



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPIRANGA

Secretaria Municipal de Educação de Saporanga

Higiene e Segurança do Alimento

Cartilha Orientativa

Rua Padre Réus, 263 Centro Saporanga/RS CEP 93800-000

Fone (51) 3959.1008

2ª Edição

Secretaria Municipal de Educação – SMED
Secretária de Educação
Cleidi Fátima do Prado

Setor de Nutrição
Amanda Jung
Carla Farias Labes Girardi
Marina Ghellere Susin

Estagiaria: Fernanda Beier

Sapiranga, Julho de 2010.

Sumário

| | |
|--|-----------|
| 1. O que são doenças transmitidas por alimentos | 5 |
| 2. O que são boas praticas | 6 |
| 3. O que é contaminação | 7 |
| 3.1. Tipos de contaminação | 8 |
| 3.2. O que são micróbios | 9 |
| 3.3. Quando os micróbios se multiplicam nos alimentos | 10 |
| 4. Higiene | 12 |
| 4.1. Higiene e comportamento pessoal | 12 |
| 4.1.1. Quem é o manipulador de alimentos | 12 |
| 4.1.2. Você lava as mãos corretamente | 16 |
| 4.1.3. Quando se deve lavar as mãos | 17 |
| 4.1.4. Uniforme | 18 |
| 4.1.5. Controle de saúde | 18 |
| 4.2. Higienização | 19 |
| 4.2.1. Etapas da higienização | 19 |
| 4.2.2. Como preparar a solução clorada | 20 |
| 4.2.3. Como utilizar a solução clorada | 21 |
| 4.3. Higiene Ambiental | 22 |
| 4.3.1. Como deve ser o local de trabalho | 22 |
| 4.3.2. Plano de Limpeza (ambiente) | 25 |
| 4.3.3. Qualidade da água | 26 |
| 4.3.4. Controle de pragas | 26 |
| 4.3.5. O que fazer com o lixo | 27 |
| 4.4. Higiene dos equipamentos | 27 |
| 4.4.1. Plano de limpeza (equipamentos) | 29 |
| 4.5. Higiene de utensílios | 31 |
| 4.5.1. Plano de limpeza (utensílios) | 32 |
| 5. Higiene dos Alimentos | 34 |
| 5.1. Cuidados gerais | 34 |
| 5.2. Como higienizar certos alimentos | 34 |
| 5.2.1. Higienização de hortaliças, legumes, frutas e ovos | 35 |

| | |
|--|----|
| 5.3. Regras de ouro da OMS para a preparação higiênica dos alimentos | 37 |
| 6. Recebimento de mercadorias | 40 |
| 6.1. Orientações gerais para recebimento de gêneros alimentícios | 40 |
| 6.2. Orientações específicas para recebimento de produtos | 42 |
| 7. Armazenamento de produtos | 44 |
| 7.1. Armazenamento de gêneros não perecíveis | 45 |
| 7.2. Armazenamento de gêneros perecíveis | 45 |
| 7.2.1. Alimentos perecíveis congelados | 46 |
| 7.2.2. Alimentos perecíveis resfriados | 46 |
| 8. Descongelamento | 48 |
| 8.1. Procedimento para descongelamento | 48 |
| 9. Refrigeração | 50 |
| 9.1. Procedimento para refrigeração | 50 |
| 9.1.1. Temperatura de refrigeração | 51 |
| 10. Pré-preparo/preparo | 52 |
| 10.1. Recomendações gerais | 52 |
| 10.2. Regras do pré-preparo | 53 |
| 10.3. Cocção | 53 |
| 10.4. Temperatura de cocção | 54 |
| 11. Distribuição | 55 |
| 11.1. Procedimento para a distribuição | 56 |
| 11.2. Procedimento para manutenção da temperatura | 57 |
| 12. Coleta de Amostra | 59 |
| 13. Per capita | 60 |
| 14. Sobras | 61 |
| Referências Bibliográficas | 62 |

1. O que são doenças transmitidas por alimentos (DTA)?

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 de DTA são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros.

Para adultos saudáveis, a maioria das DTA 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.

Você sabia que milhares de pessoas ficam doentes por comerem alimentos contaminados?

Sim. É por isso que temos que cumprir as regras da vigilância sanitária!

Que bom que vocês se preocupam com a higiene no preparo dos alimentos. Assim podemos comer com mais tranquilidade



2. O que são Boas Práticas?

São práticas de higiene que devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos a serem utilizados no preparo do alimento até a venda para o consumidor. O objetivo das Boas Práticas é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.



*A falta das **Boas Práticas** pode levar a contaminação dos alimentos e, conseqüentemente, causar males aos indivíduos*

3. 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 preparo. Esse processo é conhecido como contaminação.

A maioria das Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) está associada à contaminação de alimentos por micróbios prejudiciais à saúde.



A principal forma de fornecer alimentos seguros aos consumidores é evitar que alguns **perigos** estejam presentes nos alimentos.

3.1. Tipos de Contaminação

Podem ser:

- **Biológicos:** são provocados por microrganismos (bactérias, vírus, fungos, entre outros) que não podemos ver a olho nu, mas que são as principais causas de contaminação nos alimentos;
- **Químicos:** são provocados por desinfetantes, produtos para matar ratos, inseticidas, antibióticos, agrotóxicos e outros.
- **Físicos:** são materiais que podem machucar, como pregos, pedaços de plástico, de vidro e de ossos, espinhas de peixe e outro.



Alimentos seguros são aqueles que não oferecem perigos à saúde e à integridade do consumidor

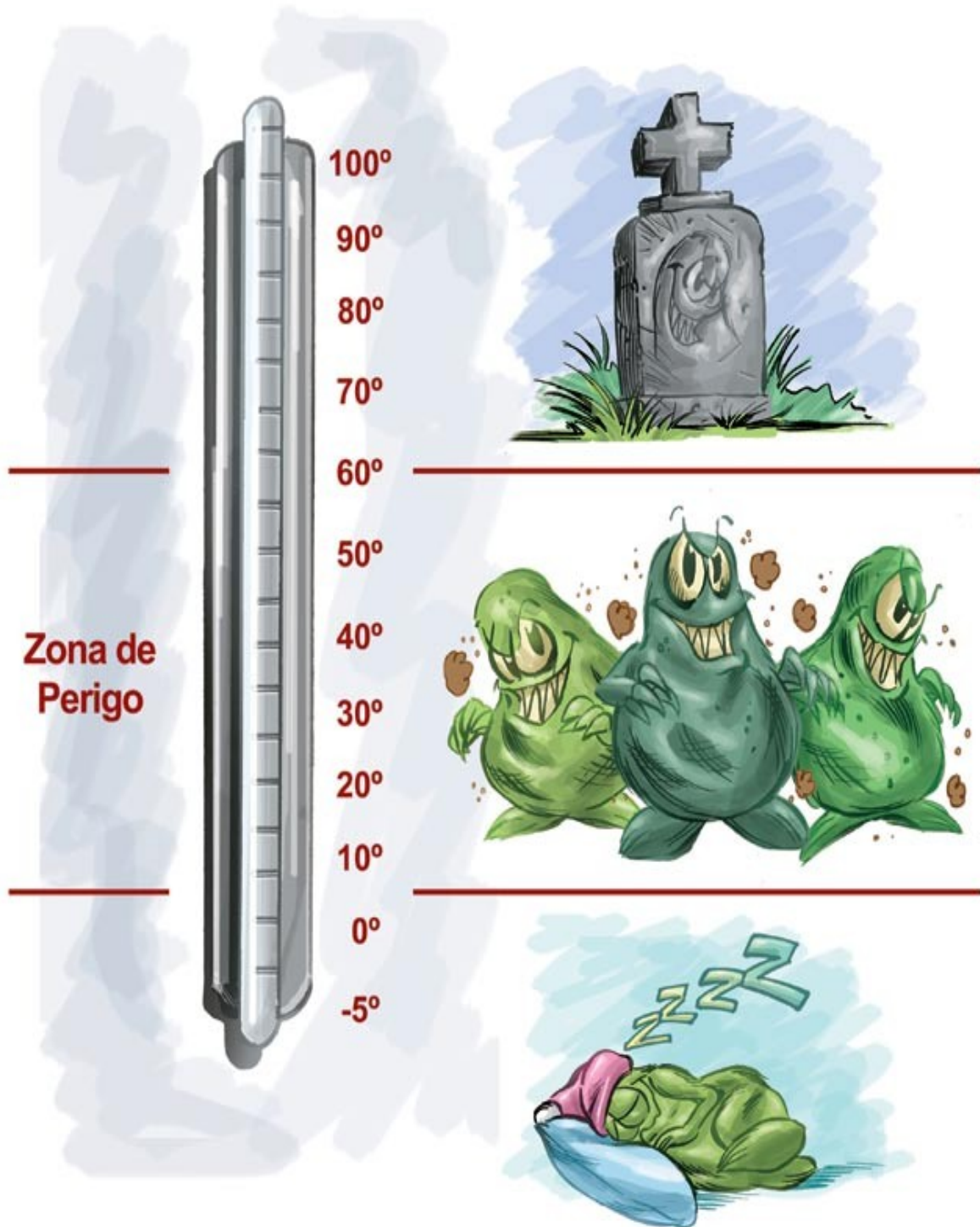
3.2. O que são micróbios?

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



3.3. Quando os micróbios se multiplicam nos alimentos?

Os micróbios multiplicam-se nos alimentos quando encontram condições ideais de nutrientes, umidade e temperatura.



| MICRÓBIOS | SAIBA MAIS.... |
|--|--|
| <p>Quando encontram condições ideais, os micróbios se multiplicam-se rapidamente.</p> | <p>Para causar doença, é preciso que os micróbios multipliquem-se nos alimentos até atingir números elevados.</p> <p>Quando as condições do alimento são ideais para os micróbios, uma única bactéria pode se multiplicar em 130.000 em apenas 6 horas.</p> |
| <p>Os micróbios prejudiciais à saúde podem se multiplicar em temperaturas entre 5°C a 65°C (chamada zona de perigo).</p> <p>Eles preferem temperaturas de verão ou do nosso corpo (em torno de 37°C).</p> | <p>Agora fica mais fácil entender a importância da geladeira ou do balcão de self-service.</p> <p>Tão importante quanto ter esses equipamentos é saber se estão na temperatura certa!</p> <p>Geladeira – abaixo de 5°C</p> <p>Balcão de self-service – acima de 65°C</p> |
| <p>A maioria dos alimentos contém umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios. Esses alimentos devem ser conservados em temperaturas especiais, sendo chamados de perecíveis.</p> <p>Os alimentos secos, também chamados de não-perecíveis, não possuem umidade suficiente para a multiplicação dos micróbios, sendo conservados a temperatura ambiente.</p> | <p>São exemplos de alimentos perecíveis: carne, leite pasteurizado, iogurte, presunto e queijo.</p> <p>São exemplos de alimentos não perecíveis: arroz cru, biscoito e farinha</p> |



4. Higiene

4.1. Higiene e Comportamento Pessoal

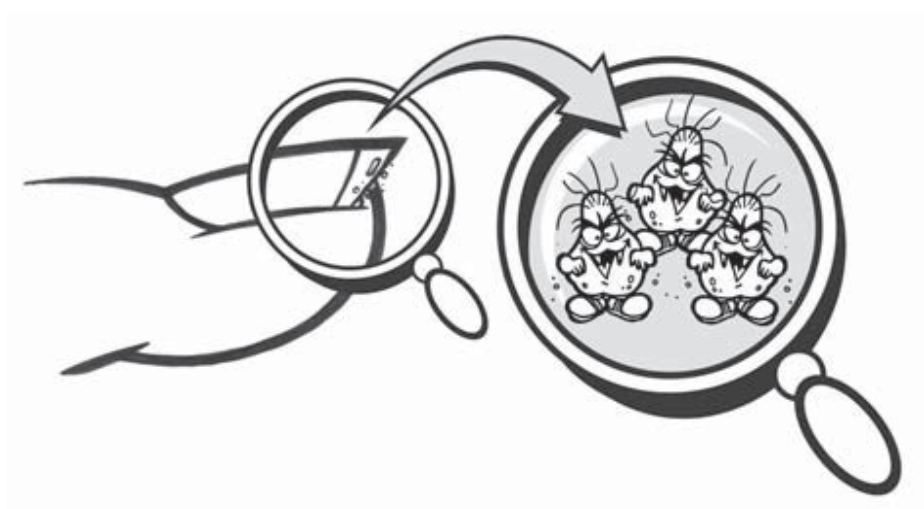
A higiene daqueles que manipulam alimentos é de extrema importância. Tomar banho e trocar de roupas diariamente, lavar a cabeça, escovar os dentes após as refeições, manter unhas curtas, limpas e sem esmalte, manter os cabelos presos, não usar **adornos** são hábitos que devem ser praticados por todos.

Além disso, lavar as mãos sempre ao usar o banheiro, quando mexer no lixo ou trocar de tarefa, previne que contaminantes prejudiciais sejam transferidos para os alimentos.

4.1.1. Quem é o manipulador de alimentos?

É a pessoa que lava, descasca, corta, rala, cozinha, ou seja, prepara os alimentos.

| O QUE FAZER? | POR QUE FAZER? |
|--|--|
| Esteja sempre limpo. Tome banho diariamente. | Há micróbios espalhados por todo o nosso corpo. A maior quantidade está no nariz, na boca, nos cabelos, nas mãos (inclusive unhas), nas fezes, no suor e no sapato. |
| Use cabelos presos e cobertos com redes ou toucas. Não use barba | Os cabelos devem ser mantidos presos para evitar que caíam sobre os alimentos. Você sabia que 1mm de cabelo pode conter até 50.000 micróbios? |
| O uniforme deve ser usado somente na área de preparo dos alimentos. | O uniforme pode servir de transporte de micróbios patogênicos para o interior da área de preparo dos alimentos, contaminando-os. Os adornos pessoais acumulam sujeira e micróbios, além de poderem cair nos alimentos. |
| Troque seu uniforme diariamente, pois ele deve estar sempre limpo e conservado | |
| Lave bem as mãos antes de preparar os alimentos e depois de usar o banheiro, de atender o telefone e de abrir a porta. | Lavar as mãos é uma das melhores formas de evitar a contaminação dos alimentos por micróbios patogênicos. |
| Na área de preparo, a pia para lavar as mãos não deve ser a mesma para a lavagem dos vasilhames. | A maioria das pessoas não gasta nem 10 segundos para lavar as mãos. Atenção: uma boa lavagem deve durar mais que 20 segundos. |
| Mantenha as unhas curtas e sem esmalte e nem base. | |
| Preste atenção para não fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou mexer em dinheiro durante o preparo de alimentos. | Como a grande quantidade de micróbios patogênicos é encontrada na boca, no nariz e nos ouvidos, fumar, tossir, espirrar, cantar, assoviar ou até falar demais podem contaminar os alimentos. |
| Se estiver doente ou com cortes e feridas, não manipule os alimentos. | A pessoa doente (com diarreia, vômito, gripe, dor de garganta ou conjuntivite) apresenta um alto número de micróbios patogênicos em seu corpo que pode facilmente contaminar os alimentos. |



HÁBITOS DE HIGIENE

- ROSTO SEM BARBA
BIGODES APARADOS
(ou seguir as normas da empresa)
- BANHOS ANTES E APÓS O TRABALHO
- CABELOS LIMPOS E PENTEADOS
- DENTES ESCOVADOS APÓS AS REFEIÇÕES
- MÃOS HIGIENIZADAS
- NÃO USE PERFUMES E ADORNOS
- UNHAS CURTAS E SEM ESMALTE
- UNIFORMES LAVADOS DIARIAMENTE

BANHOS

- TOME-OS ANTES E APÓS O TRABALHO
- USE ESCOVA OU BUCHA E TOALHAS LIMPAS
- USE TEMPERATURAS AGRADÁVEIS

ATIVA A CIRCULAÇÃO, ELIMINA CÉLULAS MORTAS, SUJIDADES E MICRORGANISMOS

CABELOS

- CONTÉM MICRORGANISMOS
- CAEM COM MUITA FACILIDADE
- CUIDADO COM CASPAS E PIOLHOS

- USE TOUCAS OU REDES
- NÃO PENTEIE USANDO UNIFORME
- LAVE NO MÍNIMO 3 VEZES POR SEMANA
- ÓLEOS OU GÉIS NÃO DEVEM SER USADOS EM EXCESSO

OLHOS, OUVIDOS E NARIZ

CONTÉM MICROORGANISMOS




- LAVE-OS ADEQUADAMENTE
- NÃO SE DEVE FALAR, ESPIRRAR, TOSSIR, ASSOBIAR SOBRE ALIMENTOS
- AVISE O SUPERVISOR SE TIVER IRRITAÇÕES, SECREÇÕES, GRIPES E RESFRIADOS

ROSTO E BOCA

AO ACORDAR

- FAÇA A BARBA
- APARE O BIGODE




- LAVE O ROSTO
- ESCOVE OS DENTES

PRESERVE SEUS DENTES !

- VÁ AO DENTISTA A CADA SEIS MESES
- SIGA AS ORIENTAÇÕES DE SEU DENTISTA

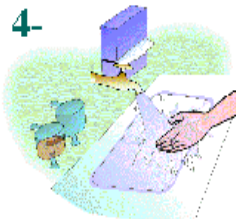
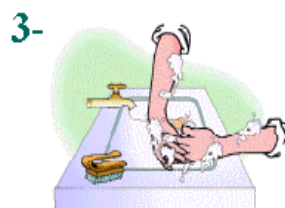
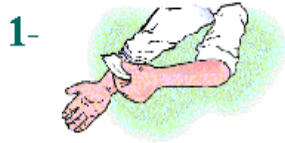



MANTENHA A HIGIENE ORAL !

4.1.2. Você lava as mãos corretamente?

Para lavagem corretadas mãos siga os seguintes passos:

COMO AS MÃOS DEVEM SER LAVADAS?



1- ARREGACE AS MANGAS,
MOLHE ATÉ O ANTEBRAÇO.

2- QUANDO EXISTIR REGISTRO,
LAVE-O E FECHÉ-O.

3- ENSABOE ATÉ O ANTEBRAÇO,
DURANTE 1 MINUTO.

4- ENXÁGUE AS MÃOS E
ANTEBRAÇOS. ENXÁGUE O
REGISTRO, QUANDO HOVER.

5- SEQUE AS MÃOS COM
PAPEL TOALHA.
USE ANTI-SÉPTICO

- NUNCA SEQUE AS MÃOS NO UNIFORME
- DEIXE AS MANGAS VOLTAREM NATURALMENTE
- MANTENHA A PIA LIMPA

ATENÇÃO

Ao lavar as mãos, fique atento a alguns cuidados:

- esfregar todas as regiões das mãos
- secar bem as mãos após a lavagem usando papel – toalha ou outro sistema de secagem eficiente.

4.1.3. Quando se deve lavar as mãos?



O USO DE LUVAS NÃO ELIMINA A NECESSIDADE DE LAVAR AS MÃOS!

Regras básicas

Descartar as luvas sempre que:

- For ao banheiro
- Pegar no dinheiro
- Recolher lixo
- Manipular um alimento cru e depois manipular um alimento já cozido
- Atender ao telefone
- Abrir a geladeira
- Tossir, espirrar ou assoar o nariz
- Se pentear



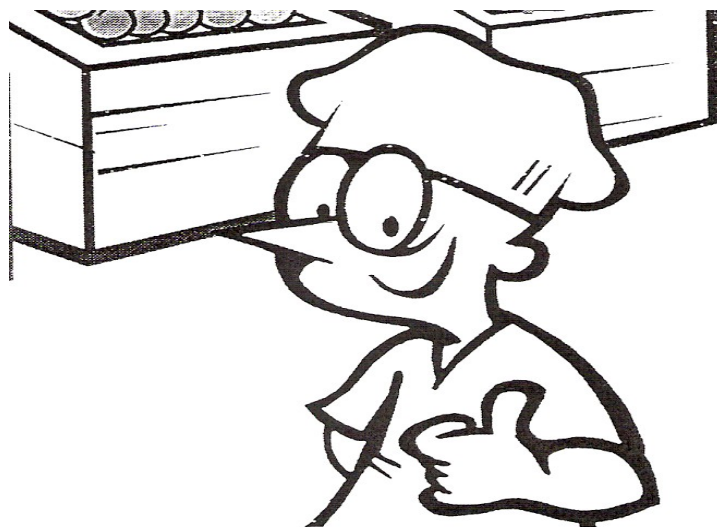
4.1.4. Uniforme

- o Verificar o uso de uniforme completo: Avental, touca e sapatos fechados.
- o Não circular sem uniforme e sem touca nas áreas de produção de alimentos.
- o Não permitir o acesso de pessoas estranhas à área de produção, sem os devidos cuidados (avental e touca).
- o Manter os uniformes em condições adequadas de limpeza.
- o Remover avental quando da utilização do sanitário, e lembrar da higienização das mãos antes de retornar a cozinha.



4.1.5. Controle de Saúde

A saúde de quem manipula alimentos é muito importante. Pessoas doentes, com feridas nas mãos, diarreias ou disenteria não devem manipular alimentos. Devem realizar outras tarefas até que fiquem melhores. Realizar anualmente exames médicos: urina, parasitológico de fezes e exame de sangue (Hemograma).



4.2. Higienização

Limpar e sanitizar todos os equipamentos, utensílios e ambiente que entram em contato com o alimento, até mesmo o próprio para que esteja livre de qualquer tipo de contaminação, mantendo a sua qualidade.

Lavar X Sanitizar

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

Sanitizar é: destruir, matar, inativar os microorganismos.

4.2.1. Etapas da Higienização

- Remoção dos resíduos a seco;
- Pré-enxágue;
- Aplicação do sabão e detergente;
- Esfregação;
- Enxágue;
- Sanitização.

Remoção dos resíduos: proteger as áreas sensíveis dos equipamentos; remover os resíduos por raspagem ou varreção; lembrando que não pode jogar os resíduos nos ralos.

Pré-enxágue: umedecer ou molhar com água.

Aplicação de detergente e sabão: usar detergente e sabão que não seja tóxicos ou que transmitam sabor ou odor aos alimentos.

Esfregação: em alguns casos utilizar equipamento de proteção pessoal (EPI) como: botas, luvas, etc.; não usar palha de aço, panos sujos ou esponjas velhas; dar atenção a cantos, frestas, dobras etc.

Sanitização: esta pode ser feita de duas maneiras:

- Álcool 70%
- Água sanitária



4.2.2. Como preparar a solução clorada?

Para Utensílios, Equipamentos e Ambiente

Em 1 litro de água, adicione 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária a 2,5%. A água sanitária deve ser sem perfume e com recomendações para uso em alimentos. No caso de utilizar o hipoclorito de sódio, deve-se seguir a recomendação do fabricante. A solução clorada só deve ser utilizada em utensílios e equipamentos de aço inox ou plástico. O uso em outros materiais poderá danificá-los.



LEMBRETES

- Após o uso de panos de cozinha, lavá-los e fervê-los. Usar sempre panos secos e limpos, trocando-os quando necessário.

4.2.3. Como utilizar a Solução Clorada

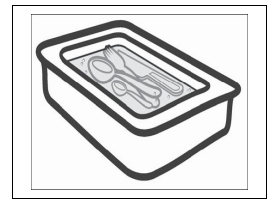
No caso de utensílios e equipamentos:

Os utensílios e peças desmontáveis de equipamentos devem ficar imersos na solução de água clorada por no mínimo 15 minutos, com enxágue posterior.

No caso de mesas, pias e bancadas:

Banhar ou borrifar com solução clorada e aguardar 15 minutos.

Enxaguar posteriormente.



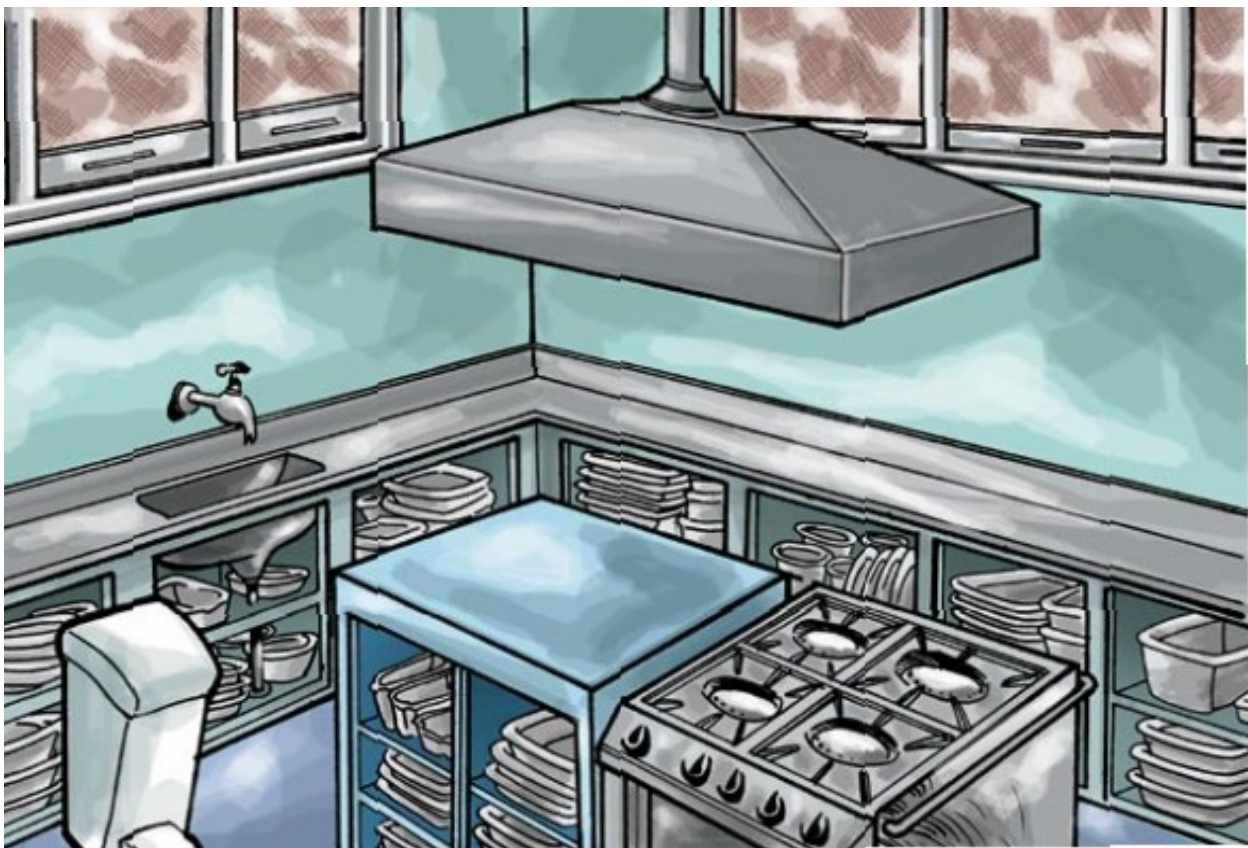
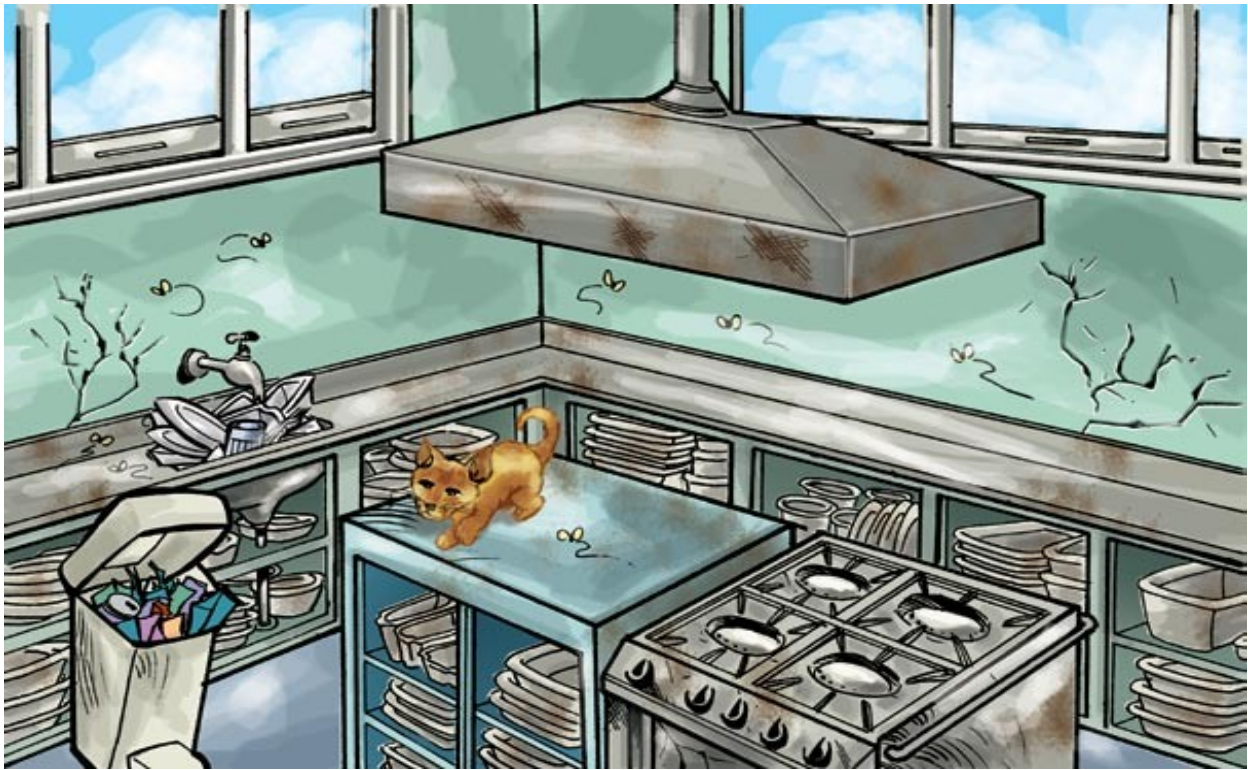
IMPORTANTE!

- Os utensílios devem ser guardados em local limpo e seco e devem ficar protegidos de poeira, moscas, baratas, pássaros e outros animais.
- Além disso, as cubas e panelas devem ficar **emborcadas**.
- Os utensílios devem ser de material de fácil lavagem. Evite colheres de pau e tábuas de carne de madeira. A madeira é um material muito **poroso**, sendo muito fácil o abrigo de microrganismos e muito difícil a sua lavagem e desinfecção corretas.
- Se um utensílio cair no chão (colheres, garfos, facas, escumadeiras, espátulas, etc), recolha-o e, lave-o com água e sabão antes de utilizá-lo.
- Para a limpeza geral da cozinha ou da área de produção de alimentos, lave com água e sabão e posteriormente enxágue com a solução de água clorada. Varrer o chão permite que muito pó seja levantado.

A higienização do local, equipamentos e utensílios é muito importante

4.3. Higiene Ambiental

4.3.1. Como deve ser o local de trabalho?



O QUE FAZER?

Nunca guarde os produtos de limpeza junto com os alimentos. Não utilize produtos de limpeza clandestinos.

PORQUE FAZER?

Os desinfetantes, os detergentes e outros produtos de limpeza contêm substâncias tóxicas que podem

Os produtos de limpeza regularizados devem conter no rótulo o número de registro no Ministério da Saúde ou a frase: “Produto notificado na Anvisa/MS”.

A limpeza do ambiente é importante para prevenir e controlar baratas, ratos e outras pragas .

Os venenos devem ser aplicados somente quando necessário e por empresa especializada.

contaminar os alimentos .



4.3.2 Plano de Limpeza (Ambiente)

| O Quê? | Quando? | Como? |
|--|------------------|--|
| Piso/Refeitório/Mesas/Bancos | Todos os dias | Lavar por partes, com água e detergente ou detergente com amoníaco. Enxugue muito bem. |
| Paredes, Azulejos, Divisórias e Portas | 1 vez por semana | Lavar por partes, com água e detergente ou detergente com amoníaco. Enxugue muito bem. |
| Tetos e Forros | Semestralmente | Lave com água e detergente. Enxugue muito bem. |
| Ventiladores e Iluminação | 1 vez por mês | Lave com água e detergente. Enxugue muito bem. |
| Área de Estocagem | Todos os dias | Lavar por partes, com água e detergente ou detergente com amoníaco. Enxugue muito bem. |
| Área de Recebimento | 1 vez por semana | Observar lixo e caixas espalhadas. Manter a área de recebimento limpa e organizada. |
| Janelas e Vidros | 1 vez por semana | Lavar por partes, com água e detergente ou detergente com amoníaco. Enxugue muito bem. |

4.3.3. Qualidade da água

Para garantir a qualidade da água vinda da rede pública deve-se garantir também a higiene das caixas d'água e cisternas. Para isso deve-se observar:

- Que estejam sem rachadura ou infiltrações.
- Que sejam mantidas tampadas para evitar a entrada de insetos ou animais.
- Protegidas da água de enxurradas, poeira, folhas.
- Afastadas de fossas e depósitos de lixo.
- Realizar a **higienização** logo após a instalação.
- Repetir a **higienização** a cada seis meses ou segundo a legislação sanitária local, ou ainda se ocorrer algum acidente que possa ter causado a contaminação da água.

A falta ou falha de qualquer um dos itens anteriores, pode por em risco a qualidade e/ou potabilidade da água.

4.3.4. Controle de Pragas

Moscas, baratas, formigas, ratos, pássaros, gatos e outros animais transmitem **microrganismos**. Por isso, não podem estar presentes nos locais de preparo ou estoque de alimentos.

Geralmente as pragas ficam escondidas em frestas ou tocas. Nós geralmente vemos indícios como, por exemplo, fezes de ratos, asas de insetos, etc.

Será possível ver as pragas no ambiente se houver infestação. Nesse caso, as providências para eliminá-las devem ser muito rápidas.



4.3.5. O que fazer com o lixo?

| O QUE FAZER? | POR QUE FAZER? |
|---|---|
| A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal | O lixo, além de atrair insetos e outros animais para a área de preparo dos alimentos, é um meio ideal para a multiplicação de micróbios patogênicos. |
| Retire sempre o lixo para da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados. | |
| Após o manuseio do lixo, deve se lavar as mãos | |

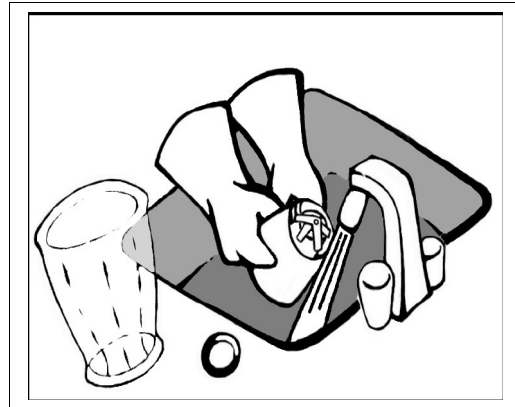
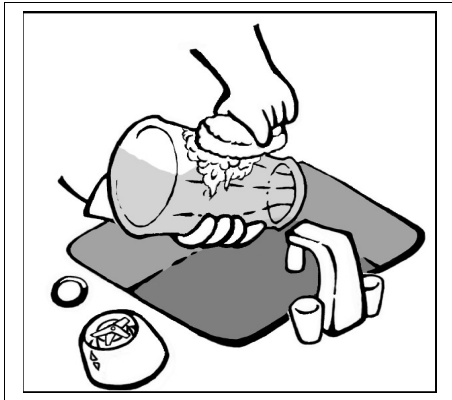


4.4 Higiene dos Equipamentos

É a higiene de liquidificador, batedeira, geladeira etc.

- Retirar da tomada e desmontar;
- Lavar com detergente;
- Enxaguar;
- Desinfetar com solução clorada para utensílios/equipamentos;

- Secar ao ar;
- Remontar;
- Usar após 15 minutos ou guardar em local limpo e fechado.



4.4.1. Plano de Limpeza (Equipamentos)

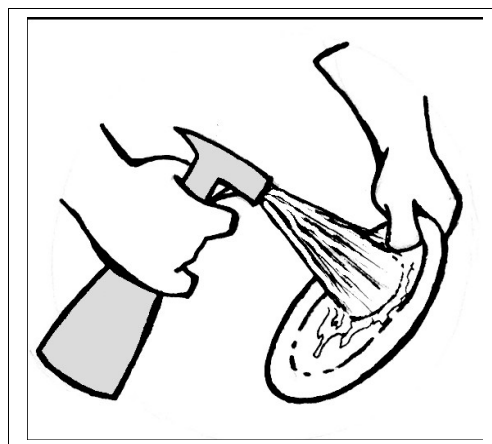
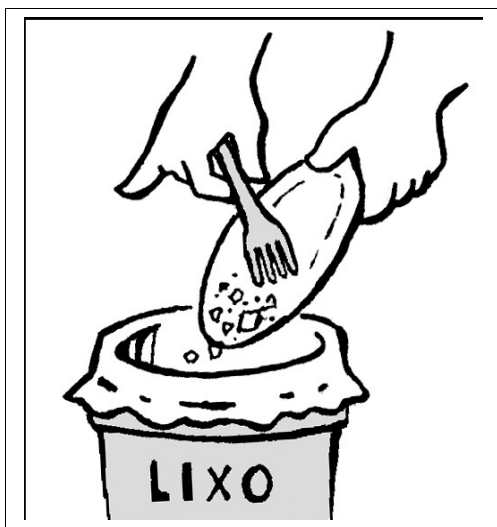
| O Quê? | Quando? | Como? |
|--------------------|---|--|
| Pia | Após cada uso | Lave com água e detergente. Enxugue bem. |
| Fogão | Todos os dias | Lave com água e detergente, raspando u esfregando quando apresentar manchas ou resíduos. Limpar as partes móveis. |
| Armários | Quinzenal | Limpe com água e detergente |
| Geladeira | 1 vez por semana | Lave com água e detergente. Enxugue bem. |
| Freezer | Bimestralmente ou sempre que necessário | Lave com água e detergente. Enxugue bem. |
| Despensa | Todos os dias | Organize, verifique produtos com data de validade vencida ou produtos estragados. Limpe as prateleiras com água e detergente, enxágue bem. |
| Forno Elétrico/Gás | Após cada uso | Retirar as partes móveis, eliminando os resíduos alimentares. Lavar com detergente e esponja dupla face. As partes internas limpar com pano úmido. Enxaguar e enxugar bem. |
| Liquidificador | Antes e Após cada uso | Lavar interna e externamente com detergente e esponja dupla face. Enxaguar e enxugar muito bem |

| | | |
|--------------------------|-----------------------|--|
| Liquidificador Doméstico | Antes e Após cada uso | Retirar as partes móveis, eliminando os resíduos alimentares. Lavar com detergente e esponja dupla face. As partes internas limpar com pano úmido. Enxaguar e enxugar bem. |
| Batedeira | Antes e Após cada uso | Lavar interna e externamente com detergente e esponja dupla face. Enxaguar e enxugar muito bem |

O.B.S.: Deve-se realizar a sanitização dos equipamentos conforme orientado no item 4.2.1

4.5. Higiene dos utensílios

- Retirar o excesso;
- Lavar com detergente;
- Enxaguar;
- Desinfetar com solução clorada para utensílios/equipamentos;
- Secar ao ar sempre que possível;
- Guardar emborcados em local limpo e protegido.



4.5.1.Plano de Limpeza (Utensílios)

| O Quê? | Quando? | Como? |
|---------------------------------|-----------------------|---|
| Copos/Pratos/Cumbucas | Antes e Após cada uso | Lavar com detergente, água e esponja. Enxaguar em água corrente, despejar água fervente aguardando a completa secagem com evaporação da água. |
| Tábua de Carne | Antes e Após cada uso | Lavar com detergente, água e esponja. Enxaguar em água corrente, despejar água fervente aguardando a completa secagem com evaporação da água. Realizar a sanitização todos os dias. |
| Bacias | Antes e Após cada uso | Lavar com detergente, água e esponja. Enxaguar em água corrente, despejar água fervente aguardando a completa secagem com evaporação da água. |
| Panelas | Antes e Após cada uso | Lavar com detergente, água e esponja. Enxaguar em água corrente, despejar água fervente aguardando a completa secagem com evaporação da água. |
| Talheres/Conchas e Escumadeiras | Antes e Após cada uso | Lavar com detergente, água e esponja. Enxaguar em água corrente, despejar água fervente aguardando a completa secagem com evaporação da água. |
| Mamadeira | Antes e Após cada uso | Desmontar a mamadeira e lavar cuidadosamente com água quente, detergente e esponja o frasco e as partes móveis (protetores/tampas e arruelas). Com escova apropriada lavar internamente o frasco. |

| | | |
|------------------------------|-----------------------|---|
| | | Enxaguar muito bem. Em seguida ferver o frasco por 10 a 15 minutos. Emborcar os frascos sobre um escorredor limpo e deixar secar. |
| Bico | Antes e Após cada uso | Lavar cuidadosamente com água quente, detergente e esponja os bicos, por dentro e por fora; virá-los pelo avesso a fim de se retirar qualquer resíduo. Enxaguar muito bem. Em seguida ferver o bico por 10 a 15 minutos. Emborcar os bicos sobre um escorredor limpo e deixar secar |
| Lixeiras Internas e Externas | Todos os Dias | Lavar com detergente, água e esponja. Enxaguar em água corrente, despejar água fervente aguardando a completa secagem com evaporação da água. Realizar a sanitização. |

5.Higiene dos Alimentos

5.1. Cuidados Gerais

- Utilizar sempre que possível água filtrada ou fervida para preparar os alimentos;
- Mantenha os alimentos e/ou preparações fora do alcance de insetos e animais. Tampe-os. Não utilizar alimentos que tenham caído no chão e não possam ser lavados. Como: Pão, farinha etc.
- Evite contato entre alimentos crus e cozidos
- Não reaproveitar restos de alimentos que já foram servidos.

5.2. Como higienizar certos alimentos

- o **Latas:** devem ser lavadas com água e sabão antes de abri-las.
- o **Legumes e frutas:** devem ser lavados inteiros em água corrente com ajuda de uma escovinha própria para isso.
- o **Folhosos:** devemos lavar folha por folha, dos dois lados, em água corrente. Se consumidas cruas deverão ser colocadas em uma solução de água sanitária por 15 min e depois enxaguada antes de serem consumidas.
- o **Arroz:** deve ser lavado em água corrente, antes de preparado.
- o **Feijão e outras leguminosas:** deve ser escolhido e lavado em água corrente em seguida



5.2.1. Higienização de Hortaliças, Legumes, Frutas e Ovos

ATENÇÃO !

Alimentos como frutas, legumes e hortaliças devem ser higienizados, tendo em vista que esses podem ser consumidos crus. A correta higienização elimina os micróbios patogênicos e os parasitas.

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes:

- 1- Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;**
- 2- Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;**
- 3 – Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição 1 colher de sopa para 1 litro de água;**
- 4- Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;**
- 5- Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;**
- 6- Manter sob refrigeração até a hora de servir**



MITOS E VERDADES

O vinagre não mata os microrganismos!

A solução de vinagre aumenta a tensão superficial e então retira alguns possíveis ovos de vermes, larvas ou lagartas que tenham restado nas folhas.

O produto que mata os microrganismos é o **cloro**!

As hortaliças, as frutas e legumes também podem conter terra e outras sujidades. Na terra podem estar presentes **microrganismos**, que são prejudiciais à saúde dos consumidores. Por outro lado, esses alimentos também podem conter resíduos de agrotóxicos que, apesar de não fazer mal à saúde imediatamente, podem ficar acumulados no organismo, causando males no futuro.

Por isso, devem ser muito bem lavados com água corrente antes de ser consumidos e, no caso dos legumes, pode-se lavá-los com uma escovinha, para auxiliar na retirada dos resíduos orgânicos (principalmente a terra).

Com relação aos ovos, recomenda-se lavá-los antes do uso, para que eventuais sujidades, ou fezes das aves sejam retiradas.

Nesse caso, nas fezes das aves, podem estar presentes as **salmonelas**, que são **microrganismos patogênicos**.



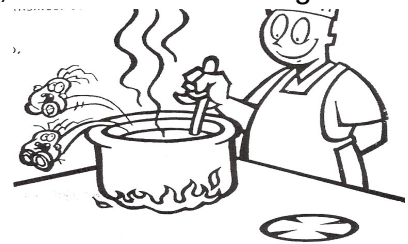
5.3 Regras de ouro da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a preparação higiênica dos alimentos

1. Preferir alimentos tratados com objetivos higiênicos

Apesar de muitos alimentos serem melhor em estado natural (por exemplo, as frutas e as hortaliças), outros só são seguros quando estão tratados. Assim convém sempre adquirir o leite pasteurizado em vez do leite cru e, se possível comprar frangos (frescos ou congelados) que tenham sido tratados por irradiação ionizante. Ao se fazer compras deve se ter em mente que os alimentos são tratados não somente para que se conservem melhor como também se tornem mais seguros sob o ponto de vista sanitário. Alguns alimentos que se consomem crus como as alfaces, devem ser lavados cuidadosamente.

2. Cozinhar bem os alimentos

Muitos alimentos crus (em particular os frangos, a carne, o leite não pasteurizado) estão a princípio, muito contaminados por agentes patógenos. Estes podem ser eliminados se cozinhar bem os alimentos. Não se deve esquecer que a temperatura aplicada deve chegar pelo menos a 70^o C em toda a massa do alimento (internamente e externamente). Se o frango assado se encontrar todavia cru junto ao osso, deverá se proceder novo aquecimento. Os alimentos congelados (carne, frangos e pescados), devem ser descongelados completamente antes de serem cozidos.



3. Consumir imediatamente os alimentos cozidos

Quando os alimentos cozidos são deixados à temperatura ambiente, os microrganismos começam a se multiplicar. Quanto mais se espera, maior o risco. Para não se correr perigos desnecessários, convém comer os alimentos imediatamente após cozidos.

4. Guardar cuidadosamente os alimentos cozidos

Quando se quer guardar as sobras de alimentos cozidos, deve ser previsto seu armazenamento em condições de calor (acima de 65^o C) ou de frio (abaixo de

5° C). Esta regra é vital se pretende guardar comida por mais de 4 ou 5 horas. *No caso de alimentos para lactentes, o melhor é não guardá-los por qualquer tempo.* Um erro muito comum e principal causa de muitas intoxicações alimentares é colocar na geladeira uma quantidade excessiva de alimentos quentes. Em uma geladeira abarrotada, os alimentos cozidos não podem ser esfriados internamente tão rápido quanto o desejado. Se a parte central do alimento permanece quente (a mais de 10°C), por um período longo, os microrganismos proliferam e alcançam rapidamente uma concentração suficiente para causar enfermidades.

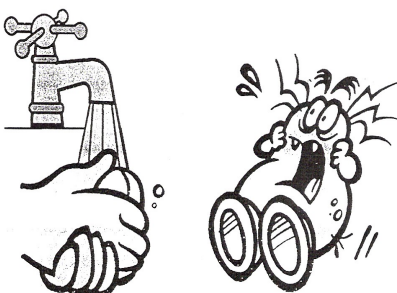
5. Reaquecer bem os alimentos cozidos

Esta regra é a melhor medida de proteção contra os microrganismos que podem ter proliferado durante o armazenamento (um armazenamento correto atrasa a proliferação microbiana, porém não os destrói). Também neste caso, um bom reaquecimento implica que *todas as partes* do alimento alcancem uma temperatura de 74° C.



6. Evitar o contato entre os alimentos crus e os cozidos

Um alimento bem cozido pode também se contaminar com um mínimo contato com alimentos crus. Esta contaminação cruzada pode ser direta, como a que ocorre quando a carne crua de frango entra em contato com alimentos cozidos. Mas também pode ser mais sutil. Assim por exemplo, não se deve jamais preparar um frango cru e após utilizar a mesma tábua de cortar carne e a mesma faca para se cortar o frango cozido; do contrário, poderiam reaparecer todos os possíveis riscos de proliferação microbiana e de enfermidade conseqüente do que havia antes de se cozinhar o frango.



7. Lavar as mãos freqüentemente

-se se lavar as mãos antes de se iniciar o preparo dos alimentos e após qualquer interrupção (em particular se for trocar as fraldas do bebê e dar de mamar).

Se estiver preparando certos alimentos crus, tais como, pescados, carne ou frango, deverá lavar as mãos antes de manipular outros produtos alimentícios.

Em caso de infecção das mãos, deve cobri-las antes de entrar em contato com os alimentos. Não se deve esquecer que certos animais de companhia (cães, pássaros e, principalmente tartarugas), albergam freqüentemente patógenos perigosos que podem passar às mãos das pessoas e dessas aos alimentos.

8. Manter cuidadosamente limpas todas as superfícies da cozinha

Como os alimentos se contaminam facilmente, convém manter-se limpas todas as superfícies utilizadas para prepará-las. Não se deve esquecer que qualquer desperdício, migalha ou mancha pode ser um reservatório de germens. Os panos que entram em contato com pratos ou utensílios devem ser trocados diariamente e fervê-los antes de voltar a usá-los. Também devem lavar-se com freqüência os panos de chão.



9. Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais

Os animais podem transportar patógenos que originam enfermidades alimentares. A melhor medida de proteção é guardar os alimentos em recipientes bem fechados.

10. Utilizar água pura

A água pura é tão importante para a preparação dos alimentos quanto a de beber. Se a fonte de água não é confiável, convém ferver a água antes de utiliza-la nos alimentos ou de transformá-la em gelo para refrescar bebidas. Deve-se sobretudo ter cuidado com a água utilizada para o preparo de comida para lactantes.

6. Recebimento de Mercadorias

6.1. Orientações Gerais para Recebimento de Gêneros Alimentícios

1. Observar Data de Validade e Data de Fabricação.
2. Conferir a marca, Qualidade e Quantidade/Peso do produto que esta sendo entregue, verificando se estão de acordo com o Cronograma de Entregas. Verificar, também, se a entrega esta sendo realizada dentro do horário estabelecido no edital, determinado pelo Setor de Nutrição.
3. Assinar e colocar a data no recibo a caneta e carimbar o mesmo.
4. Conferir se o produto está em perfeitas condições para consumo/utilização, estocando-o conforme orientações específicas de cada produto.
5. Cuidar da Estocagem dos gêneros perecíveis e não perecíveis.
6. Arquivar a documentação referente à merenda escolar, repassando cópia para a secretaria da escola, para efeito de prestação de contas ao Setor de Nutrição.
7. Manter, nas datas previstas no Cronograma de Entrega, um servidor devidamente instruído para receber o produto. De preferência a funcionária da cozinha. Na ausência desta, deverá existir outra pessoa apta a receber os produtos.
8. Comunicar, **IMEDIATAMENTE**, a direção para em seguida comunicar ao Setor de Nutrição (SMED) as ocorrências referentes à/ao:
 - Qualidade em desacordo com a adquirida (exemplo: ovo em tamanho menor);
 - Marca diferente da adquirida;
 - Não recebimento do produto;
 - Outras irregularidades.
9. Solicitar ao Setor de Nutrição, a alteração, cancelamento ou inclusão de alimentos no atendimento, duas semanas antes da data prevista no Cronograma de Entrega.



10. Anotar nas planilhas entrada, saída, perdas e remanejamentos dos gêneros alimentícios, bem como, anotar preparação do dia e número de alunos que merendaram.



As embalagens (vidros, latas, embalagens longa vida, produtos embalados em papel filme, produtos em sacos plásticos) **não** devem estar:

- amassadas
- enferrujadas
- estufadas
- com espuma
- apresentando vazamento
- trincadas
- rasgadas
- sem rótulos



VALE A PENA SABER!

Quando um produto apresentar sinais de estufamento ou presença de espuma antes de sua data de validade vencer, você deverá comunicar ao setor de nutrição.

É nosso direito reclamar. Está no Código de Defesa do Consumidor!

Além do mais, é obrigação das empresas ressarcirem o consumidor caso o produto tenha estragado antes do tempo previsto.

E, geralmente, as empresas levam o produto para fazer análises e poderem investigar o que houve durante o processo que fez com que o produto apresentasse problemas antes do seu vencimento.

Substituir as embalagens como, caixas de madeira ou sacos plásticos utilizados nos transportes, antes de guardar em armários, geladeiras ou freezers.

6.2. Orientações específicas para recebimento de produtos

De Frango e Carnes:

1. Observar as características do produto no que se refere à cor, cheiro e aspecto.
2. Receber o produto, embalado em saco plástico, acondicionado em embalagem secundária plástica, papelão, rafia, etc. lacrada e com o peso do produto.
3. Observar se o produto entregue está de acordo com sua especificação – congelado ou resfriado, embalagem simples ou a vácuo. Por exemplo: coxa/sobrecoxa de frango, congelada, embalagem de 01 kg, marca...
4. Observar a validade do produto que deverá ser contada a partir da data de entrega e mantê-lo sob refrigeração/congelamento.
5. Conferir e pesar o produto antes de efetivar o recebimento, recusando-o caso apresente a qualidade comprometida, como por exemplo: coloração azulada ou esverdeada, descongelado, odor desagradável, ou fora das especificações informadas.

De Ovo:

1. Observar as características do produto no que se refere ao aspecto da casca que deve ser porosa, limpa e sem rachaduras.
2. Receber o ovo, no máximo, até o 3º dia (terceiro) dia depois de embalado, cuja validade deverá ser de 16 (dezesesseis) dias.
3. Retirar o produto da embalagem secundária para conferir a quantidade entregue e para possibilitar melhor arejamento quando não for utilizá-lo de imediato.

De Pão:

1. Receber o pão e verificar se está dentro do prazo de validade de, no mínimo, 05 dias a partir da entrega nas escolas.
2. Receber o pão acondicionado em saco plástico transparente, lacrado, em embalagens de 10 (dez), 20 (vinte) ou 30 (trinta) unidades, de acordo com a quantidade da escola, conforme estabelecido no Cronograma de Distribuição.
3. Guardar o pão em local seco e arejado, até o momento do consumo.

Dos legumes, verduras e frutas:

Receber os produtos, verificando se estão firmes, íntegros, não muito maduros e nem amarelados. No caso de folhosos, não receber se estiverem amarelados e murchos.

1. Observar se o produto entregue está de acordo com sua especificação – lavados, selecionados e resfriados – temperatura 3º a 5ºC – embalado a vácuo/sem vácuo. Por exemplo: cenoura ralada, resfriada, embalada a vácuo, validade de 3 dias, marca...

Dos Enlatados:

1. Receber os produtos, verificando se as embalagens não estão: amassadas, enferrujadas, estufadas e perfuradas.
2. Lembrar de Lavar as latas quando for utilizá-las.

Do Gás:

1. Receber o botijão/cilindro de gás e efetuar a troca somente quando houver o esvaziamento total do vasilhame em uso. Não deve ser permitida a retirada dos vasilhames, pelo fornecedor, quando ainda contiverem gás.
2. Chamar técnico qualificado e/ou Corpo de Bombeiro em caso de vazamentos, cuidando para que não sejam utilizados interruptores e/ou fósforos a fim de evitar explosão.
3. Manter janelas e portas abertas.

Dicas para Economizar Gás

- o Tampar as panelas para aproveitar mais o calor;
- o Utilizar panela de pressão para obter um cozimento mais rápido;
- o Reduzir o gás quando a panela for pequena para a chama não se espalhar;
- o Atentar para a chama amarela, pois é aviso de que o fogão necessita ser regulado, os queimadores limpos, ou de que o gás está acabando;
- o Reduzir a chama quando o forno atingir a temperatura desejada;
- o Deixar de molho alimentos duros como feijões e sagu antes de cozinhá-los;
- o Verificar se há vazamento nas ligações passando espuma de sabão;
- o Desligar sempre o registro de gás quando não estiver usando o fogão.

7. Armazenamento de Produtos

Para manter a boa qualidade dos gêneros faz-se necessário observar certos cuidados quanto à escolha do depósito que deve:

- Ter boa iluminação, mas protegido da luz solar direta para não alterar os alimentos.
- As prateleiras devem estar afastadas 15 cm das paredes, a fim de facilitar a circulação de ar. Localizadas a 30 cm do piso e com profundidade nunca superior a 45 cm.
- Ter janelas e aberturas teladas.
- Ser apropriado para a estocagem dos gêneros alimentícios;
- Ser seco, sem infiltração no teto para evitar que a umidade provoque a formação de mofo;
- Não possuir ralos para escoamento de água;
- Ser protegido contra a entrada de insetos, roedores, morcegos e outros animais que são foco de contaminação para alimentos;
- Ser exclusivo para alimentos, que não devem ser colocados junto a produtos de limpeza. Dessa forma atender-se-ão as recomendações sanitárias.



Para manter a boa higienização do depósito de alimentos é necessário:

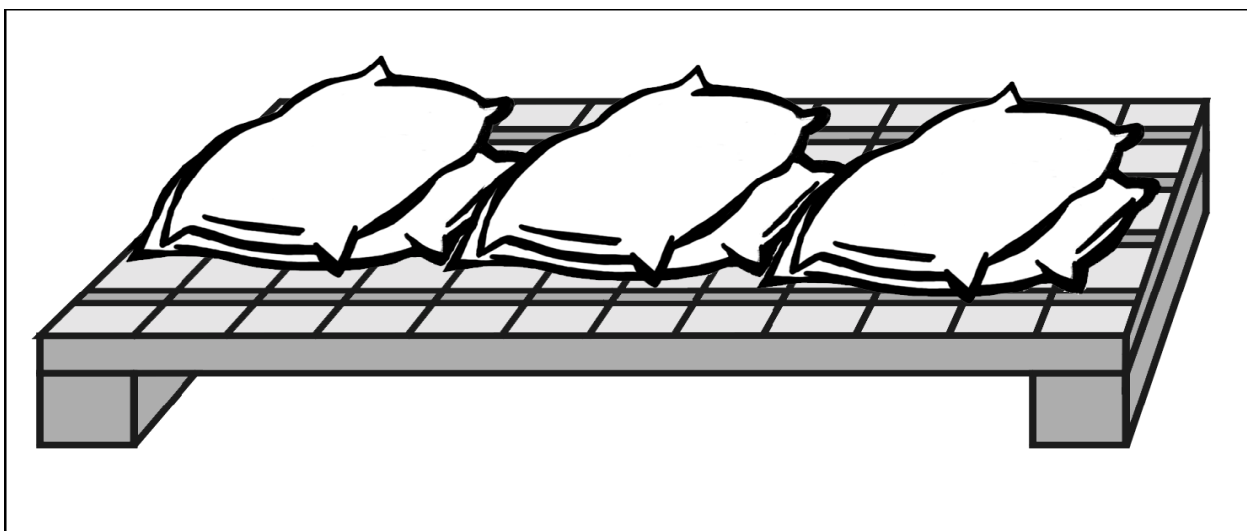
- Realizar limpeza sistemática semanal.
- Efetuar a detetização e desratização no período de recesso escolar ou sempre que necessário, tomando o cuidado de retirar todos os alimentos existentes e, após, realizar a limpeza do local.

- Retirar alimentos estragados e/ou suspeitos de alteração de suas características originais para evitar contaminação de outros.
- Guardar embalagens abertas em vasilhas fechadas, ou lacradas com o devido cuidado.
- Quando abrir alimentos que se apresentam em latas (milho, ervilha...) e estes não forem totalmente consumidos, guardar o que sobre, preferencialmente, em recipiente de vidro com tampa.
- Cuidar para que as áreas ao redor do depósito estejam limpas e isentas de latas velhas, lixo, mato e entulhos.

7.1 Armazenamento de gêneros não perecíveis

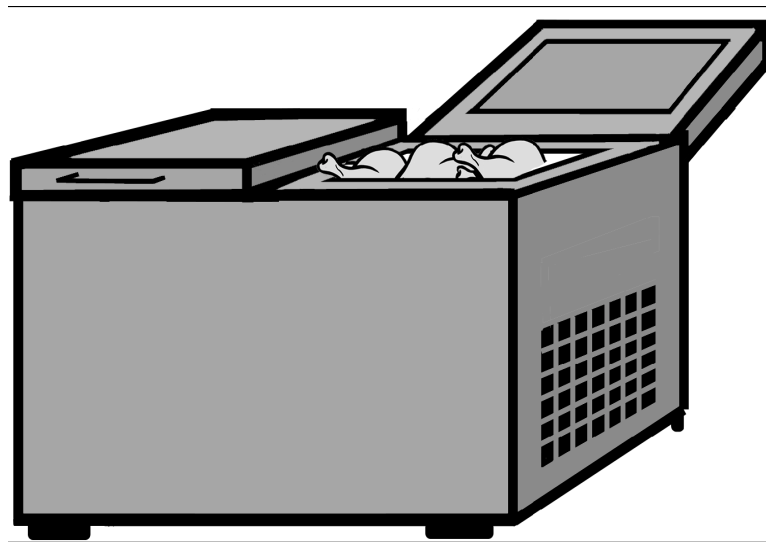
- Bem arrumados e afastados da parede a uma distância de, pelo menos, 15 cm, mantendo-os junto aos da mesma espécie;
- Marcados com a data de chegada, colocando-se os mais antigos à frente para serem consumidos primeiro;
- Colocados de tal maneira que as datas de vencimento estejam à vista;

O.B.S.: Deve-se observar que quando aberta a embalagem perde-se a data de validade por isso é importante observar o prazo recomendado pelo fabricante para o consumo após aberta a embalagem.



7.2.1 Alimentos Perecíveis Congelados

- Os alimentos perecíveis congelados (Frango, Carne...) devem ser retirados das embalagens secundárias.
- Eles devem ser higienizados com água, esponja e detergente e, em seguida devem ser acondicionadas no freezer à temperatura inferior a 0°C.
- No freezer o alimento deve ser acondicionado de tal maneira que as datas de vencimentos estejam à vista e que não ocorra mistura de alimentos crus versus alimento cozido.



7.2.2. Alimentos Perecíveis Resfriados

- Os alimentos perecíveis resfriado (Salsicha, frios, laticínios...) devem ser retirados das embalagens secundárias.
- Eles devem ser higienizados com água, esponja e detergente e acondicionados sob refrigeração observando prazo de validade do fornecedor. Em temperatura de 0 a 10°C.

O.B.S.: No congelamento ou Refrigeração deve-se observar que uma vez descongelado ou aberta a embalagem é importante observar o prazo de validade recomendado pelo fabricante.

IMPORTANTE

Respeitar a seguinte regra para armazenar produtos no refrigerador:

Os alimentos prontos para consumo:

devem estar nas prateleiras superiores;

os semiprontos e/ou pré-preparados:

Devem estar nas prateleiras do meio e,

os produtos crus: devem estar nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos demais produtos.

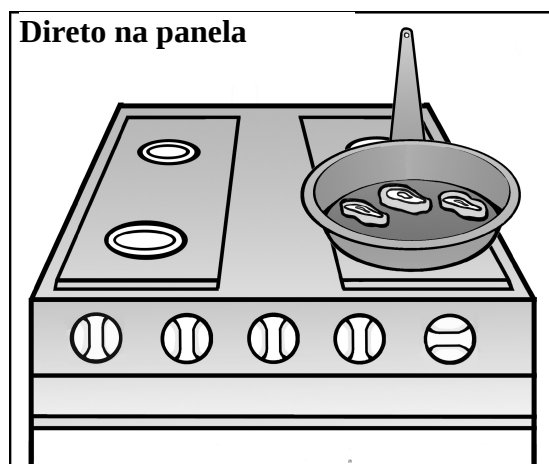


IMPORTANTE!

Caso haja mais de um fornecedor aguardando, a ordem de recebimento deve ocorrer com a seguinte preferência:

- 1º) alimentos perecíveis resfriados e refrigerados;
- 2º) alimentos perecíveis congelados;
- 3º) alimentos perecíveis que podem permanecer em temperatura ambiente;
- 4º) alimentos não perecíveis.

8. Descongelamento



8.1. Procedimentos para descongelamento

- o em geladeira;
- o direto no cozimento;
- o em caso de urgência, em água corrente, com o alimento em saco plástico bem vedado;

Observações importantes no descongelamento

- Não recongelar alimentos crus ou prontos, que tenham sido descongelados.
- Após o descongelamento, os produtos devem ser armazenados sob refrigeração e devem ser consumidos em até 24h, assim como, somente refrigeração: reaquecer, refrigerar e reaquecer novamente, para também serem reaproveitados no máximo em 24h.
- Programar o uso de carnes congeladas considerando que após o descongelamento estas sejam totalmente utilizadas ou quando cozidas mantenham-se em refrigeração no máximo por 24h.

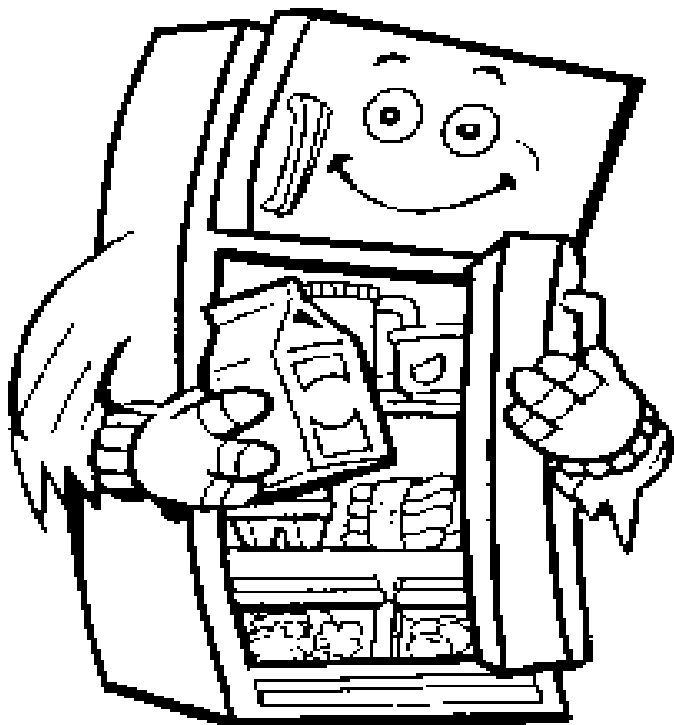
Temperaturas de Congelamento

0°C ou Menor

9. Refrigeração

9.1. Procedimentos para refrigeração

- Após o recebimento de alimentos perecíveis guardar imediatamente em refrigeração, depois de providenciar a higienização dos mesmos.
- Não se deve armazenar caixas de papelão em geladeiras, câmaras ou freezer, por serem porosos, isolantes térmicos e promoverem contaminação externa.
- Antes de serem guardados, todos os alimentos prontos para o consumo ou pré-preparados devem ser cobertos com sacos de plásticos transparentes, próprios para congelamento (abrir com ajuda de tesoura ou facas), nunca sacolas de mercado ou similares.
- Observar a permanência de sobras por longos períodos na geladeira.
- As portas das geladeiras ou freezer devem ser mantidas fechadas, sendo abertas o mínimo possível.
- Guardar na geladeira somente produtos destinados e permitidos para merenda escolar.
- Garantir espaço livre para a circulação de ar frio.
- Não congelar alimentos unicamente destinados à refrigeração, quando em suas embalagens originais não indicar.



9.1.1. Temperaturas de Refrigeração

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Carnes | Até 4°C |
| Frios e Laticínios | Até 8°C |
| Hortifruti | 10°C |
| Alimentos Pós-Cocção | 5°C por no máximo 24hs |
| Ovos | 10 – 14°C |

DICAS

Qualquer alimento pode ser guardado quente na geladeira. Recomenda-se esperar sair a fumaça e então, o recipiente onde está guardado o alimento deve ser devidamente tampado e levado à refrigeração ou congelamento. Não precisa esperar que o alimento fique totalmente frio para guardá-lo na geladeira

10. Pré-preparo/Preparo

10.1. Recomendações Gerais

- Os utensílios, equipamentos e bancadas devem estar devidamente desinfetados.
- Manter o ambiente limpo e seco durante a manipulação.
- Lavar em água corrente as embalagens impermeáveis, antes de abri-las.
- Abrir e utilizar quantidades suficientes para que eventualmente não ocorra sobra.
- Observar se as características do produto e da embalagem interna estão adequadas.
- Manipular os alimentos sobre recipientes adequados.
- O tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve exceder a 30 minutos.
- Evitar as preparações de véspera.



10.2. Regras do Pré-preparo

Qualquer manipulação de produtos alimentícios deverá ser feita no menor tempo possível. Acima de 30 minutos, o risco de multiplicação dos microrganismos é

alto e o alimento que está sendo manipulado terá sua qualidade e segurança comprometidas.



VOCÊ SABIA?

A contaminação cruzada pode ocorrer através do mau uso de uma faca. Por exemplo: se a faca for utilizada em uma carne crua, onde a carga inicial de microrganismos é geralmente elevada e depois for utilizada para fatiar uma carne assada que já passou por uma temperatura elevada e, conseqüentemente, sua carga microbiana foi reduzida, poderá transferir microrganismos da crua para a assada.

10.3. Cocção

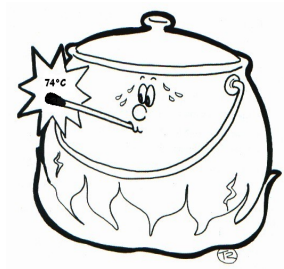
Etapa onde os alimentos devem atingir 74°C no seu interior ou combinações conhecidas de tempo e temperatura como 65°C por 15 min ou 70°C por 2 minutos.



10.4 Temperaturas de Cocção

Temperatura de Cocção: Ideal a superfície do alimento atingir 100°C (maioria dos microrganismos é destruída) e temperatura interior de 74°C.

Temperatura de Reaquecimento: Deve-se aquecer bastante o alimento e mantê-lo acima de 74°C

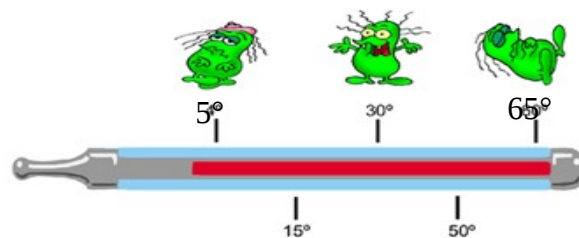


Temperatura Perigosa: 5°C a 65°C Manter o alimento o menor tempo possível nesta temperatura. Entre o pré-preparo e o preparo não deve passar de 30 min. A manipulação deve ser feita em pequenos lotes e serem conservados em refrigeração até a cocção ou distribuição.

ZONA PERIGOSA!

5°C a 65°C

MANTENHA O ALIMENTO, SEMPRE QUE POSSÍVEL, FORA DA "ZONA DE PERIGO"

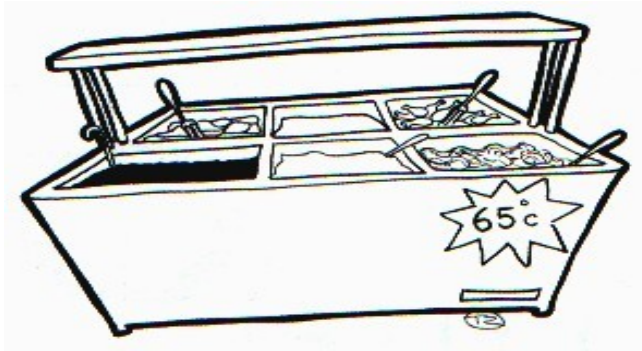


11. DISTRIBUIÇÃO

Etapa onde os alimentos estão expostos para o consumo imediato, porém sob controle de tempo e temperatura para não ocorrer multiplicação microbiana e protegidos de novas contaminações.

- Procurar diminuir ao máximo o tempo intermediário entre a preparação e a distribuição.
- Conservar as panelas fechadas quando não estiver servindo.
- É na distribuição de refeições que a merendeira tem o contato direto com os alunos, dando a oportunidade para a mesma de contribuir com a educação nutricional.
- É necessário que a merendeira procure mostrar aos alunos como é gostoso experimentar alguma comida que eles desconhecem.

| O QUE FAZER? | POR QUE FAZER? |
|---|---|
| <p>Deixe a área das mesas e cadeiras bem limpa e organizada.</p> <p>Os equipamentos (estufas, balcões, buffets, geladeiras, freezers, etc.) devem estar conservados, limpos e funcionando bem.</p> <p>A temperatura das estufas, buffets e geladeiras devem estar reguladas de forma que os alimentos quentes permaneçam acima de 65°C e os alimentos frios permaneçam abaixo de 5°C.</p> <p>Procure diminuir ao máximo o tempo entre o preparo e a distribuição dos alimentos.</p> | <p>Os micróbios apenas reduzem a velocidade de multiplicação quando os alimentos são armazenados a frio (5°C) ou aquecidos (65°C).</p> |



11.1. Procedimentos para a distribuição

- o Organizar o lugar, deixando tudo o que vai se usar por perto, em ordem e em número suficiente para todos os alunos.
- o Ensinar a criança a permanecer na fila, para evitar acidentes.
- o Manter por perto lixeiras forradas com sacos plásticos, para que as crianças joguem fora os restos que ficam no prato.
- o Manter duas bacias limpas, em lugar firme e que as crianças alcancem, para que elas deixem lá os utensílios usados.
- o Servir mesma quantidade de alimentos a todos, servir de novo quem quiser repetir, mas somente depois que todos já tenham recebido sua merenda.
- o Lavar os utensílios somente no final da distribuição.
- o Higienizar o local, onde as crianças comem, sempre que possível entre as turmas e obrigatoriamente entre os turnos (balcões de distribuição, mesas e chão).
- o Levar o alimento aos poucos para distribuição, mantendo-se o mesmo aquecido ou resfriado.

O QUE FAZER?

Os balcões e buffets devem ser protegidos para que os clientes não contaminem os alimentos enquanto se servem .

Os funcionários responsáveis por servir o alimento devem estar sempre com as mãos lavadas. Os funcionários que manipulam o alimento (mesmo com guardanapos, pegadores e talheres) não podem pegar em dinheiro.

POR QUE FAZER?

Como a boca e a garganta contém grande quantidade de micróbios, por meio da saliva os clientes podem contaminar o alimentos prontos, enquanto se servem.

Pesquisas realizadas no Brasil mostram que na cédula de dinheiro são encontrados vários micróbios patogênicos e até ovos de vermes. Você sabia que uma nota de dinheiro circula nas mãos das pessoas por aproximadamente 2 anos antes de ser destruída?



11.2. Procedimentos para manutenção da temperatura

- o Manutenção a quente

Não deixar os alimentos em temperatura ambiente por mais de 30 minutos, os alimentos quentes (arroz, feijão, molhos, carnes etc.) devem ser mantidos em banho maria ou em fogo baixo.

- o Manutenção a frio

Não deixar os alimentos em temperatura ambiente por mais de 30 minutos, os alimentos frios devem ser refrigerados ou mantidos em “banho maria gelado”.

| <i>Conservação dos Alimentos Preparados</i> | |
|--|-------------------------|
| FRIO | QUENTE |
| 5°C ou inferior | 65°C ou superior |
| 24 horas | 6 horas |

12. Coleta de Amostras

- Higienizar as mãos com água e sabão e fazer assepsia com álcool 70% ou similar ou higienizar as mãos com água e sabão e usar luvas descartáveis.
- Os utensílios devem ser higienizados com água e sabão e desinfetados com álcool ou fervidos.
- Coletar um número representativo da amostra de cada preparação (mínimo 100g/100 ml)
- Fechar imediatamente o recipiente ou saco plástico após a coleta e armazenar em refrigeração de 0 a 4°C por 72h.
- As amostras devem ser etiquetadas com nome da preparação, data e horário.

O.B.S.: Após o período de 72h as amostras devem ser desprezadas. Coletar também suco, sopa e mamadeira.



13. Per Capta

Quantidade média de consumo de cada gênero por aluno e o exemplo de cálculo para 100 e 500 refeições/dia.

| Tipo de Alimento | Quantidade por Aluno | Para 100 alunos | Para 500 alunos |
|--|-----------------------------|------------------------|------------------------|
| Pão | 50g | 5 kg | 25 kg |
| Chocolate em pó | 15g | 1,5kg | 7,5KG |
| Açúcar | 15g | 1,5kg | 7,5KG |
| Arroz | 35g | 3,5kg | 17,5kg |
| Bebida Láctea (200 ml) | 45g | 4,5kg | 22,5kg |
| Biscoito | 40g | 4 kg | 20 kg |
| Carnes: gado/frango/salsicha/ Almôndega/sardinha | 40g | 4 kg | 20 kg |
| Ervilha | 15g | 1,5kg | 7,5KG |
| Milho | 15g | 1,5kg | 7,5KG |
| Farinha de Milho | 25g | 2,5kg | 12,5kg |
| Feijão | 35g | 3,5kg | 17,5kg |
| Leite em Pó | 20g | 2 kg | 10 kg |
| Massa | 35g | 3,5kg | 17,5kg |
| Molho de Tomate | 5g | 500g | 2,5kg |
| Óleo | 5g | 500g | 2,5kg |
| Patê | 15g | 1,5kg | 7,5KG |
| Margarina | 10g | 1 kg | 5 kg |
| Mumu/Schmier/Mel | 15g | 1,5kg | 7,5KG |
| Pó p/Pudim/Mingau | 50g | 5 kg | 25 kg |

| | | | |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Sagu | 15g | 1,5kg | 7,5KG |
| Sal | 2g | 200g | 1 kg |
| Suco Concentrado | 20 ml | 2 l | 10 l |



14. Sobras

É importante a programação do cardápio para evitar sobras. Caso ocorram sobras, as mesmas só poderão ser guardadas nessas condições:

- Preparações que não foram para o balcão de distribuição e que tiveram monitoramento de tempo/temperatura com exatidão em todas as fases e ainda permaneceram trinta minutos ou menos em temperatura ambiente.
- Os alimentos que estiverem quentes (banho maria ou fogo baixo) devem ser acondicionados em recipientes menores e planos, permanecendo em temperatura ambiente 30 minutos ou menos (para amornar), sendo levados a refrigeração adequada como sobras.

Observação: alimentos que ficaram em distribuição não são considerados sobras, mas sim **RESTOS**, sem direito a reaproveitamento.

Regras

- Não consumir sobras com mais de 24h de refrigeração (Na geladeira).
- Os alimentos não podem ficar mais que 30 minutos em temperatura ambiente.
- Manter a preparação depois de pronta aquecida em banho maria ou em fogo baixo.
- Manter a preparação depois de pronta refrigerada ou em “banho maria gelado”.
- Alimentos que ficaram na distribuição por mais de 30 minutos devem ser desprezados (jogar no lixo).



Referências Bibliográficas

- JÚNIOR, Eneo Alves da Silva. **Manual de Controle Higiênico-Sanitário em Alimentos**. 5ª ed. São Paulo: Varela, 2002.
- TRIGO, Viviano Cabrera. **Manual Prático de Higiene e Sanidade nas Unidades de Alimentação e Nutrição**. São Paulo: Varela, 1999.
- **Manual da Alimentação Escolar do Distrito Federal**. Brasília-DF, 2001
- **Apostila Capacitação de Merendeiras – Goiás**
- SEBRAE/SP. **Programa Alimentos Seguros (PAS)- Fascículos 1-8**. 1ª Ed. São Paulo, 2004.
- **MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional 2003**.
- **Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação** .Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Brasília, 3ª Edição