

Boas práticas para alimentação saudável na escola





Olá!

Como se dizia antigamente “saco vazio não para em pé”... A alimentação é fundamental para o desenvolvimento físico e intelectual das crianças e jovens. Aluno com fome não consegue prestar atenção à aula e tem pouca disposição para estudar e para aprender.

A alimentação escolar é mais importante ainda, pois é uma atividade educativa. E você que prepara os alimentos é peça fundamental nesse processo.

Esse material foi feito para você que cuida da alimentação de muitos alunos e alunas de sua cidade e reconhece a importância da merenda escolar. E sabe que esse é um assunto sério!

Aqui você vai encontrar informações que são úteis para sua atividade profissional, mas que você pode levar também para sua vida pessoal e de sua família.

Todo material foi feito pensando em você e com o carinho parecido com o que você tempera a merenda dos jovens e das crianças de sua escola.

Leia, pergunte, pratique.

Você faz a diferença!



A Ação Fome Zero é uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP) que representa uma aliança de empresas e empresários comprometidos com o desenvolvimento social e sustentável do país. Sua missão é amparar e estimular ações e políticas integradas que viabilizem a segurança alimentar e nutricional da população brasileira. A prioridade da Ação Fome Zero é o Projeto Gestão Eficiente da

Merenda Escolar que tem por objetivo contribuir para que os recursos previstos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) sejam efetivamente gastos em merenda de qualidade, na quantidade e regularidade necessárias para o desenvolvimento dos alunos da rede pública de ensino do país.

A publicação “Boas práticas para alimentação saudável na escola” é distribuída gratuitamente pelos realizadores.

Realização

Ação Fome Zero
Rua Bela Cintra, 643, 1º andar
CEP 01415-901 – São Paulo – SP
Tel.: (11) 3569-6016
Fax: (11) 3256-3928
www.acaofomezero.org.br
faleconosco@acaofomezero.org.br

Apoio

Alcoa Alumínio S/A

Autoria

Angélica Rocha, Fatima Menezes,
Marcelo Zaidler, Maria Elena Turpin

Revisão Técnica

Jeanice Azevedo Aguiar

Projeto e produção gráfica

Planeta Terra Design

Ilustrações

Silas Alcântara

Impressão

FastPrint Ltda.

Tiragem

200 exemplares

São Paulo, 18 de fevereiro de 2010.

**Permitida a reprodução desta publicação,
desde que citada a fonte.**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MESA SÃO PAULO SESC. Manual de Procedimentos para Utilização de Sobras Alimentares. São Paulo: Serviço Social do Comércio, 2000. 31 p.

MESA BRASIL SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Noções Básicas sobre Alimentação e Nutrição. Rio de Janeiro: Serviço Social do Comércio, 2003. 20 p.

MESA BRASIL SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Manipulador de Alimentos II - Cuidado na Preparação de Alimentos. Rio de Janeiro: Serviço Social do Comércio, 2003. 21 p.

MESA BRASIL SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Organização e Controle de almoxarifado. Rio de Janeiro: Serviço Social do Comércio, 2003. 20 p.

MATO GROSSO (MT) SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO. Procedimentos Operacionais Padronizados - POP'S - para o Serviço de Alimentação e Nutrição Escolar. Cuiabá: Seduc, 2008.

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE. Curso de Boas Práticas na Produção de Alimentos: Módulo Noções Básicas de Nutrição. Belo Horizonte: 2009. 49 p.

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE. Curso de Boas Práticas na Produção de Alimentos: Módulo Higiene, Armazenamento e Conservação dos Alimentos. Belo Horizonte: 2009. 40 p.

GOVERNO DO PARANÁ. Merendeiras. Curitiba: Emater-pr, 2000. 40 p.

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE. Higiene, armazenamento e conservação de alimentos. Belo Horizonte: Programa de Orientação e Educação Para O Consumo Alimentar, 2004. 34 p.

MATO GROSSO (MT) SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO. Manual de Procedimentos para o Serviço de Alimentação e Nutrição Escolar. Cuiabá: Seduc, 2008.

AÇÃO FOME ZERO. Curso de Capacitação para Conselheiros da Alimentação Escolar. São Paulo: Projeto Gestão Eficiente da Merenda Escolar, 2006. 31 p.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Cartilha da Merendeira: PNAE 50 anos. Brasília: Fnde, 2005. 10 p.

SUMÁRIO

1. Alimentação Saudável

O que é uma alimentação saudável

- ✓ a importância da nutrição para a criança e para o adolescente.....6

Nutrição básica: os diferentes tipos de alimentos

- ✓ grupos de alimentos7
- ✓ qualidade da água.....8

Planejamento do cardápio

- ✓ porque o cardápio é importante8
- ✓ o que levar em consideração no planejamento do cardápio.....9

2. Boas práticas para a preparação e distribuição dos alimentos

O que são as boas práticas11

Cuidados na hora da compra.....11

Recebimento e armazenamento dos alimentos

- ✓ tipos de alimento12
- ✓ cuidados no recebimento dos alimentos.....13
- ✓ condições básicas do local de armazenamento dos alimentos14

- ✓ cuidados no armazenamento dos alimentos16
- ✓ e quem não tem geladeira, o que fazer?18

Condições, organização e higiene da cozinha, utensílios e equipamentos

- ✓ condições básicas da cozinha19
- ✓ importância para o preparo dos alimentos19
- ✓ higiene e organização da cozinha22

Higiene e proteção pessoal

- ✓ importância da higiene para o preparo dos alimentos24
- ✓ procedimentos gerais de higiene pessoal25
- ✓ uso de equipamentos de proteção individual (EPIs)28
- ✓ tipo e função dos EPIs.....28

Preparo e conservação dos alimentos

- ✓ pré-preparo29
- ✓ preparo.....30
- ✓ pós-preparo e sobre o aproveitamento de sobras31

Distribuição das refeições aos alunos

- ✓ cuidados importantes33
- ✓ procedimentos para alimentos quentes33
- ✓ procedimentos para alimentos frios33

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1.1. O que é uma alimentação saudável

A alimentação é a base da vida e comer de forma saudável contribui para uma boa saúde!

Mas como é possível saber se a alimentação é ou não é saudável?

Primeiro é importante entender a diferença entre alimentos e nutrientes:

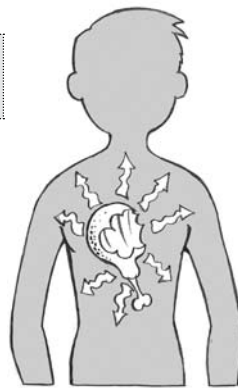
Alimentos: são de origem animal, vegetal e mineral. Quando os alimentos são consumidos, eles promovem o crescimento, a produção de energia, a reparação dos tecidos e da pele e também ajudam a equilibrar as diversas funções do nosso corpo.

Alimentar-se é um ato consciente e voluntário

Nutrientes: são substâncias que estão presentes nos alimentos. Os nutrientes são as proteínas, os carboidratos, as vitaminas, as gorduras e os sais minerais.

Nutrir-se é um ato inconsciente e involuntário

Podemos nos alimentar e nos nutrir, consumindo refeições saudáveis e nos alimentarmos e não nos nutrirmos, quando ingerimos frituras, doces, açúcar, sal e óleo em excesso. A nutrição incorreta acontece quando consumimos somente um tipo de alimento, mesmo que seja só fruta, ou somente verdura, pensando que estaremos fazendo certo, mas também está errado.



Uma alimentação saudável precisa ser:

- ✓ **Variada:** nenhum alimento sozinho é capaz de fornecer todos os nutrientes necessários, por isso é importante consumir diversos tipos de alimentos diariamente!
- ✓ **Equilibrada:** significa comer a quantidade certa de cada tipo de alimento.
- ✓ **Moderada:** selecionar bem o que se vai comer e beber para não abusar da quantidade de calorias, de gorduras, de sal e de açúcar. As refeições devem estar distribuídas no mínimo em quatro (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), que devem acontecer em um intervalo médio de três horas para que a vontade de comer não seja exagerada.

A importância da nutrição para a criança e para o adolescente

As crianças e os adolescentes precisam de uma maior quantidade de nutrientes! Se estiverem bem alimentados:

- ✓ Crescem e ganham peso de acordo com a sua idade
- ✓ Desenvolvem-se bem, a mente e o corpo
- ✓ Têm mais resistência a doenças
- ✓ Quando adoecem, a recuperação é mais rápida

Mas se não estiverem bem alimentados, as crianças e os adolescentes podem desenvolver doenças nutricionais como desnutrição, deficiência de vitaminas e obesidade.

Por que a alimentação escolar é importante?

O objetivo da alimentação na escola é manter o aluno atento as explicações dos professores e assim aprender a matéria.

A alimentação servida na escola pode estimular as crianças e adolescentes a comerem alimentos mais saudáveis.

Os professores podem explicar o valor nutritivo dos alimentos e assim os alunos aprendem desde cedo a importância de se alimentar bem!



1.2. Nutrição básica: os diferentes tipos de alimentos

Grupos de alimentos

Existem diferentes tipos de alimentos e cada um deles tem a sua importância. Em uma alimentação saudável, não pode faltar nenhum!

Para entender melhor essa diferença, os alimentos foram divididos em três grupos: **ENERGÉTICOS**, **REGULADORES** e **CONSTRUTORES**.

A **Pirâmide de Alimentos** ajuda a entender como escolher os alimentos que devem ser consumidos para se obter os nutrientes necessários a uma alimentação saudável.

Energéticos Extras

- Óleos e gorduras: use moderadamente
- Doces e açúcares: use moderadamente



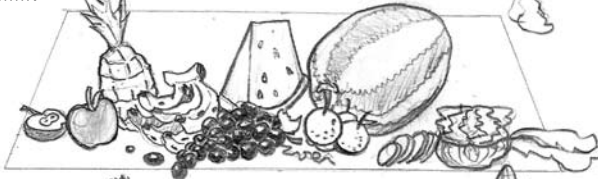
Construtores

- Leite e derivados: 2 a 3 porções diárias
- Leguminosas: 1 porção diária
- Carnes e ovos: 1 a 2 porções diárias



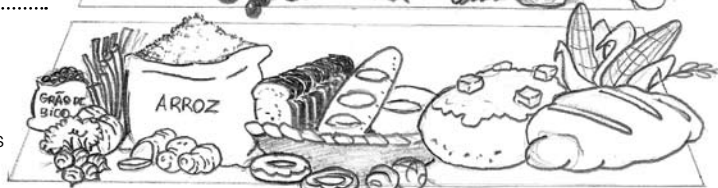
Reguladores

- Frutas: 3 a 5 porções diárias
- Verduras: 4 a 5 porções diárias



Energéticos

- Pães e massas: 5 a 9 porções diárias
- Tubérculos e raízes: 5 a 9 porções diárias
- Cereais: 5 a 9 porções diárias



A importância da água



Você sabia que a água também é importante para uma alimentação saudável?

A água regula a temperatura do corpo, nos hidrata e influencia no funcionamento do organismo, ajudando na digestão, no funcionamento dos rins e dos intestinos!

Atenção, o corpo perde água naturalmente através da transpiração e da urina. Por isso beber água ao longo do dia é fundamental!

Também é possível repor líquidos consumindo sucos e frutas com grande quantidade de água como melancia e melão, por exemplo.

É muito importante estimular as crianças e adolescentes a consumirem água no período em que estão na escola!

1.3. Planejamento do cardápio



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:

- ✓ Colabora 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

O que levar em consideração no planejamento do cardápio

Para elaborar o cardápio é preciso se preocupar com várias questões:

- ***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 a quantidade de nutrientes que vai ser oferecida na refeição?

Você lembra os três grupos de alimentos: **ENERGÉTICOS**, **REGULADORES** e

CONSTRUTORES? É preciso combinar esses três grupos para manter o equilíbrio dos nutrientes.

Uma refeição bem colorida garante uma maior quantidade de vitaminas e sais minerais, bem como de outros nutrientes!

- ***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 das escolas?**

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

Para garantir a boa aceitação dos cardápios pelos alunos:

- **A refeição precisa ter sabor agradável e boa apresentação.**
- **É importante variar a forma como os alimentos são preparados.**



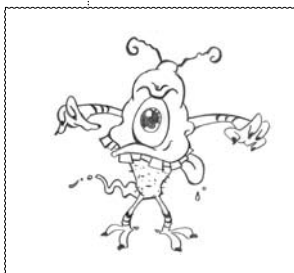
Atenção: evite alimentos gordurosos ou muitas frituras!

2. BOAS PRÁTICAS PARA A PREPARAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS

2.1. O que são as 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.

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 (microorganismos) e por parasitas (vermes).

A que mais preocupa é a contaminação pelos microorganismos que conseguem se multiplicar nos alimentos.

Atenção: uma criança ou adolescente que consome alimentos saudáveis, livres de contaminação, tem uma melhor qualidade de vida, porque isso evita doenças transmitidas pelos alimentos que podem prejudicar sua saúde e atrapalhar nos seus estudos.

2.2. Cuidados na hora da compra

A compra vai depender do cardápio da nutricionista, e, por isso, é importante, antes de tudo, que ela faça uma descrição detalhada dos alimentos que devem ser adquiridos para a alimentação escolar.

Para poder seguir as boas práticas na manipulação dos alimentos é necessário

que a prefeitura tome os primeiros cuidados com qualidade e higiene dos produtos na hora da compra. Vários deles se repetirão no recebimento na escola.

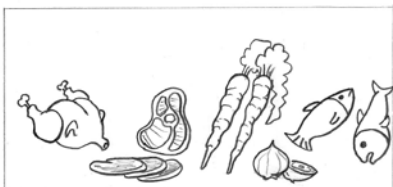
2.3. Recebimento e armazenamento dos alimentos

As pessoas responsáveis pelo recebimento e armazenamento dos alimentos no depósito central e nas escolas devem prestar atenção a uma série de recomendações da nutricionista e seguir as boas práticas indicadas por ela.

• *Tipos de alimentos*

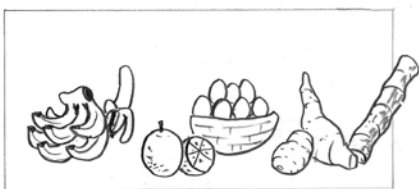
Para saber como receber e armazenar, antes é importante conhecer os tipos de alimentos.

Os alimentos se dividem em 3 grupos pelas características de armazenamento:



Os **perceíveis**: aqueles que estragam com muita facilidade e devem ser guardados em geladeira ou freezer.

frango, carnes, verduras, legumes, peixes



Os **semi-percíveis**: aqueles que não precisam ficar na geladeira ou freezer, mas devem ser consumidos em pouco tempo.

ovos, banana, laranja, batata, mandioca, batata-doce

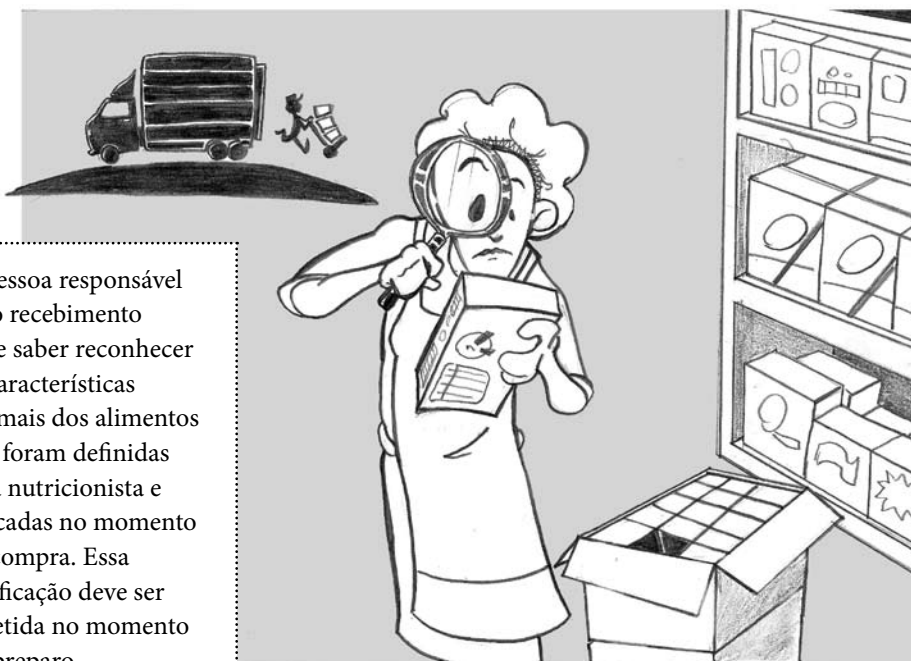


Os **não-percíveis**: aqueles que têm maior durabilidade, armazenados no local do estoque seco.

latarias e alimentos ensacados

• **Cuidados no recebimento dos alimentos**

- ✓ Os alimentos perecíveis devem estar sob refrigeração de acordo com o indicado no rótulo.
- ✓ O veículo, as caixas, o entregador e o local de entrega devem estar em boas condições de higiene.
- ✓ Não receber embalagens amassadas, enferrujadas, estufadas, rasgadas, com vazamentos ou sem rótulo.
- ✓ Conferir o prazo de validade.
- ✓ Verificar se a quantidade descrita na nota e as características dos alimentos recebidos estão de acordo com o planejado.
- ✓ Verificar as características específicas do produto (cor, cheiro, textura, peso e tamanho). Veja na tabela abaixo.
- ✓ Na presença de insetos, de larvas, de mofo, a nutricionista e a direção da escola devem ser informados para tomar providências.



A pessoa responsável pelo recebimento deve saber reconhecer as características normais dos alimentos que foram definidas pela nutricionista e checadas no momento da compra. Essa verificação deve ser repetida no momento do preparo.

| ALIMENTO | CARACTERÍSTICAS NORMAIS |
|---|--|
| Carne de boi | <ul style="list-style-type: none"> • Superfície brilhante. • Firme à pressão dos dedos. • Cor vermelha. • Cheiro característico. |
| Carne de frango | <ul style="list-style-type: none"> • Superfície brilhante. • Consistência firme. • Pele de cor uniforme. • Carne rosada ou úmida. • Cheiro característico. |
| Ovos | <ul style="list-style-type: none"> • Superfície limpa. • Casca inteira, sem deformações e coloração fosca. |
| Frutas, verduras e legumes | <ul style="list-style-type: none"> • Superfície firme e sem rachaduras. • Folhas inteiras e bem verdes. • Brilhantes (frutas como a maçã). • Cor e cheiro característico. |
| Peixes (frescos) | <ul style="list-style-type: none"> • Superfície firme e elástica. • Firme à pressão dos dedos. • Carne de cor branca ou rosada. • Escamas bem aderentes e brilhantes. • Olhos brilhantes. • Guelras vermelhas. • Cheiro característico. |
| Arroz, feijão, macarrão e farinhas em geral | <ul style="list-style-type: none"> • Grãos secos e inteiros. • Embalagens fechadas, limpas e sem rasgos. • Cor, cheiro e aspectos gerais característicos. |
| Enlatados | <ul style="list-style-type: none"> • Embalagem perfeita, sem partes amassadas, enferrujadas ou estufadas. • Data de validade dentro do prazo estimado para o uso. |

Fonte: prefeitura de Belo Horizonte/MG.

• **Condições básicas do local de armazenamento dos alimentos**

Os alimentos estão sujeitos a sofrer alterações e deterioração durante a fase de armazenamento. Por isso, desde o local até a forma como são armazenados devem ser adequados.

- ✓ O local do estoque seco, onde são guardados os alimentos semi-

| CARACTERÍSTICAS ALTERADAS | CUIDADOS |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Superfície pegajosa. • Amolecida à pressão dos dedos. • Cor esverdeada ou escura. • Mau cheiro. | <ul style="list-style-type: none"> • Limpe a carne e separe os pedaços menores para o consumo, guarde no freezer. • Coloque uma etiqueta com a data do congelamento. • Só descongele a carne na véspera do consumo. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Superfície seca ou pegajosa. • Mole, desfazendo-se com facilidade e a pele desprendendo do músculo. • Cor esverdeada ou escura. • Mau cheiro. | <ul style="list-style-type: none"> • Guarde no freezer. • Nenhum produto descongelado pode ser congelado novamente. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Superfície suja e com excrementos. • Superfície rugosa. • Casca quebrada, sem deformações e coloração fosca. | <ul style="list-style-type: none"> • Lave apenas na hora de usá-los. A lavagem com antecedência permite que os microorganismos passem pela casca. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Superfície seca demais ou pegajosa. • Superfície com buracos e rachaduras. • Desmancha com a pressão dos dedos. • Folhas amarelas. • Presença de mofo. • Cor alterada e mau cheiro. | <ul style="list-style-type: none"> • Guarde as verduras no local menos refrigerado da geladeira, que fica na parte de baixo (no gavetão). Coloque em saco plástico transparente, retire o ar e prenda a borda. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Superfície pegajosa. • Amolecida à pressão dos dedos. • Cor alterada. • Olhos fundos e opacos. • Guelras escuras. • Mau cheiro. | <ul style="list-style-type: none"> • Observe se o peixe foi entregue sob refrigeração. • Guarde em refrigeração constante. • O pescado cru, já limpo e temperado deve ficar na geladeira em vasilha tampada por apenas 1 dia. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Grãos mofados e quebrados. • Presença de insetos e larvas. | <ul style="list-style-type: none"> • Após aberta a embalagem original, caso não utilizado completamente, guarde, preferencialmente, em vasilha de plástico ou vidro com tampa. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Embalagem amassada, enferrujadas ou estufadas. • Data de validade fora do prazo estimado para o uso. | <ul style="list-style-type: none"> • Guarde em local fresco e arejado. • Após aberta a embalagem original, caso não utilizado completamente, guarde em vasilha de plástico ou vidro com tampa, na geladeira, para reutilização num prazo máximo de 24 a 48 horas (Ex.: extrato de tomate, ervilha, etc.). |

perecíveis e não-perecíveis, deve ser limpo, ventilado (com janelas teladas), bem iluminado (sem luz do sol direta sobre os alimentos), protegido do calor excessivo e de umidade.

- ✓ De preferência, o local do estoque seco deve ter piso lavável e paredes claras e também laváveis.
- ✓ No local do estoque seco devem existir prateleiras ou estrados laváveis, em alvenaria ou plástico, com superfícies lisas e limpas.

- ✓ As geladeiras e freezers, onde são guardados os alimentos perecíveis, devem ser limpos, ter bom funcionamento, não ter ferrugens, não ter vazamentos e ter portas que fechem bem.
- ✓ Manter o local de armazenamento livre de insetos e ratos.

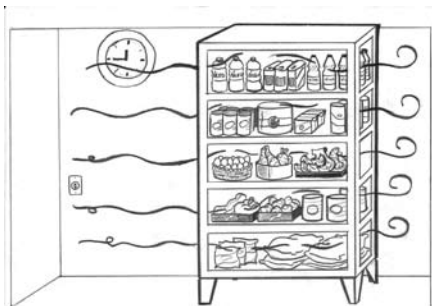


Dicas:

- Para evitar que o freezer ou geladeira fiquem sujos com restos de comida ou alimentos derramados (Ex.: suco da carne ou frango do descongelamento), acondicione sempre os alimentos em recipientes com tampa ou guarde em sacos transparentes bem fechados. Mas, se algum alimento derramar ou escorrer, o resíduo deve ser retirado e o local limpo imediatamente para evitar contaminação e que alimentos eventualmente se estraguem.
- A geladeira e o freezer devem ser abertos o menor número de vezes possível para manter a temperatura constante. Alimentos guardados na porta da geladeira têm mais risco de estragar porque estão mais sujeitos a mudanças de temperatura.

• Cuidados no armazenamento dos alimentos

- ✓ Os alimentos perecíveis devem ser rapidamente estocados após o recebimento. Os alimentos congelados devem ser colocados **no freezer a temperaturas abaixo de 0° C** e os alimentos refrigerados devem ser colocados **na geladeira a temperaturas entre 0 e 10° C**, de acordo com o tipo do produto (ver a recomendação do fabricante no rótulo).



- ✓ Os alimentos semi-perecíveis e não-perecíveis devem ser armazenados no local do estoque seco, à temperatura ambiente.
- ✓ É recomendável **tirar os produtos das caixas secundárias** de papelão ou plástico utilizadas na entrega. **NÃO DEVEM SER ACEITOS ALIMENTOS EM CAIXA DE MADEIRA.**

✓ No estoque seco os alimentos devem ser organizados em **prateleiras ou estrados** de acordo com cada carecterística. Não se deve estocar os alimentos diretamente no chão nem utilizar panos e papéis para forrá-los.

✓ Ao estocar os produtos em prateleiras, deixá-los afastados pelo menos 10 cm da parede e 60 cm do teto, para permitir a circulação de ar entre os alimentos. Já os **estrados devem estar a 25 cm do chão**.



- ✓ Ao estocar os produtos, não se deve fazer pilhas muito altas que possam correr o risco de cair ou prejudicar as características do produto.
- ✓ A disposição dos produtos deve obedecer à **data de fabricação**, sendo que os produtos de fabricação mais antiga são posicionados de forma a serem consumidos em primeiro lugar.
- ✓ Não se deve manter no estoque produtos com embalagens amassadas, enferrujadas, estufadas, rasgadas, com vazamentos ou sem rótulo.
- ✓ Não se deve manter no estoque produtos fora do prazo de validade, porém caso tenha tido algum problema e haja produtos com validade vencida, informe ao nutricionista para providências.
- ✓ É recomendável o registro da entrada e saída dos produtos para ter um controle do estoque e da validade.
- ✓ Os alimentos devem ser porcionados com utensílios específicos e limpos. As embalagens dos produtos que não foram usados integralmente devem ser bem fechadas ou seu conteúdo transferido para **recipiente adequado com a devida identificação**.
- ✓ Os alimentos nunca devem ser estocados junto com produtos de limpeza, químicos ou de higiene.



- ✓ Sempre que possível é preferível não guardar juntamente com os alimentos outras coisas como itens pessoais, vassouras, panos, equipamentos e utensílios. Isso aumenta o risco de contaminação.



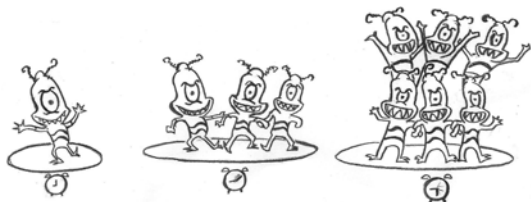
Dicas:

- Não se deve armazenar vidros de “cabeça para baixo”, porque favorece o aparecimento de ferrugem nas tampas.

• ***E quem não tem geladeira, o que fazer?***

Para escolas que não possuem geladeira nem freezer, o que não é a situação ideal, é importante tomar alguns cuidados específicos.

- ✓ Enquanto a geladeira e freezer não chegam, pode-se utilizar a carne de sol ou charque empacotados a vácuo, que são preparados para serem armazenados à temperatura ambiente.
- ✓ De preferência os alimentos perecíveis frescos devem ser comprados nas proximidades da escola e devem ser entregues no dia da sua utilização, seguindo todas as especificações de boas práticas no recebimento dos produtos. Não pode sobrar alimentos, a quantidade tem que ser utilizada para o período: manhã, tarde ou noite.
- ✓ Manter os alimentos perecíveis frescos não refrigerados no local mais frio da cozinha. Acondicione a carne e o frango em vasilhas limpas e fechadas.
- ✓ Devido ao desenvolvimento dos microorganismos, os alimentos perecíveis frescos não refrigerados devem ser utilizados rapidamente. Para carne e frango, fazer o preparo em um prazo não superior a 1 hora após a entrega.



Lembre-se: os microorganismos dobram de número a cada 20 minutos, ou seja, se multiplicam rapidamente sobre os alimentos, principalmente em temperaturas mais altas, elevando o risco de contaminação dos alimentos e de doenças.

Importante: qualquer alimento que for comprado dos produtores locais deve ter seus locais de produção e manipuladores dos alimentos inspecionados pela vigilância sanitária da cidade. Produtos sem inspeção podem ser produzidos de forma inadequada podendo acarretar danos a saúde e até morte.



Dicas:

- Para conservar o leite, ferva-o em vasilha limpa e seca. Em seguida, guarde numa vasilha com tampa, em local fresco. Nunca misture leite novo com leite velho. O leite não se conserva por muito tempo, por isso, use o mais rápido quanto possível.

• **Condições, organização e higiene da cozinha**

O cuidado com o local onde os alimentos são preparados, a cozinha, é de fundamental importância para que não sejam perdidos todos os esforços feitos na compra, no recebimento e no armazenamento dos alimentos.

• **Importância da estrutura física para o preparo dos alimentos**

A cozinha deve ter uma boa estrutura física, organização e uma higiene impecável para que a preparação dos alimentos, desde o descongelamento até o cozimento, sejam feitos de maneira segura e adequada.

• **Condições básicas da cozinha**

Assim como no armazenamento, as **condições ideais** para seguir as boas práticas na cozinha é que ela possua uma boa estrutura física e que seja equipada.

- ✓ O piso e as paredes devem ser claros, de material liso (cerâmica e azulejos), resistentes e de fácil higienização. O piso deve ser de material antiderrapante. As paredes devem ter azulejo a uma altura de pelo menos 2 metros.
- ✓ Os tetos e forros devem ter acabamento liso, lavável, impermeável e de cor clara. O pé direito (altura da cozinha) ideal é de 3 metros.
- ✓ As portas e janelas devem ter superfície lisa, de cor clara, de fácil limpeza. As janelas devem ser protegidas com telas de malha removíveis e de fácil limpeza.

- ✓ Deve haver boa iluminação e ventilação natural. Não devem ser utilizados ventiladores na área de preparo.
- ✓ De preferência deve haver um local específico para o manipulador de alimentos colocar o uniforme e os equipamentos de proteção individual. O local para lavar as mãos (que deve ser logo após sua chegada) também não deve ser o mesmo do preparo dos alimentos.
- ✓ Se não tiver local específico para uniformização (vestiário), o manipulador de alimentos deve lavar as mãos ao chegar, colocar o uniforme completo e somente depois entrar na cozinha.



- ✓ A cozinha deve ter água encanada, com sistema de filtros para a água utilizada no preparo dos alimentos. No caso de poços e cisternas, a água deve ser analisada semestralmente através de laudos de laboratório para comprovar se está potável. A caixa d'água deve ser de material que não contamine a água, não pode ter rachaduras, deve ficar sempre fechada (ter tampa) e deve ser limpa semestralmente conforme orientação do nutricionista.
- ✓ O botijão de gás deve ficar do lado de fora da cozinha em área de acesso restrito (com tela ou grade), e deve ser adequado ao fogão.
- ✓ A cozinha deve ter local específico para distribuição dos alimentos e outro para devolução dos pratos, copos e talheres sujos.

- ✓ A cozinha não deve ter enfeites, imãs de geladeira, televisores, aparelhos de som ou qualquer outro equipamento que não seja utilizado exclusivamente para os alimentos. Esses itens aumentam o risco de acúmulo de sujeira e poeira e de contaminação.
- ✓ A lixeira da cozinha deve ter tampa acionada por pedal, sem contato manual, ser de material de fácil limpeza e forrada com saco de lixo. Após o preparo e distribuição dos alimentos os resíduos devem ser retirados da cozinha e a lixeira deve ser limpa.
- ✓ A cozinha deve ser equipada com: fogão industrial de tamanho compatível com o número de refeições servidas na escola em um mesmo período; geladeira e freezer de capacidades compatíveis com a quantidade de produtos entregues; filtro d'água; e bancadas de material de fácil limpeza (evitar madeira) para o pré-preparo das refeições.
- ✓ O ideal é que a cozinha tenha todos os eletrodomésticos e utensílios necessários para a preparação das refeições.



Dicas:

- a cor clara dos pisos e paredes permite visualizar melhor a sujeira.
- para uma boa iluminação e ventilação as janelas grandes são ideais.
- as lâmpadas e luminárias devem ser protegidas contra explosões ou quedas acidentais.
- os ângulos arredondados da parede no contato com o piso e o teto evita o acúmulo de sujeira por ser mais fácil de limpar.
- o uso de amianto é proibido para caixas d'água por ser um produto tóxico.
- a qualidade da água depende da sua origem e armazenamento e é fator decisivo para evitar doenças
- evite também móveis e utensílios de madeira como, por exemplo, a tábua de carne. Eles são fontes comuns de contaminação.

2.4. Higiene e organização da cozinha equipamentos e utensílios



Não basta que a estrutura física da cozinha seja boa e que ela seja bem equipada. É preciso mantê-la arrumada e limpa.

Os resíduos dos alimentos que permanecem nos utensílios, equipamentos e no ambiente de trabalho podem contaminar outros alimentos que serão preparados. Mesmo que pareçam limpos, é preciso higienizá-los antes e depois do uso com água potável, sabão/detergente e esponja.

A seguir é apresentado um quadro com a frequência ideal de limpeza de todos os ambientes e dos equipamentos e uma sugestão da forma de higienização:

| ONDE LIMPAR | Diário | Semanal | Quinzenal | Mensal | Semestral |
|---|---------------|----------------|------------------|---------------|------------------|
| Pisos, ralos, lavatórios, sanitários, mobiliário, lixeiras | ● | | | | |
| Fogão, utensílios, superfícies de manipulação, saboneteiras | ● | | | | |
| Azulejos, vidros, interruptores, tomadas | | | ● | | |
| Equipamentos (geladeira, freezers) – limpeza profunda | | ● | | | |
| Estoque (estrados, prateleiras, paredes) | | ● | | | |
| Luminárias e telas | | | | ● | |
| Reservatórios de água e caixa d'água | | | | | ● |
| Tetos, forros | | | | ● | |

Fonte: apostila do Curso de Capacitação para Conselheiros de Alimentação Escolar da Ação Fome Zero.

- ✓ Forma de higienização da **cozinha** (pisos, paredes, portas, ralos, janelas, banheiros etc.):
 - ✓ Remover a sujeira;
 - ✓ lavar com detergente (use vassoura ou esfregão);
 - ✓ enxaguar;
 - ✓ retirar o excesso com o auxílio de rodo;
 - ✓ desinfetar com solução clorada;
 - ✓ deixar agir por 10 minutos;
 - ✓ retirar o excesso com o auxílio de rodo;
 - ✓ deixar secar naturalmente;



Observação: nunca varra a cozinha com vassoura, pois levanta poeira que vai sobre o alimento. Use rodo e pano úmido.

- ✓ Forma de higienização dos **utensílios e equipamentos**: esse processo é dividido em 4 etapas, 3 de limpeza e uma de desinfecção:

- **Limpeza**

- ✓ **Pré-limpeza:** retirar restos de alimentos com raspadores ou luva de látex, retirando a sujeira da superfície a ser limpa;
- ✓ **Limpeza:** é o processo utilizando água limpa corrente, detergente ou sabão com o auxílio de uma esponja;
- ✓ **Enxágue:** é a operação feita após a limpeza, com água limpa corrente até a remoção completa da espuma e sujeiras;

Observação:

Nunca tire o pó dos utensílios – sempre lave antes de usar.

- **Desinfecção (após a limpeza) - processo que reduz a quantidade de bactérias de um local ou alimento**



- ✓ **Método físico:** mergulhar o material em água fervente por 15 minutos;
- ✓ **Método químico:** uso de desinfetantes com uso comprovadamente seguro para entrar em contato com alimentos como o álcool a 70% ou a solução clorada;

Dicas:



- para preparar a solução clorada coloque 10 colheres de sopa de água sanitária (com teor de cloro ativo de 2,0 a 2,5%) em 10 litros de água (balde pequeno). Manter a água sanitária sempre em frasco escuro e tampado.
- para preparar o álcool a 70% misturar 750ml de álcool a 96°GL com 250 ml de água filtrada e guardar a mistura em um recipiente limpo com tampa.
- para manter a higiene da cozinha e do estoque é preciso ordem e limpeza: 1) organize o trabalho antes de começar; 2) Deixe cada coisa no seu lugar; 3) Siga o rotina do trabalho; 4) Faça tudo com atenção e responsabilidade.
- remova o lixo da cozinha diariamente ou até mais de uma vez ao dia. Ele deve estar sempre com saco e o cesto deve ter tampa. O lixo acumulado pode desenvolver os microorganismos da contaminação

2.5. Higiene e proteção pessoal

A higiene do manipulador de alimentos é tão importante quanto à do local onde os alimentos são estocados e preparados. Os hábitos de asseio e apresentação pessoal devem fazer parte da rotina diária de todos os manipuladores. Além disso, algumas situações podem causar acidentes e a sua prevenção, com o uso de equipamentos de proteção, é a melhor forma de agir.

Importância da higiene para o preparo dos alimentos

Uma das situações que provoca a contaminação dos alimentos está relacionada com a falta de higiene da pessoa que os prepara. Algumas dessas ações estão relacionadas a hábitos errados que parecem inofensivos, mas que podem provocar doenças.

Procedimentos gerais de higiene pessoal

• Corporal

- ✓ Tomar banho diariamente e lavar a cabeça com frequência;
- ✓ Escovar os dentes após cada refeição;
- ✓ Manter os cabelos presos e protegidos por toucas ou redes;
- ✓ Fazer barba e bigode diariamente (para homens);
- ✓ Manter as unhas curtas, limpas e sem esmalte (não usar nem base incolor);
- ✓ Lavar muito bem as mãos (esse item é detalhado mais à frente);



• Comportamento

- ✓ Não falar, cantar, assobiar, mascar bala ou goma, comer, manter palito de dente ou de fósforo na boca, cuspir, tossir ou espirrar sobre os alimentos para que não caia saliva;
- ✓ Não enxugar o suor com a mão ou com o avental, não coçar-se, alisar a testa, colocar o dedo na orelha, nariz ou boca ou em outras partes do corpo durante o preparo do alimento;
- ✓ Não tocar em dinheiro, fumar ou tocar em maçanetas durante o preparo do alimento;
- ✓ Não preparar alimentos quando estiver doente (gripado, com diarreia) ou apresentar algum ferimento na pele ou unhas;
- ✓ Não provar os alimentos em cima das panelas;
- ✓ Não provar os alimentos com as mãos ou experimentar com o mesmo utensílio utilizado para mexer as preparações;
- ✓ Não tocar diretamente com as mãos os alimentos prontos;
- ✓ Para provar os alimentos use uma colher ou copo específicos para isso.

• **Vestuário**

- ✓ Usar roupas com manga, uniformes e aventais claros, sempre limpos, sem bolsos acima da cintura e sem rasgos furos ou descosturados e com todos os botões costurados com linha da mesma cor;
- ✓ Trocar a roupa, uniforme e avental todos os dias, ou sempre que necessário;
- ✓ Usar calçados fechados, impermeáveis e antiderrapantes, sem aberturas nas pontas ou calcanhares. Deve estar limpo e em boas condições de conservação;
- ✓ Não utilizar perfume (somente desodorante sem perfume) nem maquiagem, pois o produto químico pode contaminar o alimento;

• **Acessórios**



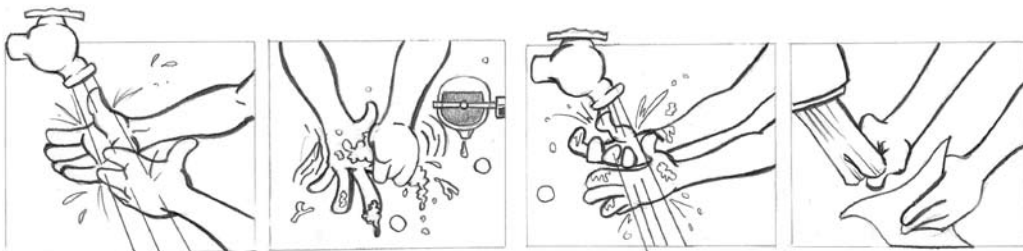
- ✓ Não usar adornos como anéis, pulseiras, relógios, brincos, colar, gargantilhas, fitinhas, piercing e amuletos, pois eles costumam concentrar uma quantidade maior de microorganismos, além de poderem cair nos alimentos (principalmente partes pequenas);
- ✓ Não usar cílios ou unhas postiças;
- ✓ Não colocar nas roupas objetos que possam servir de contaminantes como canetas, lápis, pentes, alfinetes, pinças, cigarros, presilhas, ferramentas, alicates etc.

• **Regras para visitantes**

- ✓ Todas as pessoas que não fazem parte da equipe de manipuladores são visitantes e só podem entrar na cozinha caso estejam fazendo alguma atividade de monitoramento ou fiscalização;
- ✓ Antes de entrar na cozinha devem, no mínimo, colocar uma touca ou rede de cabelo;
- ✓ Devem seguir todas as regras de comportamento, uso de acessórios e higiene corporal definida para os manipuladores de alimentos;

• **Como lavar corretamente as mãos**

- ✓ Arregaçar as mangas até o cotovelo;
- ✓ Molhar as mãos e antebraços;
- ✓ Ensaboar cuidadosamente;
- ✓ Esfregar bem entre os dedos por pelo menos 15 segundos e escovar as unhas;
- ✓ Enxaguar em água corrente até eliminar o sabão;
- ✓ Secar com papel toalha branco;
- ✓ Passar álcool a 70% para acabar a higienização;



Dicas:

- se for necessário provar os alimentos que estão sendo preparados, faça da seguinte forma: colocar um pouco do alimento em um prato, pegar uma colher limpa, provar e depois lavar a colher.
- a roupa e avental de cor clara permite visualizar melhor a sujeira.



• **Quando as mãos devem ser lavadas:**

A CADA TROCA DE ATIVIDADES:

- ✓ Ao chegar ao trabalho e antes de iniciar as tarefas;
- ✓ Sempre que entrar na cozinha;
- ✓ Ao iniciar novo serviço ou trocar de atividade;
- ✓ Depois de manipular alimentos crus, deteriorados ou não higienizados;
- ✓ Depois de, tossir, espirrar ou tocar no nariz ou no cabelo;

- ✓ Depois de utilizar o banheiro, tocar no sapato, em dinheiro e em cigarro;
- ✓ Depois de pegar em vassouras, panos e depois de fazer a limpeza;
- ✓ Depois de usar material de limpeza;
- ✓ Depois de tocar em sacarias, caixas e garrafas;
- ✓ Ao carregar lixo;

Uso de equipamentos de proteção individual (EPIs)

Os equipamentos de proteção individual (EPIs) servem tanto para proteger o manipulador como o alimento a ser preparado. Devem ser vestidos apenas nas dependências internas do estabelecimento, antes de entrar na cozinha.

Tipo e função dos EPIs



- ✓ **Uniformes:** devem ser completos, bem conservados, limpos e trocados diariamente. Não usar panos ou sacos plásticos para proteger os uniformes;
- ✓ **Touca ou rede de cabelo:** usados para proteção do cabelo e para impedir a queda de fios de cabelo nos alimentos;
- ✓ **Jalecos ou aventais de pano:** usados para proteção do uniforme durante a preparação dos alimentos;
- ✓ **Aventais de plástico:** devem ser usados apenas nas atividades que utilizam água (lavagem de panelas, pratos, talheres etc.);
- ✓ **Calçados:** usados para proteção dos pés e do ambiente de preparo dos alimentos;
- ✓ **Luvas:** existem 4 tipos de luvas:
 - ✓ as de borracha (luva de látex) usadas na limpeza e coleta de lixo;
 - ✓ as descartáveis (de plástico) são usadas na manipulação de alimentos prontos, como, por exemplo, corte, recheio e distribuição de pães;

- ✓ as térmicas são usadas para segurar utensílios e equipamentos quentes;
- ✓ as de aço inoxidável – usadas para cortar e picar carnes.

Dicas:

- é importante ter, no mínimo, 2 conjuntos de EPIs das peças não descartáveis para permitir a troca quando necessário. No caso das peças descartáveis, como touca de cabelo, deve-se ter um estoque grande na escola.
- alguns municípios não conseguem fornecer uniformes aos manipuladores de alimento. Nesses casos, é importante que a nutricionista oriente o tipo de roupa mais apropriada para o trabalho, que deve ser vestida no estabelecimento e não em casa.
- o plástico e a borracha são materiais facilmente inflamáveis. Por isso, não é recomendável o uso de aventais de plástico e luvas de borracha ao trabalhar perto do fogo ou áreas muito quentes.



2.6. Preparo e conservação dos alimentos

Pré-preparo

• **Descongelamento:**

- ✓ Retirar do freezer o alimento a ser preparado na véspera e colocá-lo na geladeira até o descongelamento total;
- ✓ Após o descongelamento, consumir o alimento em até 48 horas, se não ficar exposto à temperatura ambiente e for mantido na geladeira. Caso o alimento fique exposto à temperatura ambiente durante ou após a distribuição deve ser desprezado (jogado no lixo);
- ✓ Os alimentos não devem ser congelados novamente;
- ✓ Os utensílios para o pré-preparo de carnes não devem ser utilizados para outros fins sem a devida higienização anterior.

• **Higiene de legumes, verduras e frutas:**

- ✓ Selecionar os produtos que serão utilizados;
- ✓ Utilizar utensílios exclusivos para a manipulação desses alimentos;
- ✓ Escolher as folhas uma a uma, retirando as que estiverem estragadas;
- ✓ Lavar folha a folha ou um a um em água corrente;



- ✓ Deixar de molho em solução clorada por 10 minutos;
- ✓ Enxaguar em água corrente;
- ✓ Colocar em utensílio limpo e coberto.

• **Catação / Escolha:**

- ✓ Cuidar da higiene do local antes e depois da catação;
- ✓ Realizar principalmente para grãos (arroz, feijão etc), pois ajuda a evitar perigos como pedras, pedaços de madeira, vidros ou metais.



Dicas:

- os vegetais que irão ser aquecidos não precisam ficar de molho na solução clorada.
- veja a receita da solução clorada nas dicas atrás.

Preparo

As praticas de preparo podem ser divididas em alimentos produzidos crus (in natura) ou alimentos produzidos com calor (cozidos, assados etc.).

• **Cozimento:**

- ✓ É importante para diminuir os perigos com contaminação por microorganismos e para dar uma boa aparência à alimentação;
- ✓ Todo alimento deve ser bem cozido;
- ✓ Não misturar alimentos crus (que ainda serão cozidos) com alimentos semi-preparados ou preparados;
- ✓ Após o preparo, não se deve tocar mais os alimentos diretamente com as mãos. Use sempre utensílios higienizados.

• **Resfriamento:**

- ✓ Após o cozimento alguns alimentos são resfriados para serem consumidos frios, como, por exemplo, a salada de legumes. Para esses, distribua o alimento em recipientes rasos, cubra e deixe esfriar

em temperatura ambiente, tampe-os de forma que possa sair o vapor e coloque na geladeira;

- ✓ O resfriamento tem que ser rápido para não dar tempo dos microorganismos se multiplicarem;
- ✓ Se não tiver geladeira prepare e deixe esfriar servindo o mais rápido possível. Preparar o alimento e servir no máximo 20 minutos após o término do preparo.



Dicas:

- usar sempre água filtrada ou fervida para as preparações que não precisem de cozimento (Ex.: leite em pó, suco);
- enviar ao nutricionista para providências alimentos com mofo, cheiro ruim, sabor desagradável e cor e consistência alteradas. Evite as doenças causadas por alimentos;
- lavar as embalagens com água potável, esponja e detergente antes de abri-las para evitar contaminação;
- não usar alimentos que tenham caído no chão e não possam ser lavados;
- copos, pratos e talheres descartáveis não devem ser reaproveitados.

Pós-preparo e sobre o aproveitamento de sobras

O pós-preparo acontece quando os alimentos, já prontos, são porcionados e servidos para as crianças e alguns cuidados devem ser tomados para que a qualidade da merenda continue a mesma.

- ✓ Os alimentos prontos devem ser manuseados com cuidado porque não serão mais higienizados e qualquer contaminação nessa hora chegaria até as crianças.
- ✓ Os alimentos devem ser transferidos da panela para os pratos/cubas limpos e secos, de forma ordenada, para que fiquem organizados, não respinguem e mantenham suas propriedades.
- ✓ Sempre lave com água e sabão os utensílios usados no preparo que entrem em contato com os alimentos prontos, evitando assim a contaminação cruzada.
- ✓ Alimentos que são cozidos mas servidos frios devem ser resfriados o mais rápido possível. Uma forma de fazer isso é dar um choque térmico (colocar a travessa com o alimento dentro de uma maior, cheia de gelo por exemplo).

- ✓ As sobras de alimentos preparados devem ser descartadas, nunca reaproveitadas.

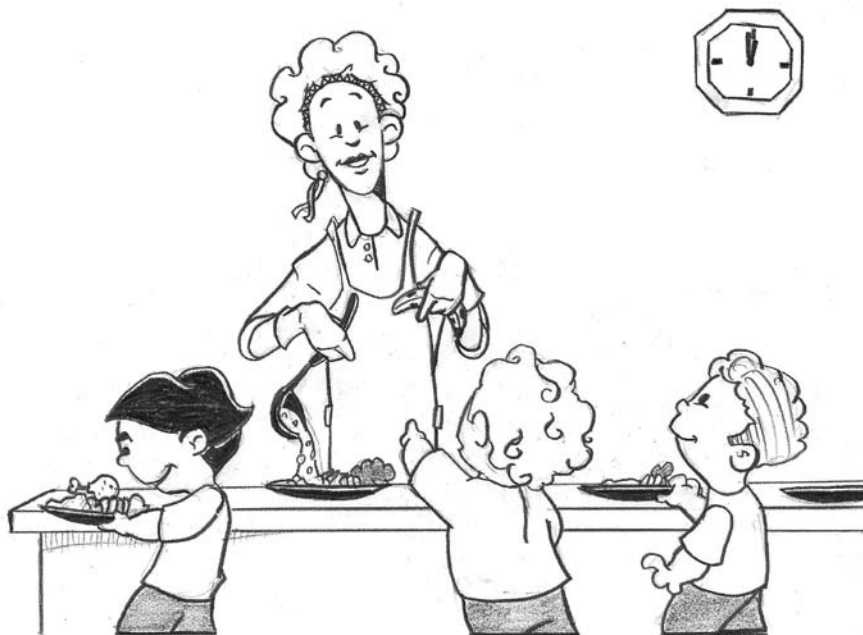


Dicas:

- **Contaminação Cruzada:** quando você higieniza e aquece os alimentos, mata a maioria das bactérias que podem contaminá-lo. Porém, a tábua ou a faca ou qualquer outro utensílio que utilizou no preparo guarda essas bactérias vivas e, caso os alimentos prontos entrem em contato com elas, voltam a ficar contaminados. Por isso, sempre lave muito bem os utensílios, com água e sabão, antes de usá-los nos alimentos prontos.

Lembre-se: quanto maior a área, mais rápido a comida esfria, portanto, sempre escolha recipientes rasos (Max 10 cm).

2.7. Distribuição das refeições aos alunos



Este é o momento em que os alunos irão consumir a alimentação escolar.

Cuidados importantes

- ✓ Organizar os pratos, copos e talheres na quantidade prevista;
- ✓ Observar a higiene dos utensílios e do manipulador para evitar que os alimentos sejam contaminados;
- ✓ Observar a higiene do ambiente da distribuição e do consumo dos alimentos pelos alunos. **Limpe diariamente o refeitório** após a distribuição e consumo dos alimentos, ou quando necessário;
- ✓ Pães, bolos, biscoitos, frutas e outros alimentos prontos que serão servidos com a mão, devem ser servidos com luva descartável.
- ✓ Os alimentos devem ser servidos nos pratos apenas quando os alunos já estiverem na fila.
- ✓ É importante deixar um depósito de plástico com tampa para os alunos colocarem as sobras ao lado do local onde eles entregam os pratos e talheres sujos.

Procedimento para alimentos quentes

- ✓ Diminuir ao máximo o tempo entre o final do preparo e a distribuição aos alunos; Nenhum alimento perecível deve ser mantido em temperatura ambiente por mais de 20 minutos.
- ✓ Manter o alimento sempre quente.

Procedimento para alimentos frios

- ✓ Cobrir o alimento e colocar em temperatura fria;
- ✓ Utilizar as prateleiras de cima do refrigerador, jamais coloque os alimentos a serem servidos abaixo de alimentos crus.

