em função do transporte pode ser compensado no final do período de trabalho - alteração na orientação individual sem alterar inicio da jornada dos demais colegas.

As atividades no ambiente de trabalho são regulares e contínuas, distribuídas de modo permanente e se tornam



indispensáveis. Você deve identificar qual é sua função indispensável e permanente, tornando-se assim mais fácil a execução do seu serviço.

Cada ocupar cada função dentro da escola são selecionadas pessoas qualificadas, mantendo claramente as relações de deveres e direitos sendo que os cargos são organizados de forma hierárquica, ou seja, o cargo inferior é controlado pelo superior, sendo que o funcionário está sujeito ao controle de desempenho na execução de seu serviço. É necessário que o comportamento seja racional, e lembrar que existem tolerâncias aceitáveis. Há um padrão esperado em cada função na instituição e muitas adotam sanções no descumprimento deste referido padrão de formalidade, Ao ocupar um cargo o funcionário está assumindo um dever, e para desenvolver de forma ideal suas tarefas, é necessário manter uma formalidade impessoal, ser neutro e leal, tratando equilibradamente a todos com quem convive no local de trabalho.

Existem regras de horários que são cumpridas fielmente, mas depois de adentrar o local de trabalho, algumas pessoas não se ocupam em aproveitar o horário disponível e realizar com qualidade os serviços a que se prestam.

O que muitas pessoas desconhecem são no caso das merendeiras, os usuários tratam-se de crianças e jovens, pessoas em formação e que terão estes funcionários como referência no que diz respeito à função que exerce.

Você gostaria de ser boa referência na formação de uma criança e ser lembrada com carinho pelos deliciosos alimentos que prepara? E que tal ser lembrada pelos usuários e pelos colegas como o sorriso mais fácil entre eles?



Ao assumir uma função como essa é muito importante sabermos da importância desse trabalho, sobretudo na formação de opiniões e na qualidade de vida dos usuários enquanto frequentam o seu local de trabalho.

Para que o local de trabalho funcione adequadamente, é necessário que o funcionário seja disciplinado, prudente e comedido, e principalmente, devem existir confiança e conformidade na execução dos seus serviços.

Não se deve economizar em simpatia e responsabilidade ao assumir o papel tão importante de merendeira.

Muitas crianças são carentes e tem como únicas refeições as que são servidas nas escolas e em projetos sociais, daí a importância de se colocar “muito carinho” no preparo desses alimentos. As carências dos usuários muitas vezes não são materiais. Certamente gostariam de saber que merendeiras identificam seus gostos e que os alimentos são preparados pensando neles.

Regras de Boa Convivência

- Seja cortês com todas as pessoas interno e externo. Trate a todos com respeito;
- Zele pelo nome da escola ou da empresa onde você trabalha, afinal, enquanto você trabalhar neste local, seu nome sempre será vinculado ao nome da instituição;
- Observe as políticas, normas e procedimentos;
- Pense e aja de modo participativo, compartilhado, de modo que um problema em qualquer ponto da instituição seja responsabilidade de todos e de cada um;



- Varra da sua vida a fofoca, por mais bem intencionada que seja;
- Faça aos outros, aquilo que gostaria que fizessem a você;
- Tenha humildade. Procure aprender com os outros, através de trocas de experiências;
- Não economize sorriso. Uma boa dica é você adotar em sua vida a filosofia dos 10 abraços;
- Ao chegar ao ambiente de trabalho, cumprimente a todos, sem distinção;
- Respeite a opinião e a dificuldade do próximo;
- Procure fundamentar-se em fatos e dados e não em suposições. Verifique se as informações são verdadeiras;
- Com os inimigos, declarados ou gratuitos, mantenha a sobriedade do cavalheirismo. Não fale mal por trás nem perca uma oportunidade de reconciliação, dando o primeiro passo, pois nada lhe garante que no dia seguinte um deles seja a única pessoa capaz de “salvar a sua vida”;
- Procure agir com profissionalismo. Isso implica em: ser ético em primeiro lugar; ajudar o grupo a crescer e estar sempre pronto para atender às necessidades do cliente; estar atento às mudanças e velocidade que a globalização está impondo a todos.

Dicas para buscar um bom relacionamento pessoal

É comum no local de trabalho conviver com pessoas com as quais não mantemos amizades. E isso não é errado. Não precisamos ser amigos de todos que convivem conosco, precisamos apenas saber que se deve manter respeito no convívio com essas pessoas.



Ninguém consegue agradar a todos no local de trabalho, porém é preciso ser tolerante aos erros, falhas e faltas de colegas, considerando que também as cometemos mesmo que muitas vezes não percebemos.

Ter um bom relacionamento com colegas de trabalho e com superiores não significa que podemos transformar o local em ambiente constante de confraternização e conversas alheias. Acima de tudo somos profissionais e devemos atuar como tais.

A informalidade deve ser deixada de lado quando adentramos o local de trabalho. O uso de uniformes e equipamentos de segurança (quando necessário e exigido) deve ser feito sem questionamentos. São acordos feitos antes de ocupar a função e no caso de insatisfação, deve-se justificar e solicitar alteração, mas mesmo assim, continuar seguindo as normas organizacionais da instituição.

Quando se deparar com problemas organizacionais e mesmo de relacionamento, não devemos nos eximir de culpas e sim buscar soluções para resolução de possíveis conflitos, em grupo. O resultado final de qualquer discussão deve ser a harmonia do grupo e o bom desenvolvimento do trabalho. Estamos no local de trabalho para trabalhar!

Esses problemas internos de convivência e relacionamento pessoal devem ser relatados aos superiores em solicitação de resolução do mesmo para que não interfira no desenvolvimento do trabalho. Na difícil arte das relações pessoais, pode um grupo relegar os problemas existentes ou transferir a responsabilidade da resolução para outras pessoas ou grupos criando um círculo vicioso e a quebra de relações pessoais. Funcionários são contratados para resolver problemas e não para criá-los.

Lembre-se sempre: os sorrisos são sempre bem-vindos!



Para entender melhor como são criados os relacionamentos dentro do local de trabalho, vamos entender alguns aspectos comuns a todos os relacionamentos:

Liderança

Algumas pessoas se destacam no local de trabalho devido a sua liderança exercida naturalmente. Podem assumir o papel de líder naturalmente ou receber essa liderança para auxiliar os superiores a manter as normas e o bom desenvolvimento dos serviços. Vale lembrar que nem sempre a pessoa que assume o papel de liderança, consegue manter um bom relacionamento com os demais colegas que se sentem muitas vezes inferiores a este. A liderança causa impactos nas mais diversas circunstâncias, apresentado resultados positivos e negativos.

Comunicação

É muito importante focar na comunicação do grupo. É comum as pessoas emitirem uma opinião e essa ser interpretada de outra forma, gerando conflitos entre elas. Uma frase comumente citada é que “sou responsável por tudo àquilo que falo, mas não por aquilo que você entende” e esclarece muito bem as falhas na comunicação, que precisam ser evitadas.

Transmitir de forma clara e objetiva uma ideia ou emoção deve provocar a ação pretendida.

Isso pode ser entendido como comunicações eficientes não esquecendo que os termos utilizados são mais precisos para quem elabora do que para quem recebe a informação.

Motivação



A motivação no trabalho pode ser descrita como sendo a busca da satisfação das necessidades dos funcionários. Não podemos esquecer que “ser merendeira, não é uma maravilha o tempo todo” e isso se aplica a todas as profissões. Porém os objetivos que nos levam a assumir esses cargos devem ser maiores do que as frustrações decorrentes dos problemas diversos no local de trabalho. Não podemos deixar que os motivos de hoje que são fortes para executar uma ação, logo deixem de fazer sentidos em nossas vidas.

Acima de tudo, para manter nossa motivação, devemos usar a criatividade, lembrando que dificuldades e conflitos existem em todos os campos de relacionamento. Somente você pode saber o que realmente é importante e o que te faz mal. Isso deve ser descartado para que não atrapalhe seu rendimento no trabalho. Lembre-se: você tem um objetivo que o levou até este cargo que ocupa e deve continuar buscando alcançar esse objetivo. A instituição depende de você executando bem o seu trabalho para que cumpra seu papel na sociedade.



Atribuições das Merendeiras

Antigamente, as merendeiras só precisavam fazer lanches e na maioria das escolas, os alimentos já vinham pré-cozidos, enlatados e definidos. Hoje as exigências são imensas no que diz respeito à alimentação e valorizando-se os alimentos saudáveis. Para preparar esses alimentos, tem-se muito mais trabalho do que antigamente.

Segundo Costa *et al.* (2002), as merendeiras devem possuir as características:

- Ter honestidade profissional.
- Acatar, respeitosamente, seus superiores.
- Tratar com carinho as crianças.
- Submeter-se a exame médico, anualmente, como todo trabalhador. Exigência da caderneta de saúde.
- Manter sua higiene pessoal.
- Manter-se rigorosamente uniformizada enquanto estiver na escola.
- Saber confeccionar com perfeição as merendas e refeições complementares.
- Servir os cardápios estipulados, seguindo, dentro do possível, as quantidades sugeridas pelo mesmo.
- Distribuir as merendas e desjejuns nos horários determinados.
- Manter em rigorosa higiene todo o material utilizado no preparo dos alimentos.
- Manter limpos os locais de despensa, cozinha e refeitório.



- Receber os gêneros destinados às merendas e refeições complementares e armazená-los adequadamente.
- Ao receber a remessa, só assinar os documentos de recebimento após rigorosa conferência (quanto ao peso, qualidade e quantidade dos gêneros).
- Comparecer a todas as reuniões e aulas de cursos, quando convocadas;
- Servir os alimentos na temperatura adequada;
- Distribuir a Merenda, por igual a todas as crianças, incentivando-as “comer de tudo”, sem deixar sobras.

Observações: Às auxiliares de merendeira cabe a limpeza da cozinha, utensílios e refeitório, auxiliando, sempre que solicitadas, à merendeira, visando, assim, o bom atendimento às crianças de nossas escolas.

A Alimentação Escolar como um direito

De acordo com o Ministério de Desenvolvimento Social, a alimentação escolar saudável é um direito humano e precisa ser garantida às crianças e adolescentes brasileiros. Para difundir essa ideia, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) inicia uma campanha educativa com o envio de 553 mil cartazes pedagógicos a toda a rede pública de educação infantil, ensino fundamental e também o ensino médio. O intuito é conscientizar alunos, professores e diretores sobre o direito dos estudantes a uma dieta adequada e nutritiva no ambiente escolar. Os cartazes devem chegar as 170 mil escolas da rede oficial de todo o país até o final do mês. Esse cartaz ainda foi traduzido para três línguas (inglês, francês



e espanhol) e foi distribuído às embaixadas dos países da América Latina e do Caribe, para que esse trabalho de conscientização também seja feito em outras nações.

Nesse sentido, surgiram iniciativas do governo brasileiro relacionado á alimentação escolar, dentre elas destacam-se a instituição do Serviço Central de Alimentação, aproximação do Fundo Internacional de Socorro a Infância (FISI), Comissão Nacional de Alimentação (CNA), que criou o Programa Nacional de Merenda Escolar (PNME) e a Campanha da Merenda Escolar (CME) instituída em 1955, sendo essa um marco da historia na alimentação escolar, pois originou o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O PNAE é um dos mais antigos programas sociais do governo federal, gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), autarquia federal vinculada ao Ministério da Educação e é considerado um dos maiores programas do mundo na área da alimentação escolar, atendendo aproximadamente 36 milhões de estudantes, o que equivale a 22% da população brasileira, que frequenta instituições públicas e filantrópicas da educação em todo o Brasil.

Os princípios norteados desse Programa é a universalização do atendimento; o tratamento igual a todos os alunos, respeitando as diferenças biológicas entre idades e as condições de saúde dos alunos; o respeito aos hábitos alimentares, considerando as práticas tradicionais que fazem parte da cultura e da preferência alimentar local; a continuidade da ação, visto que o atendimento se faz durante 200 dias letivos do ano; e a descentralização da gestão, uma vez que os 32 recursos federais são repassados diretamente aos Estados e Municípios, responsáveis pela oferta da alimentação aos alunos.



O PNAE traz em suas diretrizes o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados e seguros para composição dos cardápios oferecidos nas escolas, que ainda respeitem a cultura e as tradições alimentares, contribuindo para resgate e a tradição cultural da região e das populações tendidas.

O Controle Higiênico-Sanitário e as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)

Uma das condições essenciais para a promoção e a manutenção da saúde é a ingestão de alimentos dentro dos padrões higiênico sanitário satisfatória, já que a deficiência nesse controle é um dos fatores responsáveis pela ocorrência de surtos de Doenças Transmitidas por Alimentos.

As DTA são responsáveis por várias enfermidades, afetando principalmente crianças, gestantes e idosos. Todos os anos são identificados casos de óbito e de deterioração do estado nutricional na população infantil por doenças diarreicas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 70% dos casos de diarreias se devem ao consumo de alimentos contaminados. A OMS estima que anualmente ocorram cerca de 2,2 milhões de óbitos atribuídos ao consumo de alimentos contaminados, sendo que 1,8 milhões dessas mortes são de crianças.

Uma avaliação de dados epidemiológicos relativos à ocorrência de surtos de doenças de origem alimentar foi realizada por Amson, Haracemiv e Masson (2006) no estado do Paraná e verificou-se um número crescente desses surtos entre os anos de 1978 a 2000, dos quais 6,1% ocorreram em escolas.

O controle higiênico-sanitário no ambiente escolar é um aspecto que deve ser observado, tendo em vista que o Programa Nacional de



Alimentação Escolar (PNAE) atende anualmente a milhares de alunos que frequentam creches, pré-escolas e escolas do ensino fundamental das redes federal, estadual e municipal. Os padrões de qualidade devem ser alcançados para garantir alimentos seguros, pois as crianças são mais suscetíveis às DTA devido ao fato de ainda não possuírem o sistema imunológico totalmente desenvolvido.

No ambiente escolar há maiores riscos de contaminação devido ao grande número de refeições servidas diariamente e ao preparo dos alimentos com muita antecedência, favorecendo a exposição prolongada a eventuais agentes contaminadores. As condições de higiene inadequadas no local de preparo e distribuição também contribuem para a contaminação, tornando assim de grande importância a realização do controle de qualidade dos alimentos através da prevenção, aplicando-se as Boas Práticas de Fabricação previstas na legislação vigente.

Os alimentos podem ser contaminados durante todas as etapas, que vão desde a produção até a oferta final, por agentes biológicos constituídos por microrganismos (bactérias, vírus, fungos e parasitas), agentes químicos (desinfetantes, agrotóxicos, detergentes, esmalte e/ou base) e agentes físicos (cabelo, pedaços de madeira, plástico, palha de aço), sendo os agentes biológicos os principais envolvidos nas DTA.

Destacam-se, entre as principais formas de contaminação, a manipulação e a conservação inadequadas dos alimentos; a falta de higiene de utensílios, mãos e equipamentos; o cruzamento entre alimentos crus e cozidos; o uso de alimentos contaminados; a exposição prolongada dos alimentos a temperatura inadequada ou cozimento insuficiente (tempo e temperatura).



Os manipuladores de alimentos, principais veículos de contaminação, representam sem dúvida, o fator de maior importância no sistema de controle higiênico-sanitário dos alimentos. O ser humano, uma vez que possui microrganismos distribuídos por todo o corpo, é agente de contaminação dos alimentos ao manipulá-los de forma inadequada e um potencial disseminador de bactérias como coliformes fecais e *Staphylococcus aureus*, principalmente devido à ausência de hábitos de higiene pessoal, como a lavagem de mãos, ou quando apresentando ferimentos e infecções na pele.

Vieira et al. (2005) realizaram análises microbiológicas das mãos de manipuladores da merenda escolar de nove escolas da rede estadual de Poços de Caldas (MG) e verificaram que as mãos das merendeiras de cinco escolas estavam contaminadas por coliformes fecais e *Staphylococcus coagulase positiva*. Esse resultado revelou que não existia uma adequada técnica de higienização por parte dessas operadoras, ou que os procedimentos de higienização eram inadequados.

Durante a avaliação e monitoramento da qualidade dos alimentos oferecidos na Merenda Escolar de Goiás foi observado que 26,8% das merendeiras apresentavam lesões cutâneas, feridas, infecções respiratórias ou gastrintestinais. As merendeiras devem estar atentas aos ferimentos expostos, pois as infecções purulentas da pele, com frequência, estão contaminadas com estafilococos ou estreptococos, porém muitas vezes esse fato é negligenciado.

É importante ressaltar que o estado de saúde e higiene dos manipuladores de produtos alimentícios influi diretamente na qualidade final dos produtos.

Outro fator que contribui para a contaminação dos alimentos é a limpeza insatisfatória dos equipamentos e utensílios, pois qualquer



falha que ocorra nos procedimentos de higienização permite que os resíduos aderidos aos equipamentos, utensílios e superfícies transformem-se em potencial fonte de contaminação.

Para avaliar as condições de higienização de equipamentos e utensílios em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) de Uberaba (MG), Chesca et al. (2003) submeteram, durante um período de dez dias, todos os equipamentos (descascador de legumes, picador de legumes, etc.) e utensílios (faca, pegadores, etc.) envolvidos no preparo de alimentos que seriam consumidos crus à avaliação do grau de contaminação. Encontraram 100% dos equipamentos e utensílios fora dos padrões de qualidade higiênico-sanitária. Os mesmos autores também avaliaram a qualidade microbiológica dos alimentos preparados com esses equipamentos e utensílios, e constataram que 100% das amostras dos alimentos analisados, após serem processados, encontravam-se fora dos padrões legais para coliformes fecais, estabelecidos pela Resolução no12, de 2 de janeiro de 2001, que aprovou o Regulamento Técnico sobre Padrões Microbiológicos para Alimentos.

Vieira et al. (2005) em seu estudo citado acima, também realizaram análises microbiológicas de superfícies de manipulação e identificaram que estas estavam fora dos padrões de qualidade higiênico-sanitária. Cinco, das nove escolas avaliadas, apresentaram superfícies de manipulação contaminadas por coliformes e *Staphylococcus coagulasse* positiva.

Silva, Germano e Germano (2003a) verificaram que as condições de limpeza e conservação de equipamentos e utensílios da rede estadual de ensino de São Paulo estavam em boas condições em apenas 37,5% das unidades. Os itens que apresentaram maiores irregularidades foram a limpeza de fogões, de geladeiras, de pisos e



de paredes, dado que 50% das unidades apresentavam esses dois últimos em más condições de limpeza e conservação. No referente à higiene pessoal, verificaram que os protetores de cabelos não foram utilizados adequadamente em 25% das unidades, enquanto que o uso de aventais limpos e de cor clara não foi observado em 62,5% delas. Esses resultados levaram os autores a concluir que nas unidades escolares visitadas, os locais de preparo e distribuição dos alimentos, bem como a higiene operacional e pessoal dos manipuladores não se encontravam em boas condições higiênico-sanitárias.

Façanha (2002), com o objetivo de avaliar os itens de Boas Práticas de Fabricação de 10 escolas públicas municipais de Sobral (CE), solicitou ao Departamento de Vigilância Sanitária do município inspeções nas escolas. Após a inspeção, as escolas foram classificadas como “regular” no que diz respeito ao aspecto de higiene do ambiente, dos equipamentos e utensílios, pessoal e dos alimentos.

Além disso, esse mesmo estudo revelou a incidência de índices consideráveis de coliformes fecais em algumas amostras obtidas de pratos servidos na merenda escolar, o que indicou condições higiênico sanitárias inadequadas e falhas no processamento.

Diante desse contexto, é importante enfatizar que a implantação das Boas Práticas de Fabricação de Alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição Escolar é a melhor forma de prevenção de surtos de DTA.

As Unidades de Alimentação e Nutrição Escolar se constituem em ponto importante no processo de contaminação dos alimentos. Os responsáveis por essas unidades devem ter uma preocupação com o ambiente de trabalho e as técnicas ali empregadas. Para a elaboração de um projeto que torne o ambiente e as técnicas saudáveis, prevenindo as DTA, os agentes devem levar em consideração as



características das instalações, áreas de trabalho, fluxo operacional, equipamentos, utensílios, manipuladores, as técnicas de limpeza e desinfecção empregadas, bem como a conscientização e capacitação dos manipuladores de alimentos através de treinamento e formação continuada.

O importante papel da merendeira e sua atitude em relação à criança (atenção — carinho)

Alimentação é um ato de amor e de doação, sendo assim, a merendeira está doando através do seu trabalho diário amor ao estudante que se alimenta na escola. Não só o preparo deve ser feito com esmero e cuidado, mas também deve ser lembrado que no momento de servir a merenda o aluno tem o maior contato da merendeira com o aluno.

Sorria, haja com bom humor, pois é nesse momento que o estudante vai encontrar a responsável pelo lanche gostoso que ele está esperando!

Deve ser lembrado que para inúmeros estudantes a merenda recebida na escola é a alimentação mais importante do dia, ou seja, o alimento deve ser preparado com esmero e dedicação. Dessa forma, o cardápio deve ser elaborado e seguido de forma adequada, seguindo a orientação do Plano Nacional de Alimentação Escolar.

Outro ponto que deve ser considerado é o elo afetivo entre o estudante e a merendeira.

São inúmeros os relatos de pessoas que recordam com carinho da “merendeira que fazia o lanche na escola quando eu era criança”. Ou seja, seu trabalho ficará na memória de muitos alunos que estarão no estabelecimento onde você trabalha.



IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Alimentos são todas as substâncias utilizadas pelos animais como fontes de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento, reprodução, etc. Para o homem, a alimentação inclui ainda várias substâncias que não são necessárias para as funções biológicas, mas que fazem parte da cultura, como as bebidas com álcool, refrigerantes, os temperos e vários corantes e conservantes usados nos alimentos.

Pirâmide alimentar

Em 1992, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos desenvolveu a ilustração chamada de pirâmide alimentar que é um tipo de apresentação de fácil compreensão e aceitação, mostrando os tipos de alimentos e noções de quantidades necessárias para uma alimentação saudável e equilibrada.

Na base da pirâmide encontram-se os alimentos que devem estar presentes na alimentação em maior quantidade. Assim, a medida que for subindo os níveis da pirâmide, a frequência ou quantidade dos alimentos devem ser restringidos nas refeições.

As principais metas da pirâmide alimentar são: obter o consumo variado de alimentos, ingestão menor de gorduras saturadas e colesterol, maior consumo de frutas, verduras, legumes e grãos além, da ingestão moderada de açúcar, sal e bebidas alcoólicas. A prática de exercícios físicos é recomendada visando a perda ou manutenção do peso adequado como também, a prevenção de doenças entre elas, as cardiovasculares, diabete, hipertensão e osteoporose.

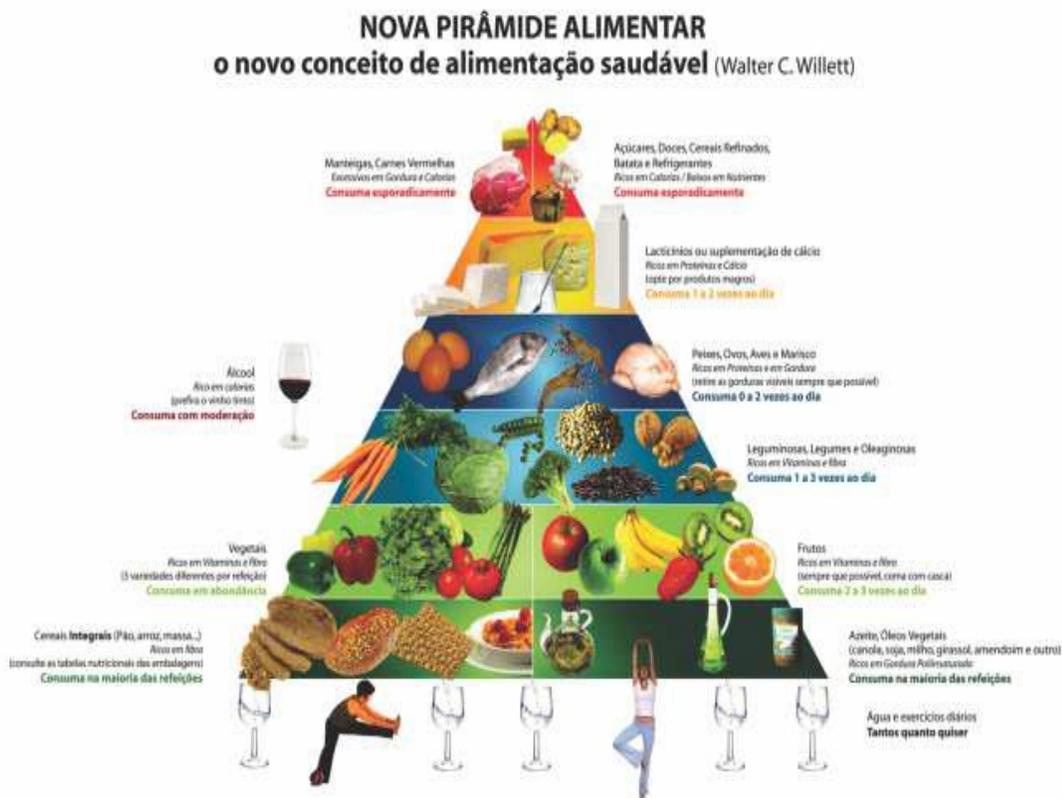
A adoção da pirâmide alimentar se propõe a mostrar de forma clara e objetiva como alcançar as necessidades de calorias e



nutrientes da população utilizando seus alimentos habituais, tornando-a, assim, prática e flexível.

Cada grupo de alimentos fornece alguns nutrientes, mas não todos os que o organismo necessita; nenhum grupo é mais importante do que o outro. Para o bom funcionamento do corpo é necessário que os alimentos de todos os grupos façam parte do seu plano alimentar.

Porém a quantidade de porções de cada grupo recomendada para um indivíduo depende da sua necessidade de energia que está relacionada com a idade, peso, estatura e atividade física, por isso recomenda-se a adoção nas escolas de cardápios elaborados por nutricionistas.



A nutrição é a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais dos indivíduos. Os alimentos contêm



vários nutrientes e comumente são divididos em grupos conforme suas funções.

Construtores: São alimentos ricos em proteínas, que podem ser de origem animal ou vegetal. As proteínas são formadoras de tecidos (muscular, ósseo, pele e outros), de hormônios, enzimas, anticorpos (célula de defesa) etc. Fontes de proteínas: carnes (bovina, ave e peixe), ovo, leguminosas (feijão, ervilha, sopa, lentilha, grão de bico), vísceras (fígado, miúdo de frango), leite, queijo e iogurte.

Reguladores: Engloba praticamente as verduras, legumes e frutas. As vitaminas, os sais minerais encontrados nos alimentos e a água são essenciais para o funcionamento do corpo. A manutenção das células depende destes nutrientes. As vitaminas e os sais minerais não são produzidos pelo organismo e quando ausentes causam doenças como anemia, osteoporose, bócio, etc.

Energéticos: Fornece energia a todas as funções do corpo, como a circulação, a respiração, a digestão. Base principal: carboidratos e lipídios.

O que é uma alimentação saudável?

A alimentação deve ser um evento agradável e de socialização entre as pessoas, ou seja, não deve apenas alimentar o corpo, mas também promover a integração entre as pessoas que compartilham daquele momento. Para promover uma correta nutrição o alimento deve suprir as necessidades do organismo, sem causar danos a pessoa que o consome (carências ou excessos).

Outro aspecto importante é de que o alimento deve respeitar hábitos alimentares regionais (significado cultural e social), por exemplo, na região sul, sudoeste e central do estado do Paraná costumeiramente consome-se feijão preto e na região norte e nordeste



tem-se preferência pelo feijão tipo carioquinha. Dessa forma, por exemplo, se na região de Irati/ PR (centro-sul do estado do Paraná) for servida uma refeição empregando-se feijão carioquinha poderá haver uma maior rejeição por parte dos estudantes, tornando-se imprescindível a avaliação previa do cardápio.

Um ponto bastante importante e que deve ser considerado é de que a alimentação deve ser composta por alimentos seguros, ou seja, sem contaminação.

A alimentação saudável deve possuir as seguintes características:

- Possuir acessibilidade física e financeira, além de um bom sabor, pois uma alimentação saudável não é cara.
- Deve empregar alimentos in natura e regionais, apoiando e fomentando a agricultura familiar.
- A alimentação deve ser diversificada, pois alimentos diferentes fornecem diferentes nutrientes.

Uma dica para escolher alimentos diferenciados é sempre buscar preparar pratos coloridos pois inúmeros compostos benéficos à nossa saúde conferem cor aos alimentos além de que a cor torna a refeição atrativa, estimulando os sentidos.

- Deve considerar o estado nutricional (obesidade x desnutrição) e a saúde (presença de doenças) do público a que se destina;
- Prática de atividade física, idade e sexo das pessoas que irão ingerir o alimento também devem ser considerados, pois existem diferentes necessidades nutricionais quando



comparamos, por exemplo, meninos e meninas ou crianças e adolescentes.

UNIDADE III

O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é um programa do governo federal, implantado em 1955, que garante, por meio da transferência de recursos financeiros, a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas e filantrópicas.

Além de uma merenda de qualidade, é necessário estimular seu consumo pelos alunos. Na pesquisa realizada, a diretora explicou o funcionamento das práticas administrativas da gestão, relatando que os alunos gostam da merenda e, sempre utilizam o serviço. Todavia, a gestão se esforça para que a merenda seja consumida pelos alunos. Observamos como é feita a elaboração do cardápio através dos agentes escolares, na qual merendeiras educandos e pais participam desta escolha.

Um órgão importante que participa do PNAE é o Conselho de Alimentação Escolar (CAE). Tendo como representantes: pais de



alunos, professores, representantes do poder executivo e legislativo, cuja função é a execução e a fiscalização de toda a alimentação escolar, sendo uma forma de gestão democrática na alimentação escolar, já que qualquer pessoa pode participar. Basta que ela saiba exercer e organizar as práticas das políticas públicas de forma organizada e sistemática. Isto é uma mudança enorme na nossa cultura, pois, garante a prática da cidadania.

Existem requisitos legais para que o Estado e Municípios participem do PNAE para que possam receber os recursos. A escola deve constar no Censo Escolar do ano anterior, quando este é concluído. O FNDE faz o levantamento do número de estudantes que irão participar do recurso do PNAE. Este é o início de todo o processo de financiamento da alimentação escolar. Após a realização do Censo, o FNDE sabe quantos estudantes o município possui. Com isso, forma-se o CAE, pois é este que gerencia e participa da compra dos gêneros alimentícios até a distribuição da alimentação escolar aos alunos.

Após a realização dos procedimentos citados acima, o Estado e Município escolhem a forma de gestão da alimentação escolar, podendo ser centralizada (nesse tipo de gestão a prefeitura ou a Secretaria Estadual de Educação gerencia a alimentação escolar e executam várias atividades, entre elas, as compras dos alimentos, o planejamento do cardápio e orçamentário, a supervisão e avaliação da alimentação escolar, armazenamento e distribuição dos gêneros ou da alimentação pronta, etc.); Escolarizada ou descentralizada (é o processo pelo qual o município, estado ou Distrito Federal repassa diretamente às suas escolas, os recursos recebidos do FNDE.); Semi descentralizada (o município, estado ou Distrito Federal compra os alimentos não perecíveis, os quais são encaminhados à escola e



repassa o recurso para a escola adquirir os gêneros alimentícios perecíveis) e; terceirizada (é o sistema no qual o município, estado ou Distrito Federal contrata uma empresa para fornecer a alimentação pronta às escolas. Nesse tipo de gestão, as compras dos gêneros alimentícios são realizadas pela Prefeitura ou pela Secretaria Estadual de Educação).

Em alguns Município contamos com dois tipos de gestão. Nas escolas municipais a administração é centralizada tendo como pontos positivos:

- A escola não tem responsabilidade de realizar as compras dos alimentos;
- Não necessita de um estoque grande para armazenar os gêneros alimentícios, pois a maioria fica armazenada no estoque central de alimentos da Prefeitura ou Secretaria Estadual de Educação;
- A Prefeitura ou Secretaria Estadual de Educação poderá adquirir os gêneros com preço mais baixo devido ao grande volume comprado.

E, nas escolas estaduais a forma de gestão é a semi-descentralizada. Seus pontos positivos são:

- A compra pode contemplar os alimentos regionais e principalmente, os produzidos pela agricultura local, fortalecendo a economia da região;
- A escola poderá receber diariamente os alimentos que estragam com maior facilidade, diminuindo assim o desperdício, pois as compras são realizadas pelas mesmas;
- Cada escola complementar o cardápio encaminhado pelo município ou estado conforme a compra dos alimentos perecíveis, adaptando-o de acordo com a realidade de seus estudantes.



A cozinha e a cantina são organizadas e higienizadas, sendo fiscalizadas periodicamente pela gerência Regional de Educação. A cantina é um espaço amplo e arejado, com algumas mesas, bancos e, um bebedouro. Os alunos são alegres, hospitaleiros e gentis. Segundo relato deles, a alimentação na escola é muito bom e, para muitos é a única refeição completa do dia.

A Merendeira sempre explica como o cardápio é elaborado pela nutricionista responsável, sendo oferecidas, nesta rede de ensino, duas refeições por turno. De acordo com a “Resolução FUND/CD n.32, art. 14”, recomenda-se que o cardápio da alimentação escolar, deva cobrir, no mínimo, 15% das necessidades nutricionais diárias dos alunos do ensino regular.

Uma forma de Gestão Democrática observada neste ambiente foi quanto ao uso de um cardápio novo. Eles contam com a sugestão dos pais, alunos e funcionários da escola para a aprovação do novo prato.

É fundamental oferecer não só uma merenda de qualidade, como também estimular seu consumo pelos alunos. A merenda representa um investimento justo dos impostos pagos pela população. Ela garante nutrientes importantes para a saúde dos estudantes e promove a educação alimentar em razão dos cuidados que há com o balanceamento de nutrientes que são oferecidos.

A infância é um período de grande desenvolvimento, marcada por gradual crescimento da criança, sendo necessário, nessa fase da vida, cuidados especiais, pois uma alimentação não saudável pode ocasionar consequências no desenvolvimento físico, mental e conseqüentemente na aprendizagem, devendo respeitar, também, os hábitos alimentares dos alunos e da região.



A participação da Nutricionista na Gestão da Merenda, ela é responsável pelo planejamento do cardápio escolar e atua como educadora, sobretudo nas atribuições no PNAE.

Essa profissional pode promover a saúde na escola por meio de atividades educativas que auxiliem no desenvolvimento da alimentação escolar, interagindo com os demais profissionais que atuam na escola, como professores e merendeiras.

Para muitos, o nutricionista apenas faz o planejamento e a produção de refeições. Entretanto, há muitas outras atividades que devem ser desenvolvidas, como as práticas educativas com os pais, funcionários da escola e alunos, fazendo uma associação entre a educação, a saúde e a nutrição.

Para tanto, foi estabelecido na Resolução FNDE/CD nº 32/2006, que o nutricionista deverá assumir a responsabilidade técnica pelo PNAE, ou seja, deverá acompanhá-lo desde a aquisição dos alimentos até a sua distribuição ao aluno.

Esse profissional possui várias atribuições dentro do Programa, as quais estão estabelecidas na Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) nº 358/2005.

De acordo com a funcionária da área “A função da Nutricionista é”:

- Avaliar o estado nutricional dos alunos (se está abaixo ou acima do peso). Viabilizar a melhoria da alimentação levando em consideração a saúde dos alunos.
- Ajustar as necessidades nutricionais às faixas etárias e as condições especiais dos alunos. No caso de alunos com problemas de saúde, é necessário fazer as adaptações no cardápio.



- Respeitar os hábitos alimentares de cada região e sua agricultura.
- Utilizar os produtos básicos do consumo geral, dando prioridade aos alimentos “in natura” e aqueles livres de conservantes e corantes.
- Planejar e supervisionar as atividades de seleção (compra e armazenamento, produção e distribuição) zelando pela qualidade dos alimentos.
- Manejar o manual de produção e procedimentos no preparo dos alimentos.
- Desenvolver projetos de educação alimentar e nutritiva para a escola.

Através das ações da nutricionista podemos incentivar as práticas pedagógicas e, promover saúde, incluindo as ações de educação nutricional, favorecendo a interação entre os membros da escola, como: alunos, professores, familiares, funcionários da escola, merendeiras, profissionais da saúde, aderindo condições para desenvolver atividades para transformar a escola em um local favorável à convivência saudável.

A nutricionista deve agir em conjunto com este conselho para que ambos executem suas atividades de maneira correta.

A alimentação escolar desempenha um papel importante na educação das crianças, onde a participação de todos é a melhor maneira de assegurar a gestão democrática, possibilitando o envolvimento de todos os integrantes da escola no processo de tomada de decisões e no funcionamento da organização escolar. Assim, é possível proporcionar melhor conhecimento dos objetivos e das metas da escola, de sua estrutura organizacional e de sua dinâmica, de suas relações com a comunidade, além de propiciar um



clima de trabalho favorável onde haja maior aproximação entre professores, alunos e pais.

Observa-se que existem alguns elementos democráticos. Porém, a merenda escolar ainda é centralizada, havendo certas carências e limitações na gestão da escola.

De acordo com Heloisa Luck, “É no contexto desse entendimento que emerge o conceito de gestão escolar, que ultrapassa o de administração escolar, por abranger uma série de concepções não abarcadas por este outro, podendo-se citar a democratização do processo de construção social da escola e realização de seu trabalho, mediante a organização de seu projeto político-pedagógico, o compartilhamento do poder realizado pela tomada de decisões de forma coletiva, a compreensão da questão dinâmica, conflitiva e contraditória das relações interpessoais da organização, o entendimento dessa organização como uma entidade viva e dinâmica, demandando uma atuação especial de liderança e articulação, a compreensão de que os processos educacionais envolvem mudanças nas relações sociais praticadas na escola e nos sistemas de ensino. A partir dessas questões que conceitos como descentralização, democratização e autonomia da escola se tornam não apenas importantes, mas imprescindíveis”.

Verifica-se que o PNAE é um projeto de grandes extensões, englobando inúmeros órgãos, diversos níveis governamentais que atuam de maneira inclusiva, impulsionando bem estar social, beneficiando a permanência do aluno na escola e contribuindo para a sua mobilidade social e ascendência, sendo um modelo de programa gestor de benefícios e ampliações de outras necessidades da vida em sociedade.



Por fim, é necessário que haja um planejamento administrativo que se una aos programas e órgãos credenciados no intuito de firmar um padrão democrático-social preocupado com o bem estar do cidadão e, que respeite seus direitos.

Objetivos do Programa

É atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis.

A partir de 2010, o valor repassado pela União a estados e municípios foi reajustado para R\$ 0,30 por dia para cada aluno matriculado em turmas de pré-escola, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos. As creches e as escolas indígenas e quilombolas passam a receber R\$ 0,60. Por fim, as escolas que oferecem ensino integral por meio do programa Mais Educação terão R\$ 0,90 por dia. Ao todo, o PNAE beneficia 45,6 milhões de estudantes da educação básica.

O repasse é feito diretamente aos estados e municípios, com base no censo escolar realizado no ano anterior ao do atendimento. O programa é acompanhado e fiscalizado diretamente pela sociedade, por meio dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAEs), pelo FNDE, pelo Tribunal de Contas da União (TCU), pela Secretaria Federal de Controle Interno (SFCI) e pelo Ministério Público (PNAE, 2011).

Alimentos não recomendados pelo PNAE

Não são recomendados pelo PNAE alimentos com alto teor de gordura total, gordura saturada, gordura trans, açúcares e sal. Devem-



se buscar opções de alimentos e refeições saudáveis na escola, promovendo o consumo de frutas, legumes e verduras.

Segundo nota técnica emitida pelo FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação):

É proibida para as bebidas com baixo teor nutricional tais como refrigerantes, refrescos artificiais e outras bebidas similares.

II – É restrita para os alimentos - enlatados, embutidos, doces, alimentos compostos (dois ou mais alimentos embalados separadamente para consumo conjunto), preparações semi prontas (ou prontas) para o consumo, ou alimentos concentrados (em pó ou desidratados para reconstituição) - com quantidade elevada de sódio (aqueles que possuem em sua composição uma quantidade igual ou superior a 500 mg de sódio por 100 g ou ml) ou de gordura saturada (quantidade igual ou superior a 5,5 g de gordura saturada por 100 g, ou 2,75 g de gordura saturada por 100 ml) (FNDE, 2011).

Exemplos de alimentos não recomendados:

- Refrigerantes: além de possuir alto teor de açúcares (sacarose) não possuem quantidades significativas de vitaminas;
- Salgados e salgadinhos fritos: contem alto teor de gorduras e cloreto sódio (sal);
- Balas, doces, chocolates e guloseimas: contem alto teor de açúcares (sacarose) e no caso dos chocolates (principalmente tipo ao leite e tipo branco) alto teor de gorduras.



Elaboração e requisitos do cardápio do PNAE

Está sob responsabilidade dos Estados, Distrito Federal e municípios, devendo ser elaborado por nutricionista habilitado e registrado em conselho específico, assumindo a responsabilidade técnica da implantação e manutenção do Programa.

Os requisitos do cardápio do PNAE é de suprir, no mínimo, 30% das necessidades nutricionais diárias dos alunos em comunidades indígenas e quilombolas.

Caso seja oferecida uma refeição, deve suprir, no mínimo, 20% das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados na educação básica, em período parcial. Quando oferecidas duas ou mais refeições deve ser de no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias.

Quando em período integral, no mínimo, 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais diárias dos alunos matriculados na educação básica, incluindo as localizadas em comunidades indígenas e em áreas remanescentes de quilombos.

Os cardápios deverão ser diferenciados para cada faixa etária dos estudantes e para os que necessitam de atenção específica, e deverão conter alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, tradições e hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar.

Os cardápios deverão oferecer, pelo menos, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas.

Os cardápios deverão ser planejados antes do início do exercício financeiro e apresentados ao Conselho de Alimentação Escolar - CAE para sugestões acerca de ajustes necessários.



CARDÁPIOS

O cardápio da merenda escolar, sob responsabilidade das entidades executoras, deve ser programado de modo a suprir, no mínimo, 15% das necessidades nutricionais diárias dos alunos beneficiados. Uma recomendação, FNDE estabelece como principal meta do PNAE a garantia de que o aluno receba por refeição, em média, 350 kcal e 9 gramas de proteína, levando em consideração a ampla faixa etária de atendimento do programa (crianças pré-escolar até adolescentes). Essa proposta (15% das necessidades nutricionais) do PNAE é baseada na Recommended Dietary Allowances, sendo também as mesmas recomendações referidas na Portaria nº 33 da Agência Nacional de Vigilância Nacional (ANVISA). Portanto, o cardápio deverá ser programado de modo a fornecer refeições saborosas e adequadas, atendendo a 15% das necessidades nutricionais. Em avaliação recente dos programas sociais brasileiros, Marinho et al. (2002) concluíram que o PNAE têm levado à melhoria dos indicadores nutricionais dos alunos e à acentuada redução da evasão escolar.

A aceitação de um alimento pelo aluno é o principal fator para determinar a qualidade do serviço prestado pelas escolas, no tocante ao fornecimento da merenda escolar. Para averiguar a aceitação de determinado alimento, a pesquisa de preferência e aceitação da merenda escolar é um instrumento fundamental, pois é de fácil execução e permite verificar a preferência média dos alimentos oferecidos.

Cardápio é a relação das preparações ou listagem de pratos que compõem uma refeição, devendo ser cuidadosamente pensado e



elaborado levando-se em conta alguns fatores durante o planejamento:

- Público a que se destina (idade, sexo, estado nutricional e fisiológico, pratica ou não de atividades físicas, hábitos regionais, religião, numero de pessoas, etc);
- Avaliação da estrutura do estabelecimento (equipamentos disponíveis, quantidade e qualificação dos colaboradores, espaço e ambiente, horário de distribuição das refeições, orçamento disponível, etc) (SILVA, 2001).

Como ele é elaborado?

Os principais fatores para o planejamento do cardápio são:

- Seleção e escolha dos alimentos;
- Valor nutricional;
- Custo;
- Hábitos alimentares;
- Observar o período de safra dos alimentos.

Por que o cardápio é importante?

O planejamento do cardápio pelo nutricionista é o primeiro passo para a preparação da alimentação escolar de qualidade. Um cardápio bem elaborado e seguido corretamente pelas merendeiras:



- Colaborar para o aprendizado adequado dos alunos
- Garante que os alunos consumam refeições equilibradas e de qualidade;
- Ajuda a evitar o desperdício;
- Ajuda no planejamento das compras pela prefeitura e assim não faltam ingredientes;
- Os alunos e os seus familiares podem acompanhar o que será servido na escola.

Alguns itens devem ser levados em consideração no momento de planejar o cardápio:

Quem vai consumir a refeição?

As necessidades de nutrientes de uma criança de 7 anos são bem diferentes das necessidades de um adolescente de 14 anos ou de um adulto.

Por isso é importante considerar informações sobre idade, altura, peso, sexo e atividade física dos alunos que irão consumir a refeição na hora de elaborar o cardápio.

Quantos alunos vão ser servidos?

É preciso saber o número de alunos que vão comer para poder saber a quantidade de alimentos que será preparada.



Qual o hábito alimentar da região?

Planejar o cardápio com os alimentos regionais da época é mais barato e tem uma maior qualidade e maior aceitabilidade, pois o aluno está consumindo o que está acostumado.

Qual o custo dos alimentos?

O custo dos alimentos deve estar de acordo com os preços de mercado da região. A capacidade financeira de gasto com a alimentação escolar deve estar dentro dos limites previstos pela prefeitura.

Quais equipamentos e utensílios estão disponíveis nas cozinhas da escola?

Na hora de elaborar o cardápio é muito importante levar em consideração quais são as condições de trabalho das merendeiras.

UNIDADE IV

AS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA



A alimentação é usualmente tema de interesse das pessoas, porém, na prática, percebe-se que poucas apresentam comportamento alimentar sadio, quer seja por falta de conhecimento, quer seja por influência social e cultural dos meios de comunicação. Daí a importância de ensinar noções de nutrição nas Unidades Escolares.

Uma alimentação desequilibrada tem como consequência doenças cardiovasculares, obesidade, câncer, colesterol e triglicérides elevados entre outras doenças.

Os cuidados que devem ser tomados durante a alimentação variam de acordo com a faixa etária em que o estudante se encontra:

Infância

A infância é uma fase de grande importância para estabelecer os hábitos alimentares saudáveis e é o período que vai desde o nascimento até aproximadamente o décimo-segundo ano de vida de uma pessoa.

A boa alimentação previne a desnutrição e a deficiência de crescimento, assim como outras doenças dessa fase, como anemia ferro priva e cárie dentária.

A alimentação balanceada e um estilo de vida ativo devem ter início ainda na infância para que possam se tornar adultos sadios.

Recomendações gerais:

- Os pais ou responsáveis devem providenciar um ambiente calmo ou livre de distrações durante as refeições;



- As refeições e lanches devem ser servidos em horários fixos diariamente, com intervalo suficiente para que a criança fique com a fome (3 horas);
- Planejar um período de descanso antes de uma refeição ou lanche;
- Sentar a criança, evitando que ela se alimente de pé, andando ou sentada;
- Usar pratos e copos apropriados, talheres com cabos largos e firmes e facas sem ponta ou serra;
- Quando possível, servir leite junto com as refeições;
- Providenciar pequenas porções e esclarecer que ela pode repetir se quiser;
- Limitar doces e os alimentos pegajosos e grudentos, que ficam na boca por muito tempo e podem aumentar a incidência de cárie.

Idade escolar

Ainda dentro da faixa etária da infância podemos fazer algumas recomendações específicas para a idade escolar, que geralmente vai dos 5 aos 11 anos. Nessa faixa há um aumento natural do apetite ocorrendo um maior consumo de alimentos.

Nessa fase, as crianças costumam gastar muita energia em brincadeiras e esportes.

Muitas das preferências alimentares são estabelecidas, mas ainda continuarão mudando.

Os pais ou responsáveis devem dar às crianças várias oportunidades de aprender a gostar de uma variedade de alimentos nutritivos, oferecendo-os em diversas ocasiões.



Recomendações gerais:

- Continuar servindo leite, se possível, com as refeições, oferecendo lanches e limitando doces;
- Manter as refeições atrativas, incluindo cores variadas e chamativas, diferentes texturas e formas dos alimentos, quando possível;
- No café da manhã, oferecer alimentos ricos em proteínas e frutas, além de cereais integrais;
- Usar a pirâmide alimentar para o planejamento das refeições;
- Dar tempo suficiente para a criança acabar de comer, sem apressá-la;
- Evitar o uso de sobremesas e doces como compensação, isso faz com que a criança veja a sobremesa como a melhor parte da refeição, aumentando a preferência por doces e reduzindo a aceitabilidade por alimentos não adoçados.

Adolescência

Na adolescência, a alimentação balanceada é tão importante quanto na primeira infância, pois, além de satisfazer as elevadas necessidades de nutrientes dessa fase, ela serve também para criar e manter bons hábitos alimentares para o resto da vida.

Durante esse período podem aparecer novos hábitos de consumo alimentar, explicáveis por motivos psicológicos, sociais e socioeconômicos, e até por falta de conhecimento sobre a importância do alimento no organismo do ser humano.



Os objetivos da educação nutricional para adolescentes baseiam-se na busca de formas de obter a ingestão adequada controlando quantidades gordura, sódio, açúcar e energia visando uma alimentação saudável.

As exigências nutricionais são mais diretamente afetadas pela taxa de crescimento, sendo maior entre 11 e 14 anos, no auge do crescimento, e diminuindo gradativamente até os 18 anos.

Recomendações gerais:

- Dar preferência ao consumo de carnes magras, leite desnatado;
- Restringir a ingestão de sal;
- Consumir fibras na proporção adequada;
- Reduzir a ingestão de petiscos, frituras e açúcar refinado;
- Preferir ingerir carboidratos complexos.

Obesidade infantil

Foi-se o tempo que criança saudável era criança gordinha. Hoje o cenário é assustador: a obesidade atinge 15% dos pequenos, que estão expostos a riscos de gente grande. A falta de exercícios e a alimentação inadequada são os grandes culpados pelos quilos a mais. Só para se ter uma ideia, quando o pequeno devora um pacote de bolacha na hora do lanche, está ingerindo o equivalente a uma refeição completa em calorias. Os prejuízos são enormes: além do impacto na autoestima, aumenta a chance de problemas ortopédicos, de infecções respiratórias e de pele, de cirrose hepática por excesso de gordura depositada no fígado – a chamada esteatose. Pior: uma criança obesa em idade pré-escolar tem 30% de chances de virar um



adulto rechonchudo. O risco sobe para 50% caso ela entre na adolescência gorda.

Explica-se: as células adiposas vão ficando cada vez mais recheadas de gordura até que estouram e se multiplicam fenômeno mais comum justamente no primeiro ano de vida e na adolescência. Reverter o quadro depende basicamente de uma coisa: reeducação alimentar.

Os cientistas identificaram oito fatores que podem levar à obesidade a partir dos 7 anos:

1. Mães que engordam demais durante a gravidez podem gerar bebês com mais tendência à obesidade.

2. Crianças com peso e altura acima da média entre 8 e 18 meses têm maior propensão ao problema

3. Ao completar um ano, o bebê não deve pesar mais do que o triplo do que tinha ao nascer.

4. Também não deve crescer mais do que 25 centímetros no primeiro ano.

5. Bebês que dormem pouco ficam mais cansados e fazem menos atividades durante o dia, facilitando o acúmulo de gordura.

6. Crianças com mais de três anos que ficam mais de oito horas por semana na frente da TV.



7. Aparecimento de gordurinhas localizadas antes dos quatro anos.

8. Pais gordos: além da genética contra, os filhos podem imitar seus hábitos.

UNIDADE V



BOAS PRÁTICAS PARA A PREPARAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS

Boas Práticas são as práticas de higiene que devem ser seguidas pelos manipuladores de alimentos desde a escolha e compra dos alimentos que serão utilizados no preparo até sua distribuição aos alunos. Muitas dessas ações são simples e fáceis de realizar, basta querer e criar o hábito.

O que é contaminação?

Essas práticas são muito importantes para evitar doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

A contaminação pode ser por problemas físicos (pedras, cacos de vidro, pregos etc.), químicos (venenos, produtos de limpeza etc.), biológicos (microrganismos) e por parasitas (vermes). A que mais preocupa é a contaminação pelos microrganismos que conseguem se multiplicar nos alimentos. É importante lembrar que muitas contaminações durante a manipulação e preparo dos alimentos.

Já que a contaminação mais preocupante é a causada pelos micróbios é importante saber que os micróbios são organismos vivos tão pequenos que só podem ser vistos por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento chamado microscópio. Eles também são conhecidos como microrganismos (ANVISA, 2011).

O que são microrganismos?

Os microrganismos são seres vivos microscópicos, geralmente constituídos por uma célula apenas. Os microrganismos compreendem as bactérias, os fungos unicelulares (leveduras), os vírus e os protistas.



Os microrganismos crescem em uma faixa muito ampla de temperatura e em condições ideais crescem rapidamente, sendo que os causadores de doenças (patogênicos) crescem em uma faixa de vai de 5°C a 60°C (chamada zona de perigo).

Quando as condições do alimento são ideais para os micróbios, uma única bactéria pode se multiplicar a cada 20 minutos.

Como os microrganismos estão presentes no ar, na água, na poeira, animais, alimentos, terra, etc., precisamos trabalhar com bastante zelo para que o alimento servido como merenda esteja isento de contaminações e não prejudique a criança que irá recebê-lo.

Os micróbios (microrganismos) muitas vezes podem ser organismos patogênicos (causadores de doenças) Mas nem todos os micróbios são nocivos, alguns são utilizados até na nossa alimentação, como é o caso de bactérias que fermentam o iogurte e na produção de medicamentos, mas também existem micróbios que contaminam o alimento, deteriorando-o e deixando-o impróprio para o consumo, pois deixam o alimento com sabor desagradável e causam mau cheiro. Mas nem sempre o alimento contaminado por micróbios vai ter o sabor desagradável ou apresentar mau cheiro, alguns desses micróbios patogênicos crescem rapidamente sobre o alimento sem que possamos percebê-los.

Nós possuímos uma quantidade enorme de microrganismos no nosso corpo naturalmente.

Eles fazem parte da nossa flora e do equilíbrio necessário para que tenhamos uma boa saúde. O problema normalmente ocorre quando trocamos os microrganismos de lugar, pois normalmente os que estão presentes no material fecal causam doenças quando são ingeridos.



Por isso, manipule os alimentos com zelo para que você não seja o transportador dos microrganismos de um lugar para outro.

Essa troca de lugar dos microrganismos se chama de contaminação cruzada e um dos principais causadores dela é higienização incorreta das mãos. As mãos sempre devem ser lavadas antes de:

- Iniciar o serviço;
- Tocar em alimentos;
- Manipular talheres e louças;
- Comer alimentos; e
- Servir as refeições.

E também após:

- Assoar o nariz;
- Apanhar objetos no chão;
- Pegar em dinheiro;
- Usar o sanitário;
- Recolher o lixo;
- Pegar em vassouras rodos, baldes e outros materiais de limpeza;
- Tocar em embalagens; e
- Tocar em qualquer parte do corpo.

COMO DEVE SER MEU LOCAL DE TRABALHO?



O local de trabalho, independente da função exercida sempre deve estar limpo e organizado. No caso de trabalhar “com comida” o zelo deve ser ainda maior, pois a sujeira acumulada é ideal para o crescimento e multiplicação dos microrganismos.

Mantenha o piso, parede e teto conservados e sem rachaduras, goteiras, infiltrações, mofo e descascados. Caso você encontre algum desses problemas no seu local de trabalho, informe ao seu superior para que ele possa tomar as devidas providências.

As bancadas, pias e mesas devem ser mantidas em bom estado de conservação, sem rachaduras, trincas e outros defeitos pois dentro das imperfeições pode ocorrer acúmulo de alimento e resíduos que podem servir de alimento para os microrganismos.

As janelas devem possuir telas para evitar entrada de insetos e outros animais. Não se esqueça de que as telas devem ser limpas periodicamente. Os insetos carregam sobre o corpo inúmeros microrganismos que podem contaminar os alimentos.

Retire do local de trabalho todo utensílio que for sem utilidade, assim você evita o acúmulo de sujeira e poeira além de desocupar espaço.

As caixas de gordura devem estar instaladas fora da área de preparo e armazenamento de alimentos e devem ser limpas periodicamente, pois a mesma serve de moradia para muitos insetos, principalmente as baratas.

O local de trabalho deve ser iluminado e bem ventilado, pois vários microrganismos crescem rapidamente em locais quentes e abafados. Para uma correta iluminação as lâmpadas devem ser blindadas (assim, caso se quebre ficam retidos na capa protetora e não caem nos alimentos).



Outro ponto que deve ser observado é de que os banheiros e vestiários não devem se comunicar diretamente com as áreas de preparo e de armazenamento dos alimentos pois as fezes contém uma quantidade imensa de microrganismos.

O banheiro deve estar sempre limpo e organizado, com papel higiênico, sabonete, antisséptico, papel toalha e lixeiras com tampa e pedal.

Regras de higiene

O que é higiene?

Higiene é asseio, limpeza e tem uma relação direta com a saúde e o bem-estar. Cada pessoa vive o seu dia-a-dia no meio ambiente, portanto é importante tanto a higiene pessoal como a higiene do meio ambiente (limpeza do local em que vivemos ou trabalhamos). A limpeza e a sanitização de todos os equipamentos, utensílios e ambiente que entram em contato com o alimento, até mesmo o próprio para que este esteja livre de qualquer tipo de contaminação, mantendo a sua qualidade.

Limpeza de Caixa D'água (Passo a passo)

- 1) Programe-se com antecedência. Escolha um dia em que a falta da água não comprometa as atividades da escola.
- 2) Feche o registro da entrada de água na cozinha ou amarre a boia.
- 3) Guarde água da própria caixa para fazer a limpeza. O fundo da caixa deve estar com um palmo de água (lembre-se de tampar a saída para que a sujeira não desça pelo ralo).



4) Utilize um pano úmido para lavar as paredes e o fundo da caixa. Se a caixa for de fibrocimento, substitua o pano úmido por uma escova de fibra vegetal ou de fio de plástico macio. *Não use escova de aço, vassoura, sabão, detergente ou outros produtos químicos.*

5) Retire a água da lavagem e a sujeira com uma pá de plástico, balde e panos. Seque o fundo com panos limpos e evite passá-los nas paredes.

6) Ainda com a saída da caixa fechada, deixe entrar um palmo de água e adicione água sanitária de acordo com a tabela:

Capacidade da caixa Quantidade de água sanitária

500 litros 10 colheres de sopa

750 litros 15 colheres de sopa

1000 litros 20 colheres de sopa

7) Use esta solução para molhar as paredes, a cada 30 minutos, com a ajuda de um balde ou caneca de plástico até completarem duas horas.

8) Para lavar a tampa da caixa d'água, utilize os mesmos materiais descritos acima.

Lavar x sanitizar



Lavar é: a remoção da sujeira diária, como gordura, respingos e pedaços de produtos.

Sanitizar é: destruir, matar, inativar os microrganismos.

Então, quando lavamos uma louça com água e sabão estamos higienizando a louça e quando passamos um pano com álcool estamos sanitizando. Não adianta em uma bancada suja passar uma solução perfumada que contenha, álcool como, por exemplo, os limpadores comerciais tipo multiuso sem haver uma higienização prévia. Mesmo ocorre na limpeza de banheiros: é fundamental para uma ação correta do desinfetante que após a higienização ele seja aspergido.

Hábitos pessoais dos Manipuladores

O comportamento adotado pelo manipulador de alimento durante a execução de suas atividades influencia diretamente na qualidade da refeição produzida.

Portanto, deve-se:

- Adotar condutas adequadas de higiene e apresentação pessoal.
- Comer somente nos horários reservados para as refeições.
- Comunicar imediatamente ao superior qualquer alteração na saúde.



Devem ser observados os seguintes aspectos com relação a higiene e apresentação pessoal:

- Banho diário antes de iniciar os trabalhos, promovendo a limpeza da pele, retirando a sujeira e os micróbios nela presentes e dos pêlos pela ação do sabão, da bucha e da água.

Por que tomar banho?

- Para refrescar, limpar-se e reduzir as contaminações.
- Cabelos limpos, aparados e presos. Alguns cuidados com os cabelos:
 - Mantê-los sempre limpos.
 - Penteá-los antes de vestir o uniforme.
 - Colocar o protetor de cabelos (rede, toca, lenço, boné) corretamente.
- Unhas curtas, limpas e sem esmalte;
- Uniforme completo e limpo;
- Não usar joias, relógios e bijuterias;
- Não usar barba nem bigode.

Nas áreas de estocagem, preparação e distribuição de alimentos, NÃO É PERMITIDO:

- Fumar.
- Conversar ou tossir sobre os alimentos.
- Circular pela cozinha sem estar completamente uniformizado.
- Provar alimentos com as mãos.
- Devolver o utensílio utilizado para provar o alimento na panela.



- Trabalhar diretamente com alimentos quando houver feridas nas mãos, infecções na pele ou outras alterações que eventualmente ocorrer na saúde.

UNIDADE VI

Higiene do ambiente, dos utensílios e dos equipamentos.



A sujeira de um ambiente, bem como a dos equipamentos e utensílios, pode atingir os alimentos (levada pelo contato direto com os mesmos, pelo ar, pelas pessoas que ali trabalham), causando a sua contaminação e quanto mais limpo o ambiente, as instalações, os equipamentos e utensílios, mais fáceis será manter os alimentos sadios.

Dessa forma, é necessário seguir rigorosamente as normas e a frequência dos procedimentos de higienização estabelecidos. Quando indicado o uso de sanitizante, seguir as recomendações do fabricante.

Limpeza ambiental

Sempre iniciar a limpeza do ambiente pelas partes mais altas até chegar ao piso seguindo as seguintes orientações:

Paredes

- Limpar diretamente os revestimentos da parede acima das bancadas (cerâmicas, azulejos) com água, detergente e esponja ou escova sem molhar as tomadas.
- Enxaguar as paredes com água.
- Passar a solução sanitizante.
- Deixá-la secar naturalmente, sem enxugá-la.

Luminárias e tomadas

- Limpa-las, conforme a necessidade com pano umedecido em água e detergente.
- Remover o detergente com pano umedecido em água.
- Secá-las com pano limpo.



Portas e janelas

- Lavá-las uma vez por semana com esponja, solução de água e detergente.
- Enxaguá-las e secá-las com pano limpo; e limpar as maçanetas todos os dias.

Bancadas

- Lavá-las usando bucha, escova, detergente e água.
- Enxágua-las de preferência com água quente.
- Secá-las com pano umedecido em solução sanitizante.
- Realizar a operação de higienização sempre que utilizar a bancada.

ATENÇÃO: Não utilizar nas bancadas os mesmos panos e rodos usados para limpar o piso. Separe-os e guarde-os em locais distintos.

Pisos

- Limpa-los, no mínimo, duas vezes ao dia, de acordo com o funcionamento do serviço.
- Salpicar levemente água no piso antes de varrer para não levantar pó.
- Lavá-los com água e detergente.
- Esfregá-lo com vassoura, ou máquina de lavar o chão.
- Enxágua-los com água.
- Retirar o excesso de água com o rodo.
- Secá-los com pano umedecido com solução sanitizante.

Ralos e Canaletas



- Limpa-los todos os dias quando limpar o piso.
- Retirar as tampas e telas para fazer a limpeza.
- Retirar todos os resíduos da canaleta.
- Enxaguar as canaletas com água quente por três minutos.
- Molha-los com solução de água e detergente.
- Esfregá-los com escova e bucha.
- Adicionar solução sanitizante.
- Limpar as tampas e telas e recolocá-las no lugar.

ATENÇÃO: Durante a limpeza, colocar avisos próximos do local onde existirem ralos e canaletas destampados para evitar acidentes.

Limpeza das lixeiras

- Retirar o saco plástico contendo o lixo, amarrá-lo e colocá-lo no local próprio depósito ou câmara de lixo).
- Lavar a lixeira com água, detergente, bucha e escova.
- Enxaguá-la com água e deixar escorrer.
- Colocar outro saco plástico no interior da lixeira.

ATENÇÃO: É obrigatório manter as lixeiras tampadas, limpas e bem conservadas.

Limpeza dos utensílios de cozinha

Os utensílios devem ser usados unicamente para a finalidade que foi projetada.

Higienização Manual

- Retirar dos utensílios os resíduos de alimentos com auxílio de escovas, espátulas e buchas.



- Se necessário, deixar de molho em água morna e repetir a operação.
- Lavar com detergente ou sabão, bucha e água morna.
- Enxaguar em água corrente quente.
- Sanitizar ao final.
- Colocar os utensílios em aparadores próprios, esperando o tempo necessário para escorrer.
- Guardar imediatamente em local limpo e seco.

ATENÇÃO: Cuidado para não amassar os utensílios, pois os pontos amassados dificultam a limpeza e se transformam em pontos de contaminação.

Higienização Mecânica

- Retirar dos utensílios os resíduos de alimentos com auxílio de escova, espátula e buchas.
- Fazer pré-lavagem com mangueira.
- Colocar os utensílios nas gavetas próprias, de acordo com o formato e o tamanho.
- Introduzir as gavetas na máquina.
- Verificar se os utensílios estão saindo limpos da máquina.
- Guardar em local limpo e seco.

ATENÇÃO: Para proceder à higienização mecânica, é necessário programar adequadamente a operação de acordo com o manual de instruções do equipamento. A eficiência do equipamento dependerá da correta utilização, bem como de sua higienização adequada após o uso.



Higiene dos Equipamentos, Utilização Correta e Conservação.

O uso correto dos equipamentos ajuda a conservá-los, bem como a higienização adequada, promovendo o seu melhor funcionamento. O bom funcionamento dos equipamentos é necessário tanto para obter resultados satisfatórios nas tarefas executadas quanto para evitar acidentes de trabalho.

Em equipamentos utilizados para armazenagem, a organização adequada de gêneros alimentícios facilita a sua retirada e a conservação do equipamento. Para uma organização adequada é necessário armazenar os gêneros de forma que aqueles com prazos de validade mais próximos do vencimento sejam retirados primeiro.

Os funcionários são os responsáveis pelos instrumentos de trabalho que utilizam!

Cuidados gerais

- Ao usar qualquer máquina elétrica verifique se o botão está no desligado, antes de ligar o aparelho na tomada, e se a voltagem é compatível com a tomada onde será ligada.
- Não ligar vários equipamentos numa única tomada.
- Desligar da tomada qualquer máquina elétrica antes de higienizá-la.
- Não jogar água na parte elétrica de equipamentos e em material quente.

- Não deixar cair graxa ou óleos nos fios.



- Informar ao chefe de serviço quando ocorrer algum defeito em qualquer equipamento. NÃO fazer consertos "quebra-galho"! SOMENTE um técnico deve consertar os equipamentos!

ATENÇÃO: É aconselhável utilizar sanitizante ao final da limpeza dos equipamentos, dispensando a secagem manual.

Geladeira

Uso e conservação:

- Instalar a geladeira distante de fogões, fornos, estufas.
- Manter a geladeira em local ventilado e afastada da parede, para permitir a circulação de ar.
- Rotular e organizar os alimentos para facilitar a retirada.
- Verificar se está bem ligada à tomada.

Evitar:

- Colocar alimentos quentes.
- Encher demais a geladeira. É preciso deixar espaço para a circulação de ar frio.
- Deixar a porta aberta sem necessidade.

Limpeza externa: Limpar todos os dias com pano umedecido em água e detergente.

Limpeza interna: Fazer uma 1 vez por quizena, da seguinte forma:



- Desligar o aparelho.
- Deixar que o degelo ocorra naturalmente.
- Após o degelo, limpar com bucha, detergente e água (não usar palha de aço).
- Limpar as borrachas da porta com escova e sabão.
- Enxaguar com água limpa.
- Passar um pano umedecido em solução sanitizante.
- Deixar secar naturalmente.
- Ligar o equipamento e deixar fechado para circulação do ar frio.
- Seguir o manual de instruções do equipamento para estabelecer o tempo necessário para essa circulação inicial do ar frio e só então recolocar os alimentos.

ATENÇÃO: Não forre as prateleiras com papel, plástico ou papelão, para adequada circulação do ar. Não jogue água no motor. Não utilize faca ou objetos cortantes para retirar o acúmulo de gelo.

Freezer

Uso e conservação:

- Obter os mesmos cuidados necessários à geladeira.
- Descongelar sempre que for necessário.

Limpeza externa: Limpar todos os dias com pano umedecido em água e detergente.



Limpeza interna: Descongelar e limpar no mínimo de 30 em 30 dias, da seguinte forma:

- Retirar os alimentos, transferindo-os para outro equipamento sob refrigeração.
- Desligar o aparelho.
- Deixar que o degelo ocorra naturalmente.
- Limpar com detergente e bucha (não usar palha de aço); limpar as borrachas da porta com escova e sabão.
- Enxaguar com água limpa e finalizar a limpeza utilizando solução sanitizante.
- Fechar o freezer.
- Ligar a refrigeração e respeitar o tempo necessário para circulação do ar frio, conforme manual de instruções do equipamento.
- Recolocar os alimentos.

Fogão a Gás

Uso e conservação:

- Abrir o registro de gás.
- Riscar o fósforo sempre antes de abrir o registro do queimador.
- Não deixar resíduos de alimentos acumulados sobre o fogão ou sobre os queimadores.

Limpeza: Deve ser feita todos os dias após o uso, da seguinte forma:



- Deixar o fogão esfriar naturalmente e só então iniciar o processo de limpeza, para maior conservação do equipamento.
- Retirar as peças desmontáveis (queimadores, grelhas, cachimbo e bandejas).
- Remover o excesso de gordura e resíduos, de preferência com papel.
- Lavar as peças em água corrente com detergente e escova.
- Mergulhar as peças em água quente por 30 minutos.
- Lavar o restante do equipamento com água, detergente, bucha e palha de aço.
- Enxaguar com água corrente e secar.
- Retirar as peças de molho e lavar novamente com palha de aço e detergente.
- Enxaguar as peças com água quente e deixar escorrer bem.
- Enxugar com pano seco e limpo.
- Remontar o fogão e acendê-lo para secar completamente.

Forno a Gás

Uso e conservação:

- Evite abrir ou fechar a porta com força, forçar a porta apoiando tabuleiros sobre a mesma, e esguichar água dentro do forno, para não danificar o equipamento.

Limpeza:



- Limpar a parte externa diariamente com água, detergente e bucha.
- Fazer a limpeza interna sempre que houver necessidade, de acordo com a utilização, da seguinte maneira.
- Esperar o forno esfriar.
- Retirar as prateleiras e lavar com bucha, escova e detergente.
- Enxaguar em água corrente e secar.
- Usar nas paredes internas somente produto próprio para forno, seguindo as instruções do fabricante.
- Secar o forno.

ATENÇÃO: O forno só funcionará adequadamente se a porta estiver bem fechada.

Picador - Manual de Vegetais

Uso e conservação:

- Manter o equipamento sempre limpo.
- Colocar os alimentos a serem cortados sobre a placa fatiadora e pressionar a alavanca.

Limpeza: Lavar logo após o uso, da seguinte forma:

- Retirar os restos de alimentos da navalha com ajuda de uma escova.
- Lavá-la com bucha e detergente.
- Enxaguá-la de preferência com água quente.



- Remover a placa fatiadora.
- Colocá-la em solução sanitizante.

ATENÇÃO: Utilizar o sanitizante de acordo com as instruções do fabricante. Conservar as mãos fora da região de corte para evitar ferimentos.

Liquidificador

Uso e conservação:

- Colocar os alimentos aos poucos no liquidificador, em pedaços pequenos.
- Verificar antes de ligar o aparelho se o copo está bem encaixado na base e tampado.
- Não deixar água cair no motor.

Limpeza: Deve ser realizada após o uso, da seguinte forma:

- Desligar o equipamento da tomada.
- Desmontar o equipamento, separando o copo da base, lâmina e borracha.
- Lavar as partes desmontadas com bucha e detergente.
- Enxaguar em água corrente.
- Mergulhar as peças em solução sanitizante, seguindo as instruções do fornecedor.
- Limpar o restante do equipamento com bucha e detergente e pano úmido.



- Secar com pano limpo.

ATENÇÃO: Respeitar a capacidade máxima do equipamento. Durante o funcionamento do liquidificador, nunca introduza utensílios no copo, pois danificam as lâminas. Nunca introduza as mãos no equipamento enquanto ele estiver ligado, pois pode causar acidente.



UNIDADE VII

HIGIENE DOS ALIMENTOS

As Boas Práticas de Manipulação são um conjunto de medidas que devem ser seguidas pelos manipuladores a fim de garantir a qualidade higiênico-sanitária do alimento, desde o recebimento dos alimentos, passando pelo armazenamento, pré-preparo até chegar a distribuição.

Para as **HORTALIÇAS E FRUTAS** não perderem seus nutrientes:

- Use facas afiadas;
- Corte em pedaços grandes para cozinhar e o mais próximo possível da hora de cozinhar;
- Cozinhe com casca;
- Coloque os alimentos na água fervente;
- Cozinhe perto da hora de servir, com o mínimo de água e sem sal;
- Deixe a panela destampada para couve-flor, brócolis e repolho;
- Deixe a couve-flor e o brócolis com talo voltado para baixo.

Higienização de Frutas e Hortaliças:

- Separar folhas, legumes e frutas que estejam danificados;
- Lavar em água corrente as folhas, folha a folha, correndo os dedos em suas nervuras; e os legumes e frutas, um a um;
- Colocar as folhas, os legumes e frutas inteiras de molho em água clorada, utilizando produto específico para alimentos, por 10 minutos



(1 COLHER DE SOPA DE ÁGUA SANITÁRIA PARA UM LITRO DE ÁGUA);

- Escorrer a água;
- Fazer o corte e preparo dos pratos com esses alimentos, sempre com as mãos bem higienizadas;
- Caso não utilize toda a quantidade higienizada, acondicioná-los na geladeira em sacos plásticos próprios ou recipientes bem limpos e bem fechados.
- Colocar os vegetais em solução sanitizante própria para alimentos e deixar em repouso; (o preparo da solução sanitizante e o tempo de imersão dos vegetais deverão seguir as instruções do produto).

Alimentos Industrializados

- Limpar as embalagens antes de abri-las.
- Enlatados e vidros: lavá-los em água corrente e secá-los com pano.
- Caixas e sacos plásticos: limpá-los com pano umedecido limpo e próprio.

Alimentos Não-Industrializados

Legumes

- Lavá-los em água corrente para remover os resíduos.
- Colocar esses alimentos em solução sanitizante própria.
- Após o tempo de imersão, lavá-los novamente em água corrente.
- Descascá-los e cortá-los na forma desejada.



Tubérculos

- Lavá-los em água corrente para remover os resíduos.
- Descascá-los.
- Lavá-los novamente em água corrente e cortá-los na forma desejada.

Cereais e Leguminosas

- Seleccioná-los antes de lavar.
- Lavá-los em água corrente no mínimo três vezes.
- Escorrer o excesso de água.

Frutas

- Lavá-las e colocá-las em solução sanitizante.

Ovos

Lavá-los próximo ao horário de serem utilizados, retirando os resíduos com água e bucha.

- Colocá-los em solução sanitizante própria.

Cuidados gerais

- Evitar misturar os alimentos limpos com o não limpos.
- Manter os alimentos sempre cobertos.
- Não misturar alimentos crus com alimentos cozidos.
- Verificar se as tábuas, os utensílios e as bancadas estão limpos antes de preparar cada alimento.
- Usar somente utensílios limpos para o preparo de alimentos.
- Utilizar sempre um talher limpo para tocar em alimentos prontos.



- Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados.
- Manter sob refrigeração até a hora de servir.



UNIDADE VIII

ARMAZENAMENTO

O controle de matéria-prima no armazenamento de mercadorias deve garantir proteção contra a contaminação, além de reduzir ao mínimo as perdas da qualidade nutricional e minimizar a deterioração do produto. Para garantir a qualidade dos produtos armazenados deve-se obedecer a alguns critérios: observação, organização, limpeza, cuidado e responsabilidade.

Prazo de validade dos produtos

Prazo de validade é o período de tempo no qual os alimentos são conservados de modo a manter suas características nutricionais, sensoriais, físico-químicos e microbiológicos próprios para o consumo. Este período é determinado pelo fabricante do alimento e leva em considerações inúmeros fatores.

É importante ressaltar que a partir do momento em que ocorre a abertura da embalagem original, perde-se imediatamente o prazo de validade informado pelo fabricante.

Temperatura

Um dos fatores importantes que deve ser observado durante o armazenamento é a temperatura de estocagem do alimento. As temperaturas de armazenamento devem sempre ser indicadas no rótulo do produto e de uma forma geral, devem ser:

- Temperatura ambiente: no estoque seco.
- Temperatura controlada.



- Congelados: temperatura inferior a 0°C no congelador de geladeira ou em freezer.
- Refrigerados: temperatura entre 0°C a 10°C, seguindo a seguinte.
- Recomendação: carnes: até 4°C, pescados: 2°C ou congelados.
- Hortifrutigranjeiros: até 10°C, frios e laticínios: até 8°C.

Algumas dicas são importantes para o preparo e armazenamento dos alimentos:

- Sempre utilize primeiro o alimento mais antigo (PEPS – primeiro que entra é o primeiro que sai), pois é o que irá atingir primeiramente a data de vencimento. Dessa forma, organize o estoque de forma que os produtos que irão vencer primeiro devem ser posicionados de forma a serem consumidos em primeiro lugar.
- Sempre identifique através de etiquetas o que está dentro dos recipientes ou embalagens e em caso de congelamento ou rearmazenamento, a data que envase, assim, caso outra merendeira necessite daquela matéria-prima, poderá utilizá-la sem receio.
- Para que atinja a temperatura de cocção o ideal é que a superfície do alimento possa atingir 100°C (maioria dos microrganismos é destruída) desta forma pode-se garantir que a temperatura interior do alimento atinja 75°C.
- Para efetuar o aquecimento do alimento deve-se garantir que o mesmo atinja o mínimo de 65°C devendo ser imediatamente consumido. Na faixa de temperatura que vai de 5°C a 65°C é



comum ocorrer o crescimento de inúmeros microrganismos patogênicos (que causam doenças). Para evitar contaminações e desperdícios uma dica é trabalhar com o alimento aquecido em pequenas quantidades com aquecimento imediatamente antes de servir.

- Na temperatura de refrigeração, que vai de 7 a 0°C é a temperatura da geladeira e ainda ocorre multiplicação bacteriana. Recomenda-se refrigerar legumes, frutas, verduras, saladas elaboradas e sobremesas prontas até o momento da distribuição.
- Na temperatura de congelamento, que vai de 0°C a -18°C, ainda ocorre multiplicação bacteriana, que é mais lenta, mas que podem ter a velocidade de multiplicação aumentada quando forem descongelados/ aquecidos.

Armazenamento sob temperatura ambiente

Neste tipo de armazenamento, também chamado de estoque seco, os alimentos são armazenados à temperatura ambiente, segundo especificações no próprio produto, sobre estrados ou em armários e prateleiras.

- Toda mercadoria deve ser retirada da embalagem secundária, como caixas de papelão ou sacos de papel.
- Os alimentos devem estar afastados pelo menos 10 cm da parede e 60 cm do teto, para permitir a circulação de ar entre os alimentos. Nunca armazene alimento diretamente no chão.
- As pilhas devem ser organizadas para favorecer a circulação de ar entre os produtos e evitar acidentes.



- Os alimentos industrializados devem ser mantidos afastados dos grãos e cereais.
- Os alimentos que tiverem suas embalagens abertas ou danificadas devem ser transferidos para recipientes adequados (de plástico), previamente lavados e sanitizados. Não esqueça de inserir a etiqueta de identificação.
- Os alimentos não devem ficar armazenados junto a produtos de limpeza.

Armazenamento sob refrigeração

- Após o recebimento os produtos perecíveis devem ser armazenados o mais rápido possível.
- Não se devem armazenar caixas de papelão em geladeiras, câmaras ou freezers, por serem porosos, isolantes térmicos e promoverem contaminação externa.
- Antes de serem guardados, todos os alimentos prontos para o consumo ou pré-preparados devem ser cobertos com plásticos transparentes.
- No caso de frutas, verduras e legumes, fazer a pré-lavagem retirando todos os resíduos visíveis e as folhas ou partes estragadas.

As partes selecionadas próprias para o consumo devem ser colocadas em caixas plásticas para que escorra a água.

No armazenamento sob ar frio respeitar o seguinte:

- Prateleiras superiores: alimentos prontos para o consumo.



- Prateleiras do meio: os semi-prontos e/ou pré-preparados.
- Prateleiras inferiores: alimentos crus; não devem estar em porções muito grandes.
- Preferir volumes de altura de 10 cm e/ou peso de aproximadamente 2,0Kg.
- As portas das geladeiras ou freezers devem ser mantidas fechadas, sendo abertas o menor mínimo de vezes possível.
- Qualquer irregularidade com produtos deve ser informada ao responsável para sua inutilização.
- Observar sempre a data de validade dos produtos, desprezando os vencidos.
- Garantir espaço livre para a circulação do ar frio.

Congelamento

O congelamento é uma maneira eficaz de conservação. Retira o calor dos alimentos até que a temperatura adequada atinja seu interior. Preserva suas características como cor, sabor e propriedades nutritivas, retardando o processo de deterioração. Dentre de todos os processos de conservação de alimentos, é o que mais retém os valores nutritivos. Seguem algumas dicas de congelamento:

- Congelar apenas alimentos frescos, de boa qualidade. O congelamento apenas conserva a qualidade, não a melhora.
- O congelamento tende a realçar os temperos e amaciar os alimentos. Portanto, tempere os pratos suavemente.
- Para manter a propriedade dos alimentos, é indispensável resfriá-los rapidamente após o cozimento ou fervura.



- Procure retirar os alimentos do freezer apenas na hora de sua utilização e utilize-os até 24hs após o descongelamento.
- Evite deixar o alimento em contato direto com o ar frio e seco do freezer. Sempre o embale antes.
- Para que recipientes tipo pirex não fiquem grudados no freezer, revista-os com plástico, evitando que trinquem e só coloque-os no forno depois de frios.
- Alimentos líquidos se expandem durante o congelamento. Deixe-os aproximadamente 2 cm abaixo da borda dos potes e recipientes.
- Não encoste alimentos frescos aos já congelados.
- Temperos verdes, como a salsinha, podem ser congelados sem preparação prévia. Apenas lave-os, seque-os bem e guarde-os em recipientes de plástico com tampa.
- Para congelar frutas é preciso que sejam frescas, maduras e de boa qualidade e para que a textura não seja alterada, é preciso consumi-las ainda geladas.

Recomendações para o armazenamento pós manipulação

- Atentar para que, após a abertura das embalagens originais, perde-se imediatamente o prazo de validade do fabricante.
- Não congelar os alimentos unicamente destinados à refrigeração, quando em suas embalagens originais o fornecedor assim os indicar.
- Não re congelar os alimentos crus que tenham sido descongelados para serem manipulados.
- Programar o uso de carnes congeladas considerando que após o descongelamento estas somente poderão ser armazenadas sob



refrigeração (até 4°C) por até 72hs para bovinos e aves, e por até 24hs para os pescados.

- Armazenar em temperatura de segurança os alimentos prontos que sofreram cocção mantendo-os sob refrigeração ou sob congelamento.
- Os alimentos pós-manipulados requerem o estabelecimento de um novo prazo para serem utilizados em condições seguras. Tal prazo é chamado de recomendações de uso ou critérios de uso.

Descongelamento

O descongelamento é favorecido quando a porção do alimento congelado é pequena (máximo 2,0Kg) e quando armazenado em recipientes com altura não superior a 10 cm.

Sugere-se alguns procedimentos para o descongelamento:

- Deve ser preferencialmente realizado em geladeira, direto no cozimento ou em microondas.
- Não re congelar alimentos crus ou prontos, que tenham sido descongelados.
- Após o descongelamento de carnes em geral, as mesmas devem ser consumidas em até 72hs e no caso específico de pescados, o descongelamento deve completar-se no dia do consumo (até 24hs).
- Após o descongelamento, os produtos devem ser armazenados sob refrigeração e devem ser consumidos em 72hs (exceto pescados: 24hs).



Distribuição

É a etapa onde os alimentos estão expostos para consumo imediato, porém sob controle de tempo e temperatura.

É na distribuição de refeições que a executora de merenda tem o contato direto com os alunos, dando a oportunidade desta executora contribuir com a educação nutricional.

É necessário que a merendeira procure mostrar para os alunos como é gostoso experimentar alguma comida que eles não conhecem. Seguem algumas dicas para a distribuição da merenda:

- Organizar o lugar, deixando tudo que vai usar por perto, em ordem e em número suficiente para todos os alunos.
- Ensinar a criança a ficar na fila, para não ter perigo de acidente.
- Servir a refeição sempre na mesma hora.
- Manter por perto lixeiras forradas com sacos plásticos, para que as crianças joguem fora os restinhos que ficam no prato.
- Mantenha 2 bacias limpas, em lugar firme e que as crianças alcancem, para que elas deixem lá os utensílios usados.
- Servir a mesma quantidade de alimentos a todos, servir de novo quem quiser repetir, mas só depois que todos já tenham recebido sua merenda.
- Lavar os utensílios somente no final da distribuição.
- Varrer o local, onde as crianças comem preferencialmente no início e no final dos turnos.



Manutenção do alimento preparado

Não deixar os alimentos em temperatura ambiente por mais de 30 minutos, os alimentos quentes devem ser mantidos aquecidos e os frios resfriados.

Manutenção a frio: utilizada para saladas e sobremesas e necessita dos seguintes cuidados: cobrir e colocar em temperatura bem fria; colocar nas prateleiras de cima, jamais abaixo de produtos crus.

Manutenção a quente: utilizada para pratos servidos quentes, como arroz, feijão, carne.

O alimento deve ser mantido em banho-maria ou em fogo baixo; se a temperatura abaixar, reaquecer imediatamente.

Controle das matérias-primas

O controle de qualidade é iniciado com o recebimento das mercadorias, entregue pelo fornecedor ou doador, avaliando-a quantitativamente e qualitativamente. Seguem algumas recomendações básicas para recepção dos produtos:

- Observar a correta identificação do produto no rótulo.
- Data de validade e de fabricação.
- Quantidade solicitada por compra (peso) ou requisição.
- Observar condições das embalagens.
- Observar se possui insetos, carunchos ou perfurações na embalagem, mostrando indícios de invasões.



- Alimentos conservados em vidros - as tampas não devem estar enferrujadas, estufadas ou amassadas. Verificar a integridade da embalagem e sinais de trincamento.
- Suco concentrado – a tampa não deve estar enferrujada. Tombá-lo para verificar se há vazamento, além de observar a validade do produto e a integridade das embalagens.
- Carnes - aspecto resistente, aparecimento das fibras musculares, cor avermelhada e odor característico.
- Ovos - casca íntegra, porosa e sem rachaduras.
- Peixe - carne resistente a pressão digital, aberturas naturais perfeitamente fechadas, a coloração da pele é variada e brilhante.
- As escamas são brilhantes e bem aderidas, as brânquias são vermelhas e sempre brilhantes, os olhos são brilhantes e vivos e a córnea é clara e transparente e o odor deve ser peculiar e não repugnante.
- Aves - sem o aparecimento de manchas verdes ao redor do ânus, debaixo do ventre, no ponto onde é praticada a degola e odor característico.

Reaproveitamento de alimentos

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares.

O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento.



Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes. Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas.

As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos.

Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos.

É importante saber sobre o reaproveitamento de alimentos:

- Escolher alimentos variados para atender as necessidades do organismo.
- Planejar as refeições.
- Preparar alimentos aproveitando as sobras.
- Comprar alimentos da época.
- Armazenar adequadamente os alimentos.
- As refeições devem ser coloridas e com temperos moderados.

Vantagens do reaproveitamento de alimentos

- Diminuição dos custos dos pratos preparados.
- Preparo rápido e paladar regionalizado.
- Melhora do valor nutricional dos pratos, proporcionando uma melhora na saúde de quem ingere o prato pronto.



Como aproveitar talos, cascas e folhas

- As folhas de couve-flor, de beterraba e de cenoura são muito ricas em nutrientes e ficam deliciosas se refogadas ou em recheios de tortas.
- Os talos do agrião e do espinafre contêm muitas vitaminas. Experimente picá-los e refogá-los.
- As folhas externas (verde-escuras) das verduras são ricas em ferro.
- As folhas de nabo e rabanete têm maior concentração de carboidratos, cálcio, fósforo e vitaminas a e c do que a raiz. Utilize em saladas, sopas e refogados.
- As folhas de cenoura são riquíssimas em vitamina A.
- Antes de descascar a batata, lave a casca com uma escovinha e depois descasque e frite as cascas. Ficam crocantes, além de nutritivas.
- Utilize as cascas de maçã para preparar sucos ou chás.
- As sementes de abóbora são um ótimo aperitivo. Depois de lavá-las e secá-las, salgue-as e leve ao forno para tostar.
- As cascas de abacaxi, quando bem lavadas e fervidas, proporcionam um suco delicioso. É só deixar esfriar, adoçar e bater com gelo no liquidificador.

Sobras e aparas

Pode-se aproveitar sobras e aparas dos alimentos preparados, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:

- Carne assada: croquete, omelete, tortas e recheios...



- Carne moída: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado.
- Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos.
- Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos.
- Hortaliças: farofas, panquecas, sopas e purês.
- Peixe e frango: suflê, risoto, bolo salgado.
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios.
- Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos.
- Pão: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada.
- Frutas maduras: doces, bolos, sucos, vitaminas, geleia.
- Leite talhado: doce de leite.

Medidas Preventivas

Precisamos tornar nosso ambiente de trabalho menos atrativo para os insetos e roedores, evitando restos de alimentos, cantos úmidos e quentes e locais sem iluminação, por exemplo.

Como afastar os insetos e roedores?

- Verificar todas as falhas da construção e corrigir o que for possível.
Exemplo: buracos em pisos, paredes e fendas entre portas e janelas;
- Cuidar dos ralos, nunca os deixando destampados;
- Utilizar as boas práticas de manipulação e higiene;
- Atenção especial ao lixo! Os restos de alimentos e o lixo quando acumulados, atraem insetos e ratos que provocam doenças, além de estragarem os produtos e as instalações da sua cozinha!



Que cuidados devemos ter com o LIXO?

- O lixo deve ser condicionado em sacos resistentes, dentro de um recipiente de plástico ou metal;
- Os recipientes de lixo devem ser lavados diariamente · Os recipientes de lixo devem ficar fora da cozinha, protegidos contra sol e chuva;
- Os recipientes de lixo devem ficar fora do alcance de animais maiores como cães, gatos e outros que possam surgir. O uso de estrados auxilia neste processo, pois fica mais difícil estes animais alcançarem o lixo.
- **SEPARE O LIXO!!!!** A separação do lixo também é algo importante, pois além de ecologicamente correto, a escola pode aproveitá-lo em suas atividades, por exemplo, parte do material orgânico pode se destinar para a adubagem da horta escolar.

Medidas Corretivas

Precisamos criar mecanismos que barrem a entrada dos insetos e roedores, por exemplo, colocação de telas em portas e janelas, e instalar proteções que vedem a parte inferior da porta.

SEGURANÇA NO TRABALHO

Como a cozinha é um ambiente de trabalho que oferece riscos de acidentes, é muito importante que se trabalhe sempre com atenção e cuidado durante todos os procedimentos. Por isso devemos seguir as seguintes recomendações:

- Sempre usar sapatos fechados durante o trabalho, a fim de evitar acidentes como cortes e queimaduras;



- Devem ser ofertados aos funcionários da cozinha os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) adequados, como sapato fechado, luvas de proteção e avental resistente à fogo;
- Quando houver máquinas e equipamentos que ofereçam risco de acidentes (ex: triturador, serra-fita, etc.) deve ser ofertado treinamento;

HIGIENE DO AMBIENTE

Quando fazer?

Diário - Pisos, rodapés e ralos; todas as áreas de lavagem e de produção; maçanetas; lavatórios (pias); sanitários; cadeiras e mesas (refeitório) e recipientes de lixo;

Diário de acordo com o uso - Equipamentos, utensílios, bancadas, superfícies de manipulação.

Semanal - Paredes; portas e janelas; prateleiras (armários); geladeiras e "freezers".

Quinzenal - Estoque; estrados.

Mensal - Luminárias; interruptores; tomadas; telas.

Como fazer?

1 - Lavagem com água e sabão ou detergente.

2 – Enxágue.



3 - Desinfecção química Água sanitária (2 a 2,5% p/p) ; Álcool 70%;
Água fervente (70°C).

4 - Usar sempre produtos registrados no ministério da saúde.

5 - Observar o modo de uso/diluição indicado na embalagem do produto.

O que não fazer?

- Varrer a seco nas áreas da cozinha;

- Fazer uso de panos de prato para secagem de utensílios e equipamentos.

- Usar escovas, esponjas ou similares de: metal, lã, palha de aço, madeira, amianto e materiais rugosos e porosos.

- Reaproveitar embalagens de produtos de limpeza.

- Usar nas áreas da cozinha os mesmos utensílios e panos de limpeza utilizados em banheiros e sanitários.

CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS

É uma série de medidas com o fim de impedir a instalação e a proliferação de insetos (moscas, baratas, formigas), ratos e pombos e evitar a contaminação dos alimentos e ambiente da cozinha por estes vetores.

Geralmente pensamos que somente o uso de produtos químicos é a solução para exterminar esses “amiguinhos” da cozinha, mas,



muitas vezes outras ações são também simples, baratas e menos danosas à saúde.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Mesa Brasil SESC. Segurança Alimentar e Nutricional. Programa Alimentos Seguros. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.

CAMPOS, M. T. F. S.; COELHO, A. I. M.; MENDES, A. C.; DUARTE, L. C.; MONCAO, C. P. Práticas de higiene e manipulação de alimentos. Viçosa: UFV, Pró-reitoria de Extensão e Cultura, 1999.

COSTA, E. Q.; LIMA, E. S.; RIBEIRO, V. M. B. O treinamento de merendeiras: análise do material instrucional do Instituto de Nutrição Annes Dias — Rio de Janeiro (1956-94). História, Ciências, Saúde — Manguinhos. Rio de Janeiro: v. 9, n. 3, 2002.

EVANGELISTA, J. Tecnologia de alimentos. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

ROCHA, A.; MENEZES, F.; ZAIDLER, M.; TURPIN, M. E. Boas práticas para alimentação saudável na escola. São Paulo: Ação — Fome Zero, 2010.

