

# SEGURANÇA ALIMENTAR NA ESCOLA

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



PROGRAMA DE FORMAÇÃO



DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

AGENTE DE PORTARIA



AGENTE DE SERVIÇOS GERAIS



AMBIENTE ESCOLAR

AGENTE TECNOLÓGICO



PREFEITURA MUNICIPAL  
**ANGUERA**  
VIVENDO UMA NOVA HISTÓRIA

Secretaria  
de Educação





# **SEGURANÇA ALIMENTAR NA ESCOLA**

**PROGRAMA DE FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO  
REDE MUNICIPAL DE ENSINO**

## **MÓDULO 4**

**ANGUERA-BA, FEVEREIRO DE 2015**

**EDIÇÃO**

*Antonio Márcio Silva Vasconcelos*

**ELABORAÇÃO DO CONTEÚDO**

*Candice Bastos de Oliveira Cordeiro*  
NUTRICIONISTA  
CRN – 3095/P

**DIAGRAMAÇÃO E ARTE**

*Renan Silva Mendes*

**IMAGEM**

*Renan Iury Mendes Brito*

**FORMADORA**

*Iêda Lima de Deus*  
*Candice Bastos de Oliveira Cordeiro*

# APRESENTAÇÃO

Profissionais MERENDEIRAS devem ser consideradas grandes artistas. São vocês que transformam simples alimentos em verdadeiras delicias, colocando em cada prato o mais valioso ingrediente: o amor.

Em nosso país, onde vemos a maior parte da população em situação de pobreza, a alimentação é grande estímulo para que nossas crianças e jovens frequentem as escolas e também leva a eles a esperança de dias melhores.

Contar com profissionais tão dedicados e competentes nos dá a tranquilidade de saber que temos alunos bem alimentados e conseqüentemente mais saudáveis, o que influencia diretamente no processo de aprendizagem.

Portanto, a boa alimentação é fator determinante na formação profissional dos estudantes. É através da participação na comunidade escolar que podemos promover a transformação social e vislumbrar um futuro melhor para nossos alunos.

*Márcio Vasconcelos*



# SUMÁRIO

- 01 - IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
- 02 - ORIENTAÇÕES ÀS MERENDEIRAS
- 03 - É ESSENCIAL QUE A MERENDEIRA...
- 04 - PROCEDIMENTOS BÁSICOS
- 05 - PAPEL DA MERENDEIRA
- 06 - ATRIBUIÇÕES DA MERENDEIRA
- 07 - O QUE É ALIMENTO
- 08 - ALIMENTO X NUTRIENTE
- 09 - NUTRIÇÃO
- 10 - ALIMENTOS CONSTRUTORES
- 11 - ALIMENTOS ENERGÉTICOS
- 12 - ALIMENTOS REGULADORES
- 13 - PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA À POPULAÇÃO BRASILEIRA
- 14 - IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS PARA SAÚDE
- 15 - CONSEQUÊNCIAS DE UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA
- 16 - ALIMENTOS SEGUROS
- 17 - HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR
- 18 - DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTAs)
- 19 - O QUE É CONTAMINAÇÃO
- 20 - O QUE SÃO MICRÓBIOS?
- 21 - MICRORGANISMO NÃO PATOGÊNICO
- 22 - MICRORGANISMO PATOGÊNICO
- 23 - QUEM É O MANIPULADOR DE ALIMENTOS?
- 24 - CUIDADOS AO MANIPULAR A ALIMENTAÇÃO
- 25 - QUANDO SE DEVE LAVAR AS MÃOS?
- 26 - COMO DEVE SER O LOCAL DE TRABALHO?
- 27 - HIGIENE DO LOCAL DE TRABALHO
- 28 - HIGIENE DOS UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS
- 29 - CUIDADOS BÁSICOS COM A ALIMENTAÇÃO
- 30 - ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

- 31 - *ALGUMAS DICAS PARA O BOM ARMAZENAMENTO*
- 32 - *ARMAZENAMENTO SOB REFRIGERAÇÃO*
- 33 - *DICAS PARA ARMAZENAMENTO SOB REFRIGERAÇÃO*
- 34 - *DESINFECÇÃO DOS ALIMENTOS*
- 35 - *O QUE FAZER COM O LIXO*
- 36 - *RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL*
- 37 - *HORTA ESCOLAR E A SUSTENTABILIDADE*

# 01

## IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

A alimentação fornecida na escola propicia ao aluno bem-estar, ânimo, atenção e condições físicas ideais à aprendizagem, além de contribuir para manter a saúde e nutrição.

Por outro lado, os alimentos também podem transmitir doenças, com surtos de grande repercussão epidemiológica no espaço escolar, quando não são devidamente cuidados.

Devemos fazer com que a qualidade da alimentação oferecida nas escolas seja a melhor possível. Para isso, é importante que as Merendeiras assumam o papel de profissionais responsáveis, comprometidas e qualificadas para o armazenamento dos alimentos, o preparo e a distribuição.

Torna-se necessário que as Merendeiras, profissionais na produção de refeições, adotem às suas práticas diárias um conjunto de ações voltadas para a melhor qualidade da alimentação servida.



# 02

## ORIENTAÇÕES ÀS MERENDEIRAS

Esta Cartilha tem por objetivo esclarecer às profissionais Merendeiras o enriquecimento nutricional da Merenda Escolar, despertar o incentivo à educação alimentar, ambiental, sanitária e a servir-se dela como instrumento na prática, no processo ensino/aprendizagem, bem como, oportunizar a formação de cidadãos responsáveis e atuantes na comunidade em que vivem.

Outro objetivo é reforçar as relações com a higiene pessoal e para a manipulação de alimentos, buscando valorizar sempre a saúde e o bem estar do aluno.

A educação se faz com um conjunto de fatores. Dentro da nossa realidade educacional, a MERENDA ainda é um grande motivador para que o aluno frequente a escola. Então, é importante que esse serviço tenha uma boa qualidade e, para isso, as Merendeiras precisam está conscientizadas acerca da realização de um trabalho mais humano junto a esses alunos.

# 03

## É ESSENCIAL QUE A MERENDEIRA...

- Verifique o cardápio do dia;
- Examine os alimentos que vai utilizar;
- Utilize somente utensílios bem limpos;
- Siga as normas de higiene na preparação;
- Mantenha o mais rigoroso asseio e ordem nas dependências em que se armazenam, preparam e distribuem os alimentos;
- Esteja sempre limpa e com o uniforme completo.

# 04

## PROCEDIMENTOS BÁSICOS

- ▶ Dar carinho aos alunos e conversar sempre com eles;
- ▶ Preparar e servir com amor uma merenda gostosa;
- ▶ Ter bom relacionamento com os professores, com a coordenação, direção da escola e outros servidores;
- ▶ Procurar aprender cada vez mais sobre o seu trabalho, com a nutricionista que é uma profissional capacitada na área.



# 05

## PAPEL DA MERENDEIRA

A Merendeira Escolar tem um papel fundamental na qualidade da merenda que será oferecida aos alunos. Além de ser responsável em 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 importante profissional pode ajudar a orientar os alunos na formação de bons hábitos alimentares. Para o bom desempenho da sua função, a Merendeira deve cuidar da sua saúde e sua aparência e ter sempre em mente seus deveres.



# 06

## ATRIBUIÇÕES DA MERENDEIRA

- Receber da gerente de merenda as instruções necessárias;
- Receber os alimentos destinados à Merenda Escolar;
- Controlar os gastos e estoques de produtos;
- Armazenar alimentos de forma a conservá-los em perfeito estado de consumo;
- Preparar o alimento de acordo com a receita, de forma a estarem prontos nos horários estabelecidos;
- Organizar os utensílios e todo o material necessário à boa distribuição da merenda;
- Servir os alimentos na temperatura adequada;
- Cuidar da limpeza e manutenção dos utensílios destinados à preparação, estocagem e distribuição;
- Controlar o consumo e fazer os pedidos de gás na época oportuna;
- Demonstrar interesse e cumprir as determinações superiores;
- Prestar orientações e desenvolver atividades referentes à alimentação saudável;
- Responsabilizar-se por Horta Sustentável.

# 07

## O QUE É ALIMENTO

É toda substância ou mistura de substância que possui qualidades sensoriais (cor, sabor, odor, consistência), constituídas por nutrientes: carboidratos ou açúcares, lipídios ou gorduras, proteínas, vitaminas e minerais.

Os alimentos estão divididos em três grupos de acordo com suas funções dentro do organismo: *CONSTRUTORES*, *ENERGÉTICOS* e *REGULADORES*.

# 08

## ALIMENTO X NUTRIENTE

Alimento é todo material sólido ou líquido que o corpo recebe para satisfazer suas necessidades nutricionais.

Nutriente é a substância química contida nos alimentos. É a parte importante que compõe o alimento.

# 09

## NUTRIÇÃO

É a ciência que estuda a composição dos alimentos e as necessidades nutricionais dos indivíduos. Os alimentos contêm nutrientes, os quais são: proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas, minerais, fibras e água. Estes alimentos são divididos em grupos conforme suas funções.

# 10

## ALIMENTOS CONSTRUTORES

São responsáveis pela manutenção e construção do corpo, são ricos em proteínas que formam a pele, os órgãos, os ossos, as unhas, etc.

- ▲ Leite e derivados (iogurte, queijo, requeijão, etc);
- ▲ Carnes (frango, peru, bovina, suína, etc);
- ▲ Pescado;
- ▲ Ovos;
- ▲ Sopa, feijão, lentilha, etc.



# 11

## ALIMENTOS ENERGÉTICOS

São os que fornecem energia para a manutenção das funções do corpo e atividades físicas (respirar, andar, trabalhar, etc). Os alimentos energéticos são ricos em carboidratos (açúcares) e lipídios (gorduras).

- ✓ Doces, açúcar, mel, tubérculos (batata, batata doce, mandioca, etc), cereais (arroz, milho, trigo, etc) e derivados (farinha, pão, massa, flocos, etc);
- ✓ Gordura animal (toucinho, banha), óleos vegetais (de soja, de milho, de girassol, azeite de oliva, etc), margarina e manteiga.



# 12

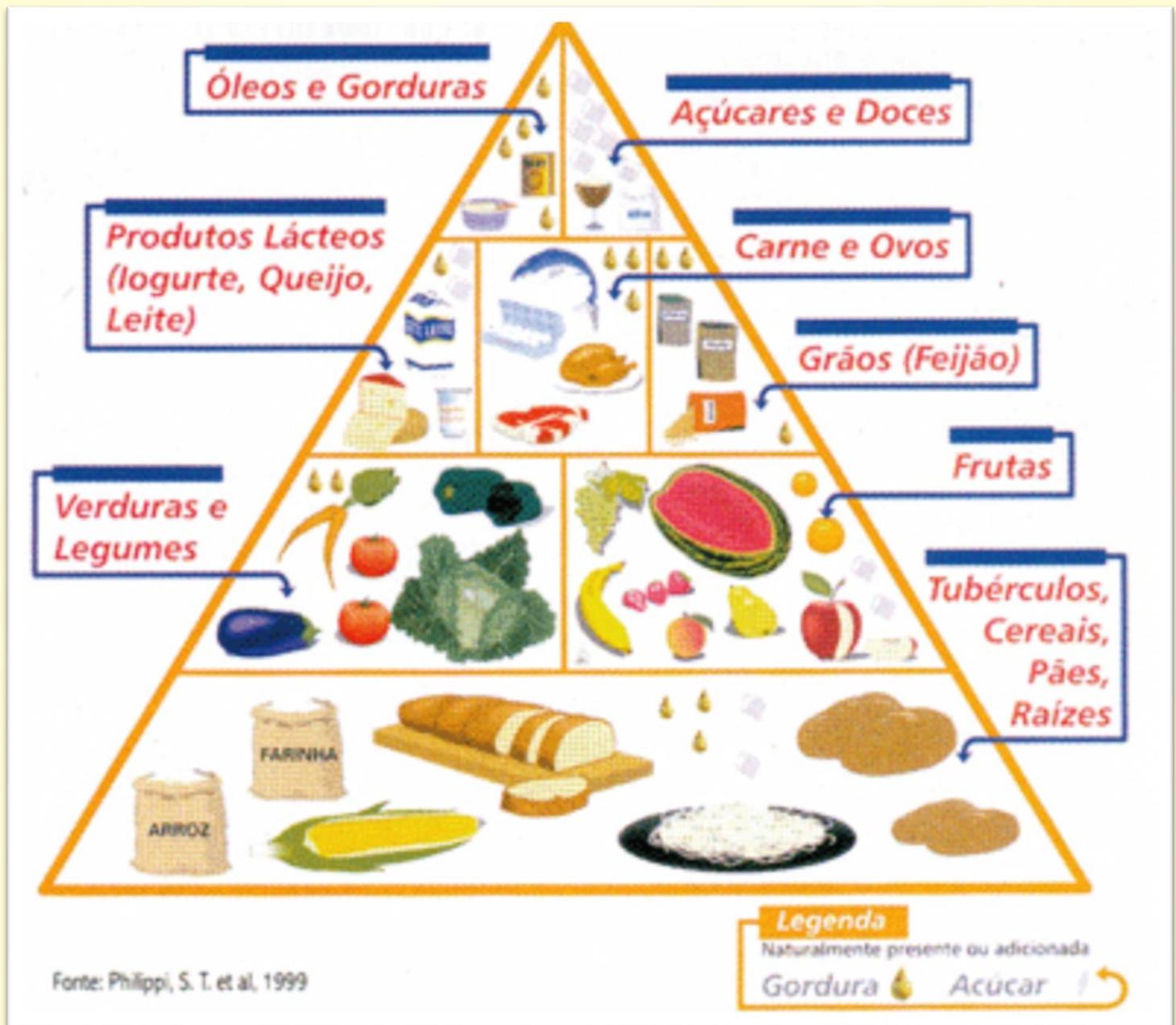
## ALIMENTOS REGULADORES

São os responsáveis pelo controle e regulação do organismo, são ricos em vitaminas e minerais.

- ✓ Frutas, verduras, vegetais.



# PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA À POPULAÇÃO BRASILEIRA



# 14

## IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS PARA SAÚDE

Frutas, legumes e verduras - reduz a pressão sanguínea, o colesterol ruim (LDL) aumento da capacidade antioxidante, antibacteriana e antiviral. Por exemplo, a maçã está associada à redução do risco de câncer, doenças cardíacas, doenças pulmonares, como asma, diabetes tipo 2 e aterosclerose, além de auxiliar na perda de peso.

A soja reduz a obesidade, a osteoporose, o câncer, o diabetes, os sintomas associados à menopausa, a tensão pré-menstrual. Desempenha, também, importante função no crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes, o tratamento da intolerância à lactose e alergia a proteína do leite.

# 15

## 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.

# 16

## ALIMENTOS SEGUROS

São alimentos que não oferecem perigo à saúde e à integridade do consumidor.

# 17

## HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Dizemos que há Segurança Alimentar quando são observados procedimentos higiênicos durante a manipulação dos alimentos. Esses procedimentos são de grande importância na prevenção de doenças e na obtenção de uma alimentação de qualidade.

# 18

## DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTAs)

São doenças provocadas pelo consumo de alimentos que ocorrem quando micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas estão presentes no alimento.

Os sintomas mais comuns das DTAs são vômitos e diarréias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros.

Para adultos saudáveis, a maioria das DTAs dura poucos dias e não deixa sequelas. Para as crianças, as grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte.

# 19

## O QUE É CONTAMINAÇÃO?

Normalmente, os parasitas, as substâncias tóxicas e os micróbios prejudiciais à saúde entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo dos alimentos. Esse processo de contágio do alimento é conhecido como contaminação.

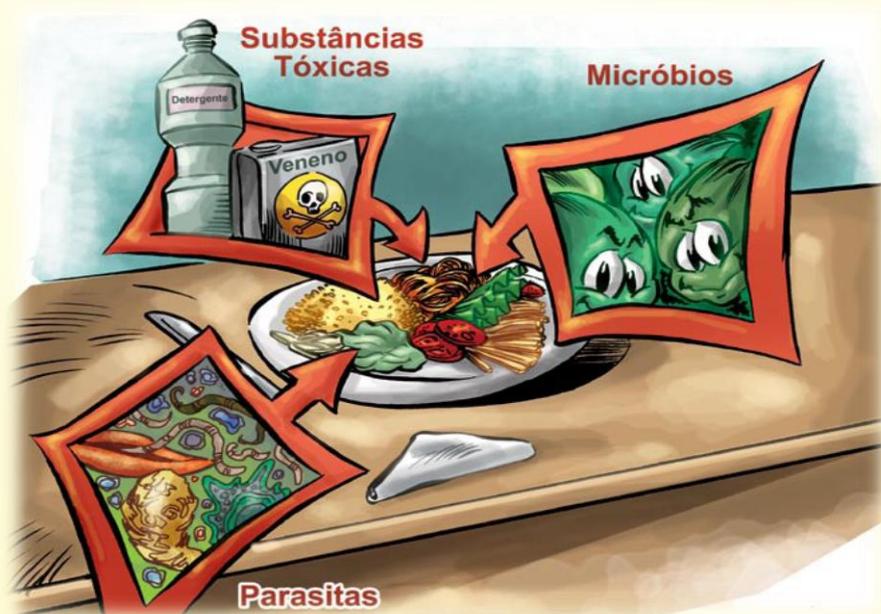
A maioria das DTAs está associada à contaminação de alimentos por micróbios prejudiciais à saúde.

Normalmente, os parasitas, as substâncias tóxicas e os micróbios prejudiciais à saúde entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo dos alimentos. Esse processo de contágio do alimento é conhecido como contaminação.

A maioria das DTAs está associada à contaminação de alimentos por micróbios prejudiciais à saúde.

- **A CONTAMINAÇÃO POR MICRORGANISMO** é causada pela presença de bactérias, fungos, protozoários e vírus.
- **A CONTAMINAÇÃO QUÍMICA** é causada pela presença indesejável de substâncias tóxicas, tais como: veneno, inseticida, resíduos de detergente, etc.
- **A CONTAMINAÇÃO FÍSICA** é causada pela presença indevida de corpos estranhos nos alimentos, tais como: pedaços de pedra, vidro, madeira, unha, fios de cabelo, fragmentos de insetos, etc.

**A CONTAMINAÇÃO CRUZADA** é aquela causada por contato direto dos alimentos contaminados com os alimentos saudáveis, dos alimentos crus para os cozidos ou ainda das superfícies ou utensílios mal higienizados para os alimentos.



# 20

## O QUE SÃO MICRÓBIOS?

Os micróbios são organismos vivos tão pequenos que só podem ser visto por meio de um equipamento com potentes lentes de aumento chamado microscópio. Eles também são conhecidos como microrganismos.

# 21

## MICRORGANISMOS NÃO PATOGÊNICO

São aqueles que modificam as características dos alimentos e podem ser usados na fabricação de produtos como queijo, pão, iogurte, cerveja e o vinho.

Alguns microrganismos não patogênicos, no entanto, provocam alterações indesejáveis, causando odor desagradável, sabor alterado e modificando a aparência natural dos alimentos. Neste caso dizemos que o alimento está estragado.

# 22

## MICRORGANISMO PATOGÊNICO

São os mais perigosos porque causam doenças e as pessoas não percebem a sua presença ou a presença de suas toxinas.

Os microrganismos patogênicos são encontrados:

- No homem (mão, boca, cabelo, nariz, pele, aparelho genital, etc.)

- Nos animais (no intestino e superfície corporal)
- Na água (quando esta estiver contaminada)
- No solo (é rica em microrganismos que podem permanecer vivos por muito tempo)
- No ar (principalmente quando houver poeira no ambiente)

Nos utensílios e equipamentos quando mal higienizados.



As bactérias são microrganismos patogênicos. Elas se multiplicam muito rapidamente quando encontram condições ideais para sua sobrevivência: (alimento, umidade, temperatura, ar e tempo).

**ALIMENTO:** as bactérias preferem os alimentos com alto teor de proteínas e umidade, como: carne, ovos, aves, peixes, leite, molhos, etc. Esses alimentos são considerados como “*potencialmente perigosos*” e merecem cuidados especiais durante seu armazenamento e preparo.

**UMIDADE:** as bactérias preferem ambientes e alimentos úmidos. Não se esqueça que todos os alimentos contem naturalmente umidade. Ex: Leite, carnes, entre outros

**TEMPERATURA:** existe uma relação direta da temperatura com a multiplicação das bactérias. A grande maioria dos microrganismos crescem em temperatura ambiente de verão (30° a 40°C). Enquanto outros podem se multiplicar em ambiente de refrigeração (5° a 10°C) e alguns preferem temperaturas elevadas acima de 50° C.

**AR:** algumas bactérias necessitam de oxigênio e outras não, para sobreviver.

**TEMPO:** as bactérias necessitam de tempo para se multiplicar, quando encontram condições favoráveis. Quanto mais adequadas às condições de sobrevivência dos microrganismos, mais rapidamente as bactérias se multiplicam. Uma bactéria se divide em duas a cada 20 minutos, quando encontram essas condições. Assim, em algumas horas, uma bactéria terá se transformado em milhões de bactérias.



## **ATENÇÃO!!!!**

Na cantina existem todos esses fatores:

**ALIMENTO + UMIDADE + TEMPERATURA + AR + TEMPO**

Por isso, se não houver o controle necessário, esses fatores associados à falta de higiene, transformarão a cantina numa verdadeira habitação de microrganismos, causando a contaminação dos alimentos que serão consumidos pelos alunos.

# 23

## QUEM É O MANIPULADOR DE ALIMENTOS?

É a pessoa que lava, descasca, corta rala, cozinha, ou seja, prepara os alimentos. O manipulador de alimentos pode controlar as contaminações é só seguir as regras de higiene e segurança alimentar que quando aplicadas ajudam a reduzir ou evitar os perigos de contaminação alimentar oferecendo assim um alimento seguro.

# 24

## CUIDADOS AO MANIPULAR A ALIMENTAÇÃO

- Lavar as mãos toda vez que for manipular alimentos. Em caso de interrupção, lave as mãos ao retornar à atividade;
- Manter as unhas sempre aparadas e limpas e sem esmalte, evitar o uso de adornos como anéis, pulseiras, relógios e perfume durante a manipulação;
- Manter seu avental e uniforme sempre limpos;
- Usar cabelos limpos, presos e cobertos com rede ou touca;
- Utilizar sempre sapatos fechados;
- Evitar falar sobre os alimentos durante a manipulação;
- Não fumar durante o serviço;
- Não manipular alimentos quando tiver ferimentos nas mãos;
- Não espirrar ou tossir próximo aos alimentos para não contaminá-los.



- Ao chegar no trabalho e antes de iniciar as tarefas;
- Ao iniciar um novo serviço ou trocar de atividade;
- Depois de utilizar o sanitário, tossir, espirrar, assoar o nariz;
- Depois de usar panos ou material de limpeza;
- Depois de recolher lixos e outros resíduos;
- Sempre que tocar em sacarias, caixas, garrafas, sapatos, etc;
- Depois de manusear alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de iniciar manuseio de alimentos prontos;
- Depois de tocar em alimentos estragados;
- Depois de pegar em dinheiro ou papéis diversos;
- Depois de fumar (quando permitido e em local apropriado).

***Para lavagem correta das mãos siga os seguintes passos:***

1. Utilize a água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxágüe bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;
5. Esfregue as mãos com um pouco de produto anti-séptico.

**NUNCA SEQUE AS MÃOS NO UNIFORME**

**MANTENHA A PIA LIMPA**



# 26

## COMO DEVE SER O LOCAL DE TRABALHO?

- ♦ A cozinha ou Cantina das escolas devem ser mantidas sempre limpas e arrumadas;
- ♦ As prateleiras, os armários, as paredes e o chão devem estar sempre limpos;
- ♦ O vaso de lixo deve estar sempre limpo, tampado e colocado fora da cozinha;
- ♦ Os materiais de limpeza devem ser guardados longe dos alimentos;
- ♦ Não é permitido o uso na cozinha ou cantina de panos ou utensílios de limpeza que são utilizados em banheiros e sanitários;
- ♦ Não é permitido reaproveitar embalagens de produtos de limpeza.

# 27

## HIGIENE DO LOCAL DE TRABALHO

Esta higienização se divide em três etapas:

**Antes do preparo das refeições:** lavar e sanitizar os equipamentos, utensílios e as superfícies que serão utilizadas para manipular os alimentos;

**Durante o preparo das refeições:** jogar fora os resíduos de alimentos e lavar os utensílios e equipamentos já utilizados;

**Após a distribuição das refeições:** lave o piso, a pia, o fogão, os panos, a lata de lixo e o restante dos equipamentos e utensílios para diminuir o risco de contaminação e facilitar o trabalho do dia seguinte.

# 28

## HIGIENE DOS UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS

Os utensílios são de fundamental importância no preparo dos alimentos. Por isso, antes de usá-los, lave-os com água corrente e sabão, com ajuda de uma esponja. Após serem usados, deverão ser lavados da seguinte ordem: os canecos, talheres, pratos e panelas. O fogão deve ser limpo diariamente com água e sabão.

Não se deve jogar restos de comida no ralo, pois, além de entupi-lo, causam mau cheiro.



A geladeira, quando houver, deve ser descongelada periodicamente e, independente de degelo, deve ser lavada semanalmente, com auxílio de água e sabão. Não se deve deixar alimentos deteriorados ou estragados dentro da geladeira, pois produzem mal cheiro e aparecimento de germes e bactérias.

# 29

## CUIDADOS BÁSICOS COM A ALIMENTAÇÃO

Os alimentos devem ser guardados bem arrumados, separados por espécie e organizados por data de validade, para que sejam consumidos, em primeiro lugar, os que estão próximos de seu vencimento.

As embalagens em contato com o alimento (sacos, latas, garrafas), que estiverem furadas, rasgadas ou amassadas devem ser rejeitadas, assim como os alimentos com cor, aspecto, cheiro e sabor alterados.

Apenas as embalagens para o consumo do dia devem ser abertas. Aquelas que foram abertas, mas os produtos não foram totalmente consumidos, devem ser guardadas bem fechadas.

# 30

## ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Os alimentos exigem formas adequadas de armazenamento, para que durem mais e não estraguem facilmente.

► **ALIMENTOS PERECÍVEIS:** são as carnes, frango, legumes e verduras. Estragam com facilidade, portanto devem ser armazenados em geladeira ou freezer.

► **ALIMENTOS SEMI-PERECÍVEIS:** ovos, banana, laranja, batata. Não precisam ficar na geladeira, mas devem ser consumidos em pouco tempo.

► **ALIMENTOS NÃO-PERECÍVEIS:** são os alimentos ensacados e as latarias. Devem ficar em local seco, ventilado, protegidos do calor excessivo e da umidade.

Na escola, dê preferência para armazenar os alimentos perto da cozinha e longe dos sanitários.

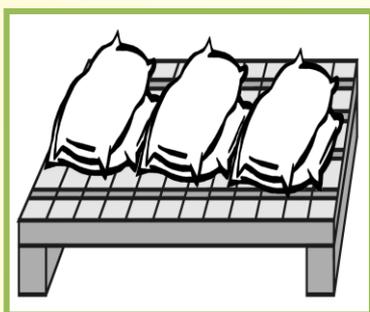
Cada alimento tem seu lugar certo, no estrado ou na prateleira. Seguindo estas normas, você vai evitar desperdícios e facilitar seu trabalho na cozinha.

# 31

## ALGUMAS DICAS PARA O BOM ARMAZENAMENTO

- Os pacotes, latas ou caixas devem ficar afastados da parede para evitar umidade e facilitar a ventilação;
- Os ensacados devem ser empilhados sobre estrados de madeira, afastados da parede;
- Os alimentos enlatados, depois de abertos, deverão ser colocados em recipientes de vidro ou plástico e guardados na geladeira;
- Os pacotes já abertos devem ser amarrados. Não abra outro antes de terminar o que estiver aberto;

- O depósito deve ser limpo, claro, arejado e telado, sem luz do sol direta sobre os alimentos;
- Nunca armazene no mesmo local produtos de limpeza, para que os alimentos não se contaminem, nem fiquem com o cheiro destes produtos, ficando impróprios para o consumo;
- Não devem existir caixas de madeira ou papelão em nenhuma área do serviço de alimentação;
- Limpe as embalagens antes de abri-las.



# 32

## ARMAZENAMENTO SOB REFRIGERAÇÃO

Após o recebimento, os produtos perecíveis devem ser armazenados o mais rápido possível.

Caso existam vários produtos para serem armazenados deve-se seguir a ordem apresentada abaixo:

- 1º) *Perecíveis resfriados e refrigerados;*
- 2º) *Perecíveis congelados;*
- 3º) *Perecíveis em temperatura ambiente;*
- 4º) *Não perecíveis.*

Não se deve armazenar caixas de papelão em geladeiras ou freezers, por serem porosos, isolantes térmicos e promoverem contaminação externa.

As embalagens de leite podem ser armazenadas em geladeiras, porque seu acabamento é liso, impermeável e lavável.

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 consumo devem ser colocadas em monoblocos vazados (caixas plásticas) para que esorra a água.

Caso não seja possível a pré-lavagem das frutas, verduras e legumes, colocar os alimentos em sacos plásticos incolores e transparentes (de congelamento) e mantê-los fechados sob refrigeração.

Não superlotar os refrigeradores, pois dificulta a circulação do ar frio.

Os alimentos devem ser colocados em recipientes rasos, para esfriarem mais rapidamente.

Nunca empilhar os alimentos prontos sem que estejam protegidos um a um, com tampa ou filme plástico. Coloque os recipientes afastados ou em cruz.

Só podem ser armazenados tipos diferentes de alimentos no mesmo refrigerador ou freezer, se estiverem devidamente embalados.

# 34

## DESINFECÇÃO DOS ALIMENTOS

É muito importante a higiene e desinfecção das frutas, verduras e legumes:

- ▶ Devem ser lavados e separados retirando as sujidades;
- ▶ Deixar imerso numa vasilha plástica, de vidro, louça ou barro, em solução clorada num tempo de 15 a 30 minutos. Em seguida enxaguar em água corrente. O enxágüe é obrigatório;
- ▶ 10 ml (uma colher de sopa rasa) de água sanitária para uso geral em 1 litro de água ou 20ml (2 colheres de sopa rasa) de hipoclorito de sódio em 1 litro de água.



# 35

## O QUE FAZER COM O LIXO

- A cozinha deve ter lixeiras, com tampa e pedal;
- Retire sempre o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados;
- Após o manuseio do lixo, deve-se lavar as mãos.



# 36

## RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL

A Merendeira é uma profissional que possui grande responsabilidade no ambiente escolar. A começar pela guarda dos alimentos, passando por todo o conteúdo discutido nesta Cartilha, até o bom senso de evitar desperdício da alimentação e dos produtos.

É importante que a Merendeira tenha um bom relacionamento humano com os demais servidores da escola e com os alunos.

# 37

## HORTA ESCOLAR E A SUSTENTABILIDADE

Sustentabilidade é dar suporte a alguma condição, em algo ou alguém. É a condição para um processo uma ou tarefa existir ou se desenvolver melhor. Atualmente, o termo é utilizado para designar o bom uso dos recursos naturais da terra, como a água, as flores, as florestas, etc.



Interpretando a definição, podemos ter como exemplo:

A construção e manutenção de uma HORTA ESCOLA é uma ação de SUSTENTABILIDADE que favorece a Alimentação Escolar. Isto é, porque reforça, com recursos naturais, os componentes da alimentação, tornando-os mais eficaz. Além da eficácia na qualidade, também pode favorecer a redução de custos. Isso é SUSTENTABILIDADE!

Por outro lado, no ponto de vista pedagógico, os alunos poderão acompanhar todas as etapas que envolveram a horta, desde o preparo do solo, a aquisição das sementes, o plantio, a tarefa de regar, a colheita e o consumo. Em todas estas etapas os alunos podem construir aprendizagens, sendo incentivadas pelo professor a acompanhá-los passo-a-passo a horta escolar.

Finalmente, o prazer e a consolidação de dois importantes pontos: alimentação mais saudável e garantia da aprendizagem significativa.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o estudo desta CARTILHA concluímos que há muito trabalho pela frente, o qual deve ser encarado com responsabilidade, amor e dedicação.

Torna-se gratificante para a Merendeira saber que seu esforço para oferecer uma alimentação saudável acaba resultando na satisfação dos estudantes e assim, eles passam a ter mais gosto e prazer pela escola.

Esperamos que o Curso para Merendeiras tenha sido um excelente aprendizado, uma troca de experiências e acima de tudo a certeza de que quando trabalhamos com amor, as coisas dão certo. Esta CARTILHA ficará com cada Merendeira para ser sempre lembrada, estudada e suas recomendações serem colocadas em prática.

Reconhecemos a importância desta CARTILHA como meio para a melhoria da qualidade da refeição escolar, considerando aspectos das boas práticas do serviço de alimentação desde o recebimento dos alimentos até a distribuição deles.

A Secretaria Municipal de Educação agradece a todas as Merendeiras que participaram do Curso pela disponibilidade e boa vontade, ao tempo em que expressa a confiança no trabalho que é desenvolvido.





# MENSAGEM

*As profissionais MERENDEIRAS desempenharam funções importantes no contexto escolar. Antes outra concepção, elas são verdadeiras artistas! Transformam simples alimentos em grandes delicias, colocando em cada prato o mais valioso ingrediente: o amor.*

*Outra concepção que precisa ser evidenciada é a MERENDEIRA como EDUCADORA. Ela trabalha em um ambiente onde a construção do conhecimento de dá em meio ao desenvolvimento de atitudes e valores saudáveis à vida. Assim, precisam estar preparadas para prestar orientações e agir como facilitadores de hábitos saudáveis.*

*No perfil profissional, as MERENDEIRAS comprometidas com a qualidade da educação, revelam-se dedicadas, prezando por uma alimentação para os alunos, o que influencia diretamente no processo de aprendizagem.*

*A boa alimentação é fator determinante na formação profissional dos estudantes. A partir desta reflexão, as responsabilidades das profissionais MERENDEIRAS se tornam mais evidentes, tão quanto a valorização.*

Márcio Vasconcelos

**ACESSE ESTE CONTEÚDO EM:**

**[www.educacaoanguera.ba.gov.br](http://www.educacaoanguera.ba.gov.br)**



PREFEITURA MUNICIPAL  
**ANGUERA**  
VIVENDO UMA NOVA HISTÓRIA

Secretaria  
de Educação