Nações Unidas
CABO VERDE
Juntos na acção

Organização Mundial da Saúde

unicef

Programa Conjunto - Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional Escolar

COOPERAÇÃO
CABO VERDE - LUXEMBURGO

FICASE

Ministério da SAÚDE

Ministério da Educação e Desporto

arfa
Agência de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA NAS ESCOLAS

GUIA PARA COZINHEIRAS E EQUIPA DAS CANTINAS ESCOLARES

"Juntos pela qualidade da alimentação escolar em Cabo Verde"

Índice

Apresentação 03

Módulo I: Alimentação e Nutrição 07

Capítulo I: Noções básicas sobre alimentação e nutrição 09

Capítulo II: Alimentação Saudável 22

Módulo II: Boas Práticas de Manipulação de Alimentos 33

Capítulo I: Noções básicas sobre as boas práticas de manipulação dos alimentos 35

Capítulo II: Higiene pessoal e saúde da cozinheira e da equipa das cantinas escolares 45

Capítulo III: Boas práticas nas compras, receção e armazenamento dos alimentos 51

Capítulo IV: Boas práticas no pré-preparo e preparo dos alimentos e na distribuição das refeições 58

Capítulo V: Higiene do local, dos equipamentos e utensílios da cantina escolar 63

Referências 71

Ficha Técnica

Autores:
Alice Rodrigues
Edson Santos
Irina Spencer
Lenira Monteiro

Entidade promotora: Fundação Caboverdiana de Ação Social Escolar, em parceria com o Ministério da Saúde e a Agência de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares

Entidade financiadora: Programa Conjunto das Nações Unidas "Apoio à Segurança Alimentar e Nutricional nas Escolas"

Ilustração: Tipografia Santos
Tiragem: 1000

2ª Edição-2016

Reservado todos os direitos. Fundação Caboverdiana de Ação Social Escolar

Apresentação

A escola é um local onde as crianças passam uma boa parte do seu dia e também têm a oportunidade de conhecer novos hábitos alimentares. A alimentação escolar para além de suprir todas as necessidades nutricionais das crianças, nos níveis aceitáveis para uma refeição fornecida nas escolas, deve também ter a qualidade exigida nos nossos contextos e ser segura ao ponto de não colocar em risco a saúde das crianças. Neste sentido, percebe-se a importância que as cantinas escolares e toda sua equipa desempenham, no processo da oferta de uma alimentação de qualidade, saudável e segura aos alunos.

O presente Manual "Alimentação Saudável e Segura nas Escolas - Guia para cozinheiras e equipas das cantinas escolares" é um instrumento de apoio destinado às cozinheiras e equipa das cantinas escolares. Este tem como objectivo dotar a equipa de conhecimentos e práticas sobre alimentação, nutrição e manipulação de alimentos.

A sua conceção surge no novo contexto nacional, em termos da alimentação escolar, que se quer mais diversificada, equilibrada e segura nas escolas do país, visando a melhoria da sua qualidade, e consequentemente da saúde e aprendizado dos alunos.

A fim de, facilitar a leitura, a compreensão e a utilização do presente Guia, este divide-se em dois módulos:

- **Módulo I:** Alimentação e Nutrição, que aborda temas relacionados com a alimentação e nutrição, tais como noções básicas de nutrição, roda alimentar e aproveitamento integral dos alimentos, entre outros;

- **Módulo II:** Boas Práticas de Manipulação dos alimentos, que contém orientações sobre as regras de higiene na compra, receção, armazenagem, preparação de alimentos e distribuição das refeições aos alunos, como forma de garantir a qualidade das refeições escolares. Pondo em prática os conteúdos deste Guia, juntamente com a participação ativa e a experiência de todos os que trabalham nas escolas, estar-se-á a contribuir para a melhoria da alimentação escolar.

A série de Manuais "Alimentação Saudável e Segura nas Escolas - Guia para cozinheiras e equipas das cantinas escolares" foi produzida pela Fundação Cabo-verdiana de Ação Social e Escolar-FICASE em parceria com a Agencia de Regulação e Supervisão dos Produtos Farmacêuticos e Alimentares - ARFA e Ministério da Saúde – MS, com apoio do Programa Conjunto das Nações Unidas "Apoio a Segurança Alimentar e Nutricional nas Escolas".

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA NAS ESCOLAS

Guia para cozinheiras e equipas de cantinas escolares

Alimentação e Nutrição

Módulo I

"Juntos pela qualidade da alimentação escolar em Cabo Verde"

Módulo I

Noções sobre alimentação e nutrição

Alimentação e nutrição são as condições básicas para promoção de saúde e proteção contra doenças como diabetes, obesidade, colesterol alto e pressão alta. Uma alimentação saudável influencia tanto na nossa saúde e bem-estar, como na nossa aparência, auto-estima e emoções, permitindo assim uma melhor qualidade de vida.

Nos próximos capítulos deste módulo serão abordados os seguintes temas:

- Alimentação e nutrição
- Roda alimentar e as funções dos alimentos
- Doenças relacionadas com a nutrição
- Alimentação saudável

Capítulo I

Noções Básicas sobre Alimentação e Nutrição

Alimentação saudável é importante para manter uma boa saúde e uma melhor qualidade de vida. Para ter uma alimentação saudável é preciso comer um pouco de cada grupo de alimentos de forma moderada, variada e com qualidade.

Hoje em dia fala-se muito em alimentação e hábitos alimentares saudáveis, mas como colocar isso em prática no nosso dia-a-dia. Para isso vamos conhecer algumas noções básicas de alimentação e nutrição.

Então, vamos saber mais sobre alimentação e nutrição!

Qual a diferença entre alimentação e nutrição?

Alimentação - É a procura de alimentos para saciar a fome e outras necessidades do nosso corpo.

Nutrição - É a transformação dos alimentos em substâncias para satisfazer as necessidades do nosso corpo.

Qual a diferença entre alimentos e nutrientes?

Alimento - É tudo o que comemos ou bebemos para fornecer ao nosso corpo as matérias necessárias para realizar as suas actividades.

Exemplos de alimentos:

Origem animal (carnes de vaca, cabra, porco, galinha, ovos, peixe, leite, etc).

Origem vegetal (frutas, legumes, cereais, etc).

Nutrientes - São os componentes dos alimentos que permitem ao organismo realizar as suas funções. Exemplos de nutrientes: **carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.**

Só para lembrar!

Nosso organismo precisa de todos os nutrientes na quantidade certa e os recebe através dos alimentos que consumimos.

RODA DOS ALIMENTOS

Como é composta a roda dos alimentos?

A Roda dos Alimentos é um símbolo em forma de círculo, dividido em várias partes de diferentes tamanhos que se organizam por grupos de alimentos com características nutricionais parecidas. Ela ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da nossa alimentação diária.

Conhecendo melhor a Roda dos Alimentos e as funções de cada um dos grupos de alimentos!

Cereais e tubérculos

Hortaliças

- ☆ Esses alimentos dão energia para o nosso corpo realizar as suas atividades;
- ☆ Protegem contra doenças;
- ☆ Regulam as funções do nosso corpo;
- ☆ São fontes de carboidratos, vitaminas e minerais.

Frutas

Leite e derivados

- ☆ São alimentos fontes de proteínas e minerais;
- ☆ Têm a função de construir e reparar os órgãos do nosso corpo.

Carnes

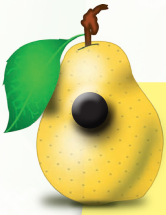
Leguminosas

Óleos e gorduras

- São alimentos fontes de energia;
- Têm a função de transportar vitaminas (A, D, E, K) e ácidos gordos (ômega 3 e 6).

O que nos ensina a roda de alimentos?

- Que existem 7 grupos de alimentos e que devemos consumi-los todos os dias;
- A água está presente em todos os grupos e deve ser consumida várias vezes durante o dia;
- Cada grupo tem sua função no nosso organismo;
- Dentro do mesmo grupo existem alimentos com funções nutricionais parecidas, por isso um pode substituir o outro, como por exemplo a batata substitui o arroz.
- A alimentação saudável deve ser completa, equilibrada e variada.



Só para lembrar!

Os carboidratos, proteínas e gorduras fornecem energia, e matérias necessárias para funcionamento e construção do nosso corpo.

Já as vitaminas e minerais regulam e protegem o nosso organismo das doenças.

Qual a importância da água na nossa vida?

A água é um bem essencial à vida. Ninguém consegue sobreviver sem a água.

Quais são as funções e as fontes alimentares da água?

Funções:

- ✓ Regula a temperatura do corpo;
- ✓ Hidrata o nosso organismo;
- ✓ Transporta os nutrientes.

Fontes:

- ✓ **Nos líquidos em geral:** água natural, água com gás, sumos, chás, leite, café, etc;
- ✓ **Nos alimentos sólidos:** gelatina, melancia, melão, papaia, laranja, etc.

Dica!

Para o melhor funcionamento do seu organismo, consuma um copo de água:

- ✓ ao levantar de cama;
- ✓ meia hora antes das refeições;
- ✓ antes de dormir.

Qual a importância das fibras na nossa vida?

As fibras alimentares são muito importantes na nossa vida, pela sua função reguladora, que permite o bom funcionamento e protecção do nosso organismo.

Quais são as funções e fontes alimentares das fibras?

Funções:

- ✓ Estimulam o funcionamento intestinal e a mastigação;
- ✓ Previnem certos tipos de doenças como diabetes, colesterol alto, etc;
- ✓ Diminuem a fome e auxiliam a perda de peso, etc.

Fontes de fibras:

- Cereais integrais (aveia, trigo integral, gergelim, linhaça, etc);

- Fruta (maçã, ameixa, abacaxi, caju, manga, papaia, laranja, limão, etc);

- Frutos secos (castanha de caju, castanha do Brasil, amêndoa, avela, etc);

- Legumes como couve, alface, espinafre, etc,

- Leguminosas (feijões, lentilha, etc).

Só para lembrar!

A água é muito importante para o nosso organismo e para a nossa sobrevivência.

A fibra protege nosso corpo de muitas doenças.

DOENÇAS RELACIONADAS COM A NUTRIÇÃO

Varias são as doenças relacionadas com a nutrição e todas têm uma implicação muito importante na nossa saúde e qualidade de vida.

Em Cabo Verde as doenças associadas à nutrição mais frequentes hoje em dia são: malnutrição, anemia, diabetes, obesidade, colesterol alto e pressão alta.

O que é malnutrição?

A malnutrição é uma doença causada pelo consumo inadequado de alimentos fontes de proteínas e/ ou alimentos fontes de energia na quantidade suficiente para satisfazer as necessidade do nosso corpo.

Sintomas: Diminuição de atividade física; diminuição de ganho de peso e altura e infeções frequentes.

Como combater a malnutrição?

- ✓ Oferecer alimentos de todos os grupos (energéticos, construtores e reguladores) e em quantidades suficientes;
- ✓ Fazer um tratamento e acompanhamento específico de acordo com os sintomas e doenças associadas.

O que é a anemia?

Anemia é uma doença causada pela carência de ferro no organismo .

Quais são os sintomas da anemia?

- ✓ Deficiência de ganho de peso e altura;
- ✓ Alteração da pele;
- ✓ Desinteresse, distracção, falta de memória, consumo de produtos como terra, tinta e cal;
- ✓ Diminuição do desempenho escolar;
- ✓ Risco de infecções.

Atenção!

Os alunos com sintomas de anemia devem ser levados aos centros de saúde.

Como combater a anemia?

☆ Evitar tomar alimentos como café preto, chá preto, bebidas com gás e leite e derivados no horário do almoço e jantar (principais refeições fontes de ferro);

☆ Utilizar pelo menos duas porções por dia de alimentos como carnes, frango, peixe, moela, fígado;

☆ Consumir um alimento fonte de vitamina C (laranja, tangerina, goiaba, ananás, salsa para temperar) junto com o alimento fonte de ferro de origem vegetal (feijões, lentilha, grão-de-bico, etc);

☆ Consumir frequentemente legumes e verduras.

Dica!

Para crianças anémicas uma boa dica é acrescentar carne moída ao feijão e salpicar com salsa.

Quando é que uma pessoa está com diabetes?

Uma pessoa está com diabetes quando o seu corpo não consegue produzir insulina suficiente ou quando a insulina que o corpo produz, não consegue desempenhar a sua função adequadamente.

Como prevenir?

Praticar uma alimentação saudável, evitando o abuso de alimentos como:

- ✓ Gorduras, açúcares, bebidas com gás e sumos artificiais, frituras, bebidas alcoólicas,
- ✓ Evitar ficar muito tempo sem comer ou comer em excesso.

Quando é que uma pessoa está com excesso de peso?

- Quando o seu peso está ligeiramente acima do recomendado, definido como sobrepeso

ou

- Quando o seu peso está muito acima do recomendado, definido como obesidade.

- ✓ A obesidade é uma das principais causas de doenças como pressão alta, colesterol alto, diabetes e câncer.

Como prevenir?

- ✓ O controlo de peso é muito importante na prevenção e no combate.

Quando é que uma pessoa está com colesterol alto?

Quando os seus níveis de colesterol no sangue está acima do recomendado, impedindo a circulação e a passagem do sangue.

Quando é que uma pessoa está com pressão alta?

Quando os níveis de pressão dos vasos sanguíneos estão acima do recomendado, dificultando assim a passagem e circulação do sangue pelo nosso corpo.

Como prevenir o colesterol alto e pressão alta?

- ✓ Diminuir o consumo de gordura, principalmente a de origem animal e de alimentos gordurosos e industrializados;
- ✓ Aumentar o consumo de frutas e legumes (pelo menos 5 porções ao dia) e fibras
- ✓ Fazer exercício físico
- ✓ Evitar o tabagismo e álcool
- ✓ Controlar o peso.

Só para lembrar!

As doenças relacionadas com nutrição, acontecem devido a uma alimentação inadequada;

Podemos preveni-las com uma alimentação e estilo de vida saudável, associada à prática de exercícios físicos regulares.

Capítulo II

Alimentação Saudável

O que é uma alimentação saudável?

É uma alimentação variada, equilibrada e completa, que fornece todos os nutrientes necessários ao nosso organismo. Para tal, é necessário, seguir as orientações da Roda Alimentar e fazer exercício físico para uma melhor qualidade de vida.

Porquê precisamos ter uma alimentação saudável?

São várias as vantagens de uma alimentação saudável:

- ✓ Melhor qualidade de vida;
- ✓ Menos gasto com a saúde;
- ✓ Controle do peso;
- ✓ Combate e prevenção de várias doenças como a diabetes, obesidade e o cancro;
- ✓ Menos risco de infeções;
- ✓ Melhor disposição, diminui o stress, a ansiedade e a irritabilidade;
- ✓ Melhora a aparência da pele, cabelos e unhas;
- ✓ Permite a regulação intestinal e diminuição da prisão de ventre;
- ✓ Permite um melhor desenvolvimento físico e cognitivo de crianças e adolescentes;
- ✓ Melhora o sono, etc.

Quais são as estratégias para uma alimentação saudável?

A primeira estratégia é mudar o estilo de vida e os hábitos alimentares assim como seguir as recomendações da roda alimentar.

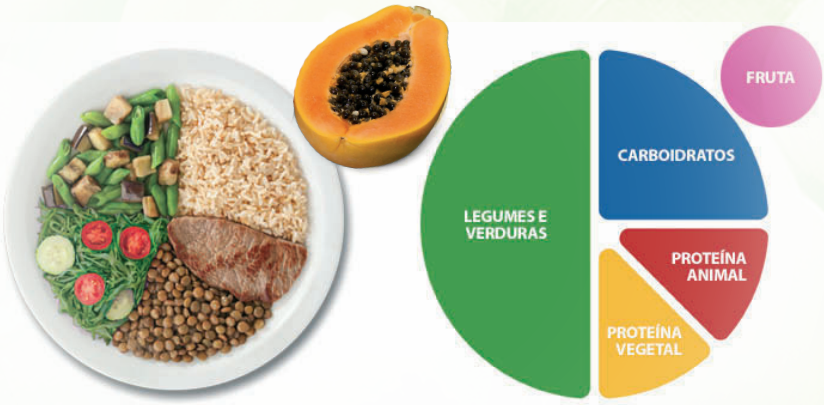
O horário e o número das refeições também são importantes para uma vida saudável.

Assim recomenda-se:

- ✓ Fazer entre 5 e 6 refeições diárias.
- ✓ Respeitar os horários das refeições.
- ✓ Distribuir as refeições ao longo do dia de acordo com o horário de dormir e de levantar.

Como fazer um prato saudável?

- ✓ Divida a seu prato ao meio;
- ✓ Utiliza uma metade para colocar legumes e verduras;
- ✓ A outra metade divida em dois: uma parte fica para alimentos que dão energia como arroz, batata, macarrão, etc. e a outra deve ser subdividida em dois, uma com carnes e outra com feijões. Como mostra a figura abaixo.



Só para lembrar!

Alimentação saudável: garante a saúde, protege contra doenças, nos dá prazer e ainda nos faz sentir feliz.

Como aproveitar melhor os alimentos?

Muitas das partes dos alimentos como folhas, cascas, talos ou caules e sementes de frutas e legumes que colocamos no lixo ou oferecemos aos animais, são muito ricas em nutrientes, tais como vitaminas, sais minerais, fibras e proteínas e podem ser aproveitados para enriquecer a nossa alimentação.

Exemplos de algumas partes de alimentos que não comemos no nosso dia-a-dia:

Folhas de: cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete, etc;

Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, papaia, pepino, maçã, ananás, beringela, beterraba, melão, melancia, maracujá, goiaba, manga, abóbora;

Talos de: couve-flor, brócolos e beterraba;

Entre-cascas de:
melancia e maracujá;

Sementes de:
abóbora, melão;

Como aproveitar as folhas, talos ou caules, cascas e sementes na nossa alimentação?

Podemos aproveitar essas partes dos alimentos para fazer novas receitas ou melhorar as receitas do nosso dia-a-dia, como sugestões abaixo:

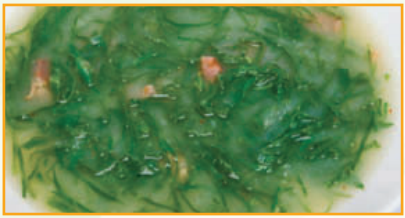
Receitas com **talos** de couve, agrião, beterraba, brócolos e salsa, cenoura, etc:

Patês ou escondidinhos

Refogados com temperos e ovos batidos

Tortas

Receitas com **folhas** de cenoura, mandioca, beterraba, batata-doce, etc:

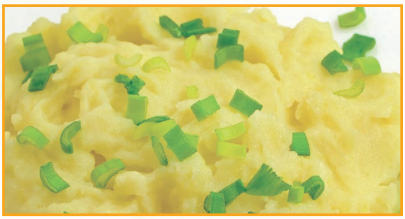


Sopas de folhas

Bolinhos de folhas

Receitas com **água** de cozimento das batatas, beterraba, etc:

Gelatina vermelha com água de beterraba



Puré com água de batatas

Receitas com **cascas** de cozimento das batatas, beterraba, mandioca, nabo, etc:

Cascas de batata inglesa e doce Assadas ou fritas

Receita com **casca** da laranja: Caramelizada, utilizada em compotas, doces ou mesmo para biscoitos.

Cascas de laranja, caramelizada, com chocolate, etc.

Receitas com as **cascas das frutas** (ex: goiaba, ananás)

Sucos com cascas de ananás

Sucos com cascas de goiaba

Receita com a parte branca da melancia, melão e maracujá (usadas para fazer cocada ou doce, da mesma forma que se faz o doce de papaia verde).

Doce de cascas de maracujá

Doce de cascas de melão

Doce de cascas de melancia

Receitas com sementes de abóboras, melão, etc:

Sementes de abóbora tostada

Dica!

Quando for ralar a casca do limão ou laranja, nunca chegue à parte branca, pois ela é amarga e pode prejudicar o sabor doce da preparação.

Só para lembrar!

Não deite fora as folhas, cascas, sementes e talos, pois estas a deitar fora nutrientes importantes para nossa saúde e bem-estar.

Aproveite os mesmos para fazer receitas novas e enriquecer a sua alimentação.

Dez passos para uma alimentação saudável

Faça pelo menos 3 refeições (pequeno almoço, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições;

Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raizes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural;

Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;

Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana;

Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura visível das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis;

Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite ou margarina;

Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação;

Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa;

Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições;

Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite bebidas alcoólicas e o fumo.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA NAS ESCOLAS

Guia para cozinheiras e equipas de cantinas escolares

Boas Práticas de Manipulação de Alimentos

Módulo II

"Juntos pela qualidade da alimentação escolar em Cabo Verde"

Módulo II

Boas práticas de manipulação dos alimentos

As boas práticas de manipulação de alimentos são regras de higiene e preparação dos alimentos, que devem ser aplicadas nas cantinas escolares desde a recepção dos géneros alimentícios até a distribuição das refeições aos alunos, garantindo assim a sua qualidade.

Neste módulo são abordadas as seguintes matérias:

- Noções básicas sobre boas práticas de manipulação dos alimentos;
- Higiene pessoal e saúde da cozinheira e da equipa das cantinas escolares;
- Boas práticas nas compras, recepção e armazenagem dos alimentos;
- Boas práticas no pré-preparo e preparo dos alimentos e na distribuição das refeições;
- Higiene da cantina escolar e dos seus equipamentos e utensílios.

Capítulo I

Noções básicas de boas práticas de manipulação de alimentos

O que é uma alimentação segura?

É aquela que apresenta alimentos seguros, isto é livres de substâncias perigosas que podem causar doenças com sintomas tais como: diarreia, vómito, febre, dores de cabeça, etc.

Quem é o manipulador de alimentos?

Todas as pessoas que trabalham com alimentos, desde a sua produção até o seu consumo.

O que são boas práticas de manipulação?

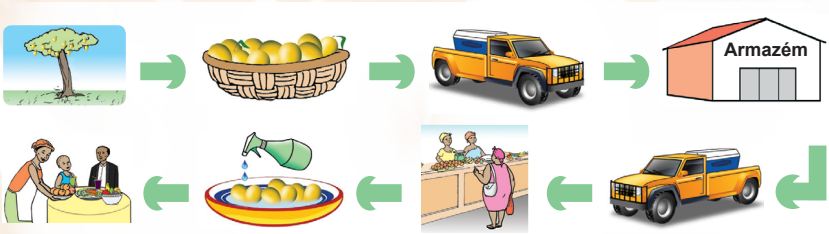
São regras de higiene que permitem obter alimentos seguros, desde a sua produção, recolha, compra, transporte, armazenamento, preparação até a distribuição das refeições aos alunos.

Atenção!

Nas cantinas escolares os manipuladores são as **cozinheira** e a equipa das cantinas escolares.

Qual é a sua importância?

Evitam a contaminação e deterioração dos alimentos e o risco de contrair doenças.



Qual a diferença entre um alimento contaminado e um alimento deteriorado?

Alimento contaminado

Pode ter bom aspecto, bom cheiro e conter microrganismos ou substâncias (tipol, lixívia, inseticidas, etc.) prejudiciais à saúde.

Alimento deteriorado

Tem mau aspeto, mau cheiro e com perda do valor nutritivo.

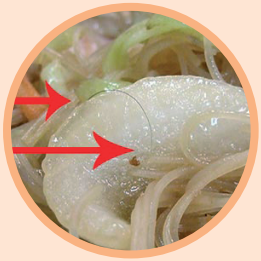
Atenção!

Um alimento pode ter bom cheiro, bom sabor, boa apresentação e estar contaminado.

Que tipos de contaminação existem?

Existem 3 tipos de contaminação dos alimentos:

Contaminação Física



- Fios de cabelo na sopa;
- Pedaços de pau na papa.

Contaminação Química

- Tipol ou lixivia conservado no mesmo local que a comida;
- Vernizes *(unhas pintadas).*

Contaminação Biológica

- Microrganismo *(pão com bolor, verduras e frutas com bolor).*

O que são os microrganismos?

Os microrganismos, também chamados de "micróbios", são seres vivos muito pequenos que não podem ser vistos sem a ajuda de um microscópio.

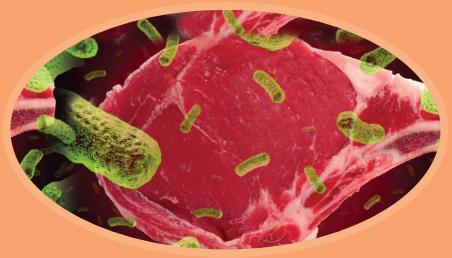
Todos os microrganismos causam doenças?

Não. Existem vários tipos de microrganismos.

Microrganismos bons

Microrganismos utilizados na produção de queijos, iogurtes, cerveja, vinho, etc.

Microrganismos maus



Microrganismos que estragam ou deterioram os alimentos, podendo mudar o seu aspecto, cheiro, sabor e também causar doenças.

Atenção!

Entre os microorganismos maus existem aqueles muito perigosos que não alteram o aspecto, cheiro ou sabor do alimento, mas causam doenças que podem levar à morte.

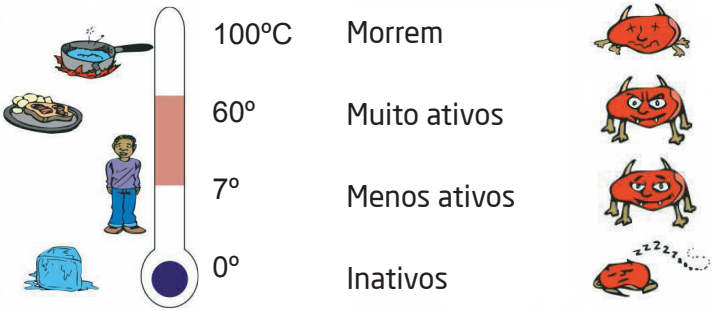
Onde são encontrados os microrganismos?

Em todos os lugares. No ar, na água, na terra, nas pessoas, nos animais, nos utensílios e até no próprio alimento!

O que os microrganismos precisam para se multiplicar?

Precisam de condições favoráveis, como **água, nutrientes, temperatura e tempo.**

- **Água:** Quanto mais água tiver o alimento, maior a multiplicação de microrganismos.
- **Nutrientes:** Quanto mais nutrientes um alimento tiver, mais condições os microrganismos têm para se desenvolverem.
- **Temperatura:** Temperatura ambiente (nem muito alta e nem muito baixa) é favorável para a multiplicação de microrganismos.



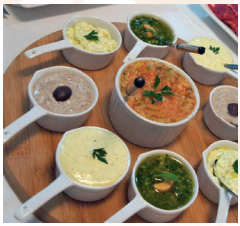
- **Tempo:** A cada 20 minutos um microrganismo se duplica.

Que alimentos que são preferidos pelos microrganismos?

♦ *Alimentos que são ricos em nutrientes e em água:*

Laticinios

Carnes (todos os tipos)



Maionese e molhos

Ovos

Embutidos

♦ *Alimentos que exigem cuidados especiais:*

Comidas prontas

Enlatados abertos

Alimentos recém descongelados

Como os microrganismos são transmitidos para os alimentos?

❖ Através do contacto de um alimento contaminado com outro alimento;	
❖ De um alimento exposto em uma bancada, utensílios e equipamentos mal higienizados;	
❖ Da própria cozinheira para o alimento.	

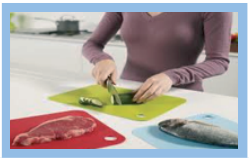
Atenção!

A contaminação acima descrita é chamada de contaminação cruzada.

Quais são as doenças ou sintomas causadas pelo consumo de alimentos contaminados, incluindo a água?

- ❖ Hepatite A
- ❖ Febre
- ❖ Mal-estar geral
- ❖ Dores abdominais
- ❖ Vomito
- ❖ Diarreia

Como evitar a contaminação dos alimentos?

❖ Higiene da cozinheira;	
❖ Higienização da cozinha, utensílios e equipamentos;	
❖ Separação dos alimentos crus e cozidos;	
❖ Cozer bem os alimentos;	
❖ Manter os alimentos a temperaturas segura (no armazenamento e distribuição);	
❖ Controlo da água utilizada na cozinha e para o consumo;	
❖ Controlo de pragas.	

Só para lembrar!

- Um alimento seguro não prejudica a nossa saúde;
- Existem 3 tipos de contaminação do alimento: física, química e biológica;
- Os alimentos podem ser contaminados através da cozinheira, dos equipamentos e utensílios, ou da própria cozinha, se esta estiver suja;
- A aplicação das boas praticas de manipulação dos alimentos nas cantinas escolares previnem a contaminação dos alimentos.

Capítulo II

Higiene pessoal e saúde da cozinheira e equipa das cantinas escolares

Qual é a importância da higiene pessoal?

A higiene pessoal ajuda a garantir a segurança dos alimentos.

Quais os cuidados de higiene pessoal das cozinheiras e da equipa das cantinas escolares?

♦ Tomar banho todos os dias;	
♦ Manter as unhas curtas, limpas e sem verniz;	
♦ Ter a bata, a touca e o avental limpo, utilizando-os somente na cozinha;	
♦ Evitar a utilização de brincos, pulseiras, telemoveis, anéis, entre outros durante o preparo dos alimentos;	
♦ Não coçar, espirrar, tossir, assoar o nariz ou cuspir em cima dos alimentos;	
♦ Evitar provar a comida com as mãos, dedos, ou colheres sujas;	
♦ Não limpar o suor com as mãos, com panos usados na cozinha ou com qualquer peça de roupa.	

Atenção!

Outra medida importante para garantir uma boa higiene na preparação de alimentos, é a lavagem **correcta** das mãos.

Quando é que devemos lavar as mãos?

As mãos são a principal fonte de contaminação dos alimentos. Por isso devemos lavar as mãos:

- antes de preparar os alimentos;
- durante a preparação dos alimentos;
- e também depois de:

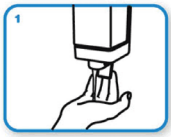
♦ Ir à casa de banho;	
♦ Tossir, espirrar ou assoar o nariz;	
♦ Mexer no lixo, produtos de limpeza, cabelo, dinheiro, alimentos crus e alimentos que ainda não foram lavados.	

Como lavar corretamente as mãos?

As mãos devem ser lavadas com água limpa e sabão.

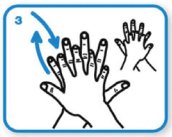
Duração total do procedimento: 40-60 seg.

Molhe as mãos com água



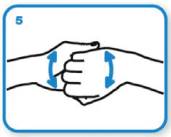
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

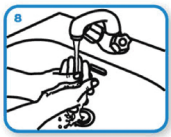
Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados

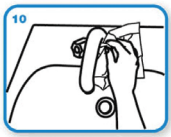
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água

Seque as mãos com toalhete descartável



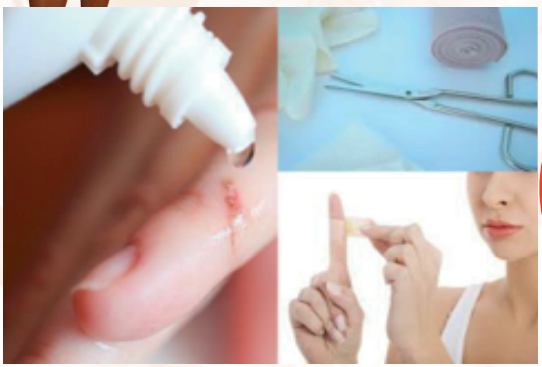
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

Agora as suas mãos estão seguras.

Qual é o vestuário que as cozinheiras devem utilizar e porquê?

As cozinheiras devem utilizar bata, avental e touca ou lenço, branco ou de cor clara, para evitar trazer microrganismos e outras contaminações para a cozinha.

Quais os cuidados a ter com a saúde das cozinheiras?



- Ter um cartão de sanidade válido, devendo ser renovado a cada 3 meses.
- Em caso de suspeita de alguma doença (como por exemplo: gripe) ou dos seguintes sinais de doença: diarreia, febre; ou ainda feridas, as cozinheiras devem informar o gestor(a) da escola e estas devem ser dispensadas das tarefas que envolvam contato direto com os alimentos.
- As feridas, queimaduras e outro tipo de cortes na pele devem ser protegidas com pensos rápido (curativo) e luvas.

Só para lembrar!

- O uniforme da cozinheira deve ser utilizado somente na cantina escolar;
- Ao sair da cantina escolar para ir à casa de banho ou regressar a casa, deve tirar todo o uniforme e guardá-lo num local limpo e seguro;
- As cozinheiras devem evitar atitudes que possam contaminar os alimentos.

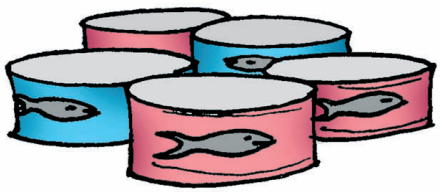
Capítulo III

Boas práticas nas compras, recepção e armazenamento dos alimentos

Para garantir uma alimentação segura aos alunos, devemos ter certos cuidados com os alimentos, desde a sua compra até ao seu consumo.

Quais os cuidados a ter na compra dos alimentos?

- O aspecto geral do produto (o cheiro, a cor e a textura dos alimentos);
- O prazo de validade e modo de conservação;
- O estado das embalagens: se estas estão furadas, amassadas, enferrujadas, com bolores (mofo), engolfadas ou rasgadas;
- No caso de conservas verificar se há perda de líquido ou espuma, etc;
- Se apresentam sinais de gorgulhos, baratas, moscas, etc.



Carne de vaca e de porco:

- Quando frescas, são firmes, cor vermelho-brilhante ou rosada (carne de porco) e cheiro agradável.

Carne de frango e aves:

- Quando frescas, a cor da pele varia do branco ao amarelo pálido, a superfície é brilhante e firme.

Ovo:

- Estes devem ter a casca bem limpa, firmes e sem rachaduras.

Peixe:

- Quando frescos, os olhos são arredondados e brilhantes, a guelra é vermelha, cheiro característico, escamas aderidas ao corpo, parte dorsal (costa) e parte para-dorsal (barriga) com cores diferentes (um mais escuro do que o outro).

As hortaliças e frutas:

- Devem apresentar superfície firme e brilhante, folhas verdes e integras, cheiro próprio e polpas consistentes.

Atenção!

Não compre carnes com cor escura ou esverdeada, e se o cheiro for desagradável.

As hortaliças e frutas para consumo não devem ter partes ou casca amolecidas, com bolor, manchadas, perfuradas, enrugadas ou de cor e cheiro alterado.

Porque é que devemos ler sempre o rótulo antes de comprarmos um produto?

Porque contém informações importantes para a saúde e o bem estar do consumidor.

O que devemos observar no rótulo dos produtos?

Quais os cuidados a ter na receção de alimentos?

A recepção deve ser feita em áreas bem limpas e iluminadas, e sem pragas

Na hora da selecção deve-se recusar os produtos que não, apresentam boa qualidade

Quais os cuidados a ter na armazenagem de alimentos?

O local de armazenagem deve:

- Ser utilizado **somente** para esse fim;
- Ter espaço suficiente para a quantidade de produtos a armazenar;
- Estar limpo, organizado, livre de pragas (barratas, ratos, etc) e animais.

☒ Errado	✓ Correto

Cada tipo de alimento deve ser armazenado da seguinte forma:

Alimentos que duram muito tempo

Temperatura ambiente

Alimentos que estragam com facilidade

Frigorifico

Alimentos que estragam rapidamente

Congelador

Como devem ser armazenados os alimentos à temperatura ambiente?

Os alimentos devem ser:

- Armazenados em paletes ou estantes com uma distância de 1 palmo da parede e entre si, e 20 cm do chão;
- Organizados por grupos;
- Separados dos produtos de limpeza e dos produtos tóxicos.

Como devem ser armazenados os alimentos no frigorífico ou na arca de congelação?

Antes de armazenar os alimentos, deve-se:

- Verificar o bom funcionamento do frigorífico e arca congeladora;
- Certificar-se da temperatura ideal de conservação de cada alimento.

Atenção!

Os alimentos refrigerados devem ser conservados em temperaturas de 0º C a 4º C e congelados a temperatura de -18º C.

Carnes, aves, pescados e outros alimentos que já foram descongelados não devem ser recongelados.

Conservar os alimentos de forma separada em sacos transparentes e em quantidades a serem utilizadas numa refeição.

Como arrumar os alimentos no frigorífico?

1. Congelador: colocar alimentos que precisam ser congelados
2. Primeira prateleira: colocar alimentos frios (leite/derivados e refeições prontas
3. Prateleira do meio: colocar alimentos ricos em água, ovos, bolos, etc.
4. Prateleira em cima da gaveta: colocar alimentos semi-preparados ou em descongelamento
5. Gaveta: colocar frutas e legumes
6. Porta: colocar conservas, bebidas em geral, condimentos, etc.

Dica!

- Limpe o seu frigorífico com regularidade;
- Não deixe acumular muito gelo;
- Não encha muito o seu frigorífico, pois dificulta a circulação de ar;
- Evite deixar a porta do seu frigorífico aberta por muito tempo.

Só para lembrar!

- Nas compras, verificar o prazo de validade, de modo a certificar que os alimentos estão bom para consumo;
- Após a receção devem ser armazenados rapidamente, de acordo com o tipo de alimento;
- Verificar sempre as condições do local de armazenamento.

Capítulo IV

Boas práticas no pré-preparo dos alimentos, preparo e distribuição das refeições

Como deve ser a água utilizada na cozinha?

A escola deve estar ligada à rede pública de abastecimento de água ou ter acesso a outras fontes de água potável (limpa, incolor, sem gosto, cheiro e microrganismos).

A água pode ser armazenada em tanques, cisternas, barris ou outros depósitos limpos.

Quais são os cuidados a ter no pré-preparo das frutas e legumes?

- Aqueles a serem consumidos crus devem ser manuseados o menos possível, para evitar a contaminação cruzada.
- Antes do consumo devem ser higienizados (lavados e desinfetados) e guardados em recipientes limpos e protegidos.
- As mãos e os utensílios (facas, tábuas de corte, etc.) devem estar limpos para evitar a contaminação dos alimentos.

Quais são os cuidados a ter no pré-preparo da carne e do peixe?

- Lavá-los antes de congelar, colocar em sacos de plástico transparentes em quantidade a ser utilizada numa refeição.
- Antes de congelar o peixe, retirar as guelras, tripas, barbatanas e escamas e colocá-las num saco de plástico, antes de deitar no lixo.

Atenção!

Para desinfeção de frutas e legumes colocá-los na água com 10 gotas de lixívia para cada litro, durante 30 minutos.

Após o pré-preparo deve se fazer imediatamente a higienização de todos os utensilios utilizados.

Como descongelar a carne ou o peixe?

♦ Retirar o produto do congelador na véspera;	
♦ Colocar num recipiente fechado na prateleira mais baixa do frigorífico;	
♦ Em caso de urgência levar o produto congelado diretamente a para a panela, cozendo-o totalmente.	

Atenção!

A descongelação da carne ou peixe não deve ser feita à temperatura ambiente.

Quais são os cuidados que devemos ter na preparação das refeições?

Verificar:

- Se os alimentos estão bem cozidos. Por exemplo, a carne está bem cozida quando na sua parte de dentro, não apresenta sinais de sangue;
- No caso das sopas, guisados e molhos estes devem ser fervidos até cozinhar;

- Durante a preparação das refeições, deve-se utilizar utensílios próprios para a cozinha.

Atenção!

Evitar utilizar colheres pau e tabuas de madeiras porque acumulam muita sujidade, difícil de eliminar, podendo contaminar os alimentos, além de atrair pragas ao local.

Quais são os cuidados que devemos ter com as refeições antes e durante a distribuição?

- Estas devem ser servidas logo após a sua preparação, para evitar a multiplicação de microorganismos;
- As refeições (nas salas de aula ou refeitório) devem estar sempre cobertas, protegidas contra as moscas, baratas, etc, e os utensílios devem apresentar limpos e protegidos da contaminação.

Quais os cuidados a ter depois de serem servidas as refeições?

- Recolher, higienizar e guardar toda a loiça utilizada na refeição;
- Higienizar a cozinha.

Só para lembrar!

- A água a ser utilizada na cozinha para higienização, cozinhar e beber deve ser sempre potável;
- As frutas e os legumes devem ser sempre higienizados antes de consumir;
- Os alimentos que não se comem crus devem estar sempre bem cozidos.

Capítulo V

Higiene do local, dos equipamentos e utensilios da cantina escolar

O local de trabalho deve estar sempre limpo e organizado de forma garantir a segurança do alimento.

O que significa higienização?

Compreende duas etapas:

- A **lavagem,** que significa tirar toda a sujidade, restos de alimentos ou outras substâncias que não queremos.
- A **desinfeção** é a etapa que destrói os microrganismos encontrados nos alimentos, nas superfícies, equipamentos ou utensílios.

Quais os cuidados a ter com os materiais de limpeza? Como usar os detergentes?

- Todos os materiais utilizados na limpeza (panos, vassouras, detergentes, baldes de limpar chão, etc.) devem ser mantidos em bom estado de conservação e guardados em local próprio, separados dos alimentos e das suas áreas de preparação;
- Antes de utilizarmos um detergente, devemos ler o seu rótulo.

Atenção!

Não é permitido o uso de esfregões (palhas-de-aço) nas cantinas escolares, porque porque pode libertar pedaços de aço, que podem passar para os alimentos.

Regras de higienização da cozinha, armazém, refeitórios e outros espaços:

A higiene começa com a organização. A higienização da cozinha, armazém, refeitórios e outros espaços devem ser:

Todos os dias:

- **Cozinha:** bancadas de preparação dos alimentos, fogão, chão, rodapé, paredes próximas da zona onde foi preparado o alimento, pias e recipiente de lixo.
- **Armazém:** chão, rodapé (três vezes por semana).
- **Sala de refeições:** chão, mesas e cadeiras.

Todas as semanas:

- **Cozinha:** paredes, portas, janelas, armários, equipamentos (frigoríficos- parte refrigeração,).
- **Armazém:** estantes.
- **Sala das refeições:** paredes, portas, janelas.

A cada 15 dias:

- **Cozinha:** arcas de congelação, congelador do frigorífico, portas, janelas e teto.
- **Armazém:** paredes, portas, janelas e estantes.

Atenção!

Registar toda a higienização realizada nas cantinas escolares nas suas respectivas fichas de registos e afixar o mais perto possível do local a ser higienizado.

O que são pragas? Quais os tipos encontrados nas cantinas escolares?

Agente animal ou não, capaz de transmitir doenças quando não controlados a tempo.

- Nas cantinas escolares podemos encontrar: insetos (moscas, baratas, formigas), roedores (ratos, ratazanas).

Como prevenir das pragas?

- Manter a cozinha e os seus arredores sempre limpos;
- Colocar redes mosquiteiras nas janelas e tapar os buracos nas paredes;
- Manter a porta sempre fechada;
- Retirar as embalagens que não são utilizadas (caixotes, caixas) no momento de arrumação dos produtos no armazém;
- Colocar o lixo sempre em recipientes com tampa e mantê-los fechados;
- Esvaziar e higienizar o recipiente de lixo todos os dias e sempre que necessário.

Quando já existem nas cantinas, como devemos combate-las?

1-MECANICOS

2-FÍSICOS

3-BIOLÓGICOS

4- QUÍMICOS

Atenção!

Estas pragas podem contaminar os alimentos, por isso é necessário o seu controlo e evitar o uso de venenos para matá-las.

Caso as armadilhas não funcionarem, deve-se contactar empresas que fazem controlo de pragas, para combate-las.

Como e onde colocar o lixo na cozinha da cantina escolar?

- O lixo deve ser colocado em sacos de plásticos resistentes dentro de recipientes de fácil limpeza;
- O recipiente deve ser de plástico ou metal, permanecer sempre fechado e afastado das mesas, pias, utensílios, e do local de armazenagem de alimentos.

Como deve estar organizados os arredores de uma cantina escolar?

Devem estar sempre:

- Limpos, sem lixo e objectos que não estão a ser mais utilizados, para evitar o aparecimento das pragas;
- Não podem ter animais domésticos (cão, gato, pássaros, galinhas, porcos, etc.).

Como devem ser as cantinas escolares?

As cantinas devem ser construídas em locais afastados das lixeiras, dos esgotos e das estradas e com fácil acesso à entrada de géneros alimentícios.

A estrutura interna das cantinas deve ser feita de modo a permitir uma fácil movimentação e disposição dos equipamentos e ainda ter os seguintes padrões:

- O **chão:** de preferência da cor clara, inclinado o suficiente para permitir o escoamento de água, revestido com mosaicos anti-derapante ou então pintado a tinta de óleo.
- As **paredes:** de cor clara, revestidas com de azulejos ou então pintadas a tinta de óleo.
- Os **tectos:** construidos de materiais lisos e que evitam a humidade, ou pintadas com tintas de óleo.
- As **portas:** lisas e de fácil limpeza, mantendo-se fechadas, ou protegidas com a rede para evitar a entrada de animais e pragas.
- As **janelas:** lisas, com redes mosquiteiras, removíveis para facilitar a limpeza.

Como devem ser as casas de banho das cantinas escolares?

Devem ter as seguintes características:

- Lavatórios com sabonete líquido e desinfectante ou sabão. Poderá ser colocado na casa de banho um cartaz com instruções sobre a lavagem correta das mãos, para facilitar a cozinheira na lavagem correcta das mãos;
- Sanita com tampa e com descarga automática;
- Recipientes de lixo com tampa e pedal;
- Paredes, chão e tetos de cor clara, de material liso, resistente e que não permitam a infiltração;
- Ventilação e iluminação adequada, com janelas protegidas (rede);
- Não ter acesso e aberturas (portas, janelas ou frestas para a cozinha ou armazém);
- Armários para conservação de objectos pessoais das cozinheiras;
- Estar sempre em boas condições de higiene e manutenção.

Só para lembrar!

- A cozinha deve ser construida num local longe de esgotos e lixo, livre de animais e pragas, de fácil acesso;
- Todas as cantinas escolares devem possuir uma casa de banho, para o uso das cozinheiras.

REFERENCIAS

Alimentação saudável – o seu guia de nutrição. Disponível em URL: http://www.alimentacaosaudavel.org/.

A manipulação de alimentos – Manual do monitor, Ministério da Educação e Desporto, 1ª edição e reedição, Praia, 1998.

Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação, Resolução-RDC nº 216/2004, Brasília, 3ª Edição, www.anvisa.gov.br.

CTENAS, M.L.B. & VITOLO, M. R. Crescendo com saúde: o guia de crescimento da criança. São Paulo, C2 Editora e Consultoria em Nutrição Ltda, 1999.

FCNAUP,INSTITUTO DO CONSUMIDOR, SAÚDE XXI. A nova roda dos alimentos: um guia para escolha alimentar diária, 2009.

FERREIRA V.A., MAGALHÃES R. Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, 23(7):1674-1681, jul, 2007.

GARBIERI, Valdemiro C. Conceitos básicos em alimentação e nutrição. In: Alimentação e nutrição. Fator de saúde e desenvolvimento. Campinas: UNICAMP, São Paulo: Almed, 1987. cap. 1, p. 19-28.

Glossário temático alimentação e nutrição. Brasília; MS; 2008. 58 p.

IRALA C. H., FERNANDEZ P. M., RECINE E. Manual para Escolas: A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Peso Saudável. Brasília, 2001

KRAUSE, M. V.; MAHAN, L. K. Alimentos, nutrição e dietoterapia. Ciência da nutrição. 11. ed. São Paulo: Roca, 2005.1242 p.

Manual boas práticas de manipulação dos alimentos, NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS.

NÓBREGA, F.J. Distúrbios da Nutrição. Editora Revinter. Rio de Janeiro.1998.

PORTO, F. Nutrição para quem não conhece nutrição. São Paulo: Livraria Varela, 1998. 185 p.

Series Mesa Brasil SESC-Segurança Alimentar e Nutricional, 2003".

TEICHMANN, I. M. Noções básicas de nutrição. In: Cardápios: técnicas e criatividade. 4. ed. Caxias do Sul, RS: EDUCS, 1987. p. 18-33.