



# Formação de **GESTORES ESCOLARES** 2018

**Público:** Manipuladores de Alimento

**Data:** 09/02/2018

**Conteúdo:** Boas Práticas de Manipulação de Alimentos

**Professoras:** Simone Bastos Martins de Melo  
Rayssa Maria de Sousa Silva



**GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ**  
Secretaria Estadual de Educação  
Superintendência de Ensino – SUPEN  
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar – UGIE  
Gerência de Gestão Escolar – GGE  
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG



# Boas Práticas na Manipulação de Alimentos

**Formação De Gestores e Equipes Escolares**

**Canal Educação 09/02/2018**

**EQUIPE DE NUTRIÇÃO DA SEDUC - PI**

## *Importância das Boas Práticas na Manipulação de Alimentos Seguros*

**As Boas Práticas de Manipulação de Alimentos são as práticas de organização e higiene necessárias para garantir alimentos seguros envolvendo todas as etapas: seleção dos fornecedores, compra, recebimento, pré-preparo, preparo, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e exposição à venda para o consumidor final.**

## *Quem é o manipulador de alimentos?*



Todas as pessoas que trabalham com alimentação são consideradas “MANIPULADORES DE ALIMENTOS”, ou seja, quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento.

## *Cuidados com o funcionário: Higiene, Saúde e Treinamento*

- **Que cuidados devem ser tomados com todos os funcionários para a produção de alimentos seguros?**

Todos os funcionários devem manter bons hábitos de higiene, boas condições de saúde e ser, continuamente, treinados em boas práticas de manipulação de alimentos.



## Como manter a higiene pessoal?

1. Tomar banho diariamente;
2. Lavar a cabeça com frequência e escovar bem os cabelos;
3. Escovar os dentes após cada refeição;
4. Conservar as unhas curtas, limpas e sem esmaltes ou bases;
5. Retirar todos os adornos, como anéis, pulseiras, relógio, antes de higienizar as mãos e vestir os uniformes;
6. Usar uniformes limpos e bem conservados;
7. Utilizar papel toalha para secar as mãos e o suor.



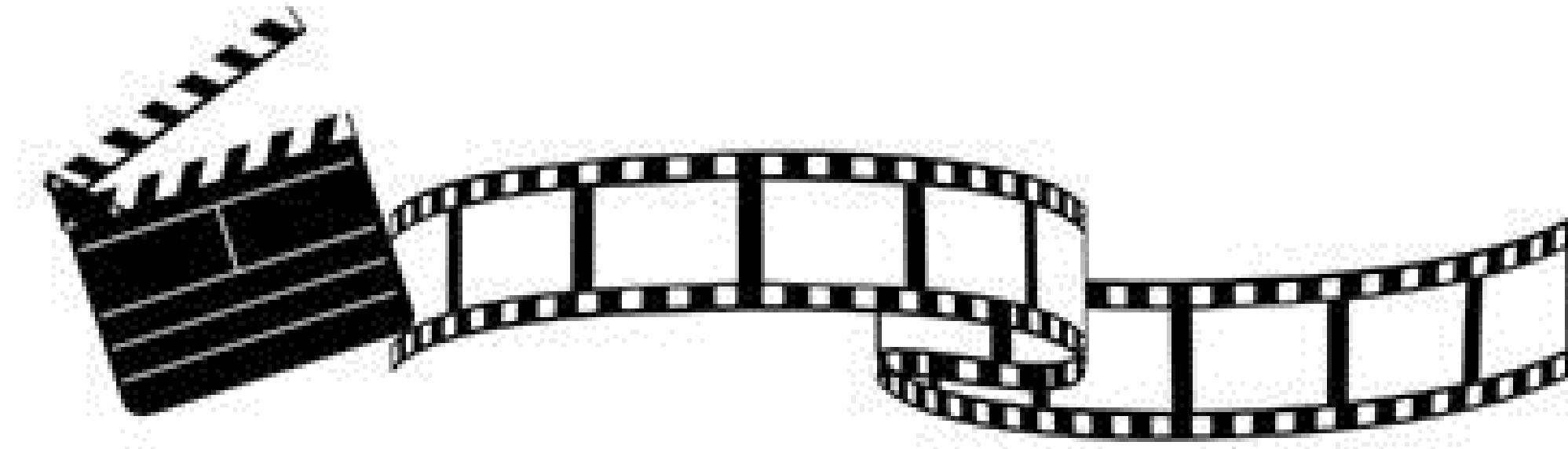
## *Quando as mãos devem ser higienizadas?*

**O funcionário deve higienizar as mãos sempre que:**

- Chegar ao trabalho;
- Utilizar os sanitários ou vestiários;
- Iniciar, interromper ou trocar de atividade;
- Após manipular alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de manipular alimentos submetidos à cocção, higienizados ou prontos para consumo;
- Tossir, espirrar, assoar o nariz, tocar no corpo ou cabelo;
- Usar utensílios e materiais de limpeza, como vassouras, rodos, pás, panos de limpeza, entre outros;
- Manipular lixo e outros resíduos;
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas, maçanetas, sapatos ou outros objetos estranhos à atividade;
- Pegar em dinheiro;
- Antes de vestir e após retirar as luvas utilizadas na manipulação de alimentos.



# VÍDEO 1: “HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS”



**Público:** Manipuladores de Alimento

## **É necessário que os funcionários utilizem uniformes dentro do estabelecimento?**

- Sim. Os uniformes devem ser limpos e trocados diariamente, bem como usados somente dentro do estabelecimento.

**O uniforme completo é composto de:**

1. Calça ou saia, camisa ou camiseta;
2. Avental, sem bolsos acima da cintura;
3. Protetor de cabelo (touca, rede) que proteja totalmente os cabelos;
4. Sapato totalmente fechado, antiderrapante e em bom estado de conservação;
5. Uso de casaco de proteção para entrar em câmaras frias.



# Controle de Saúde



- As pessoas são transmissoras de doenças através dos alimentos. Assim, o cuidado e o controle com a saúde do funcionário são essenciais para garantir a segurança do alimento preparado.

- **Funcionários**

- Diarréias;
- Infecções pulmonares;
- Faringites

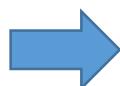


**Devem ser  
afastados para  
outras atividades.**

- **Manipulador**



**Com cortes ou  
lesões**



- Não deve manipular alimentos

**a menos que as lesões estejam  
efetivamente protegidas por curativo  
e uma cobertura à prova d'água, como  
dedeiras ou luvas protetoras  
impermeáveis.**

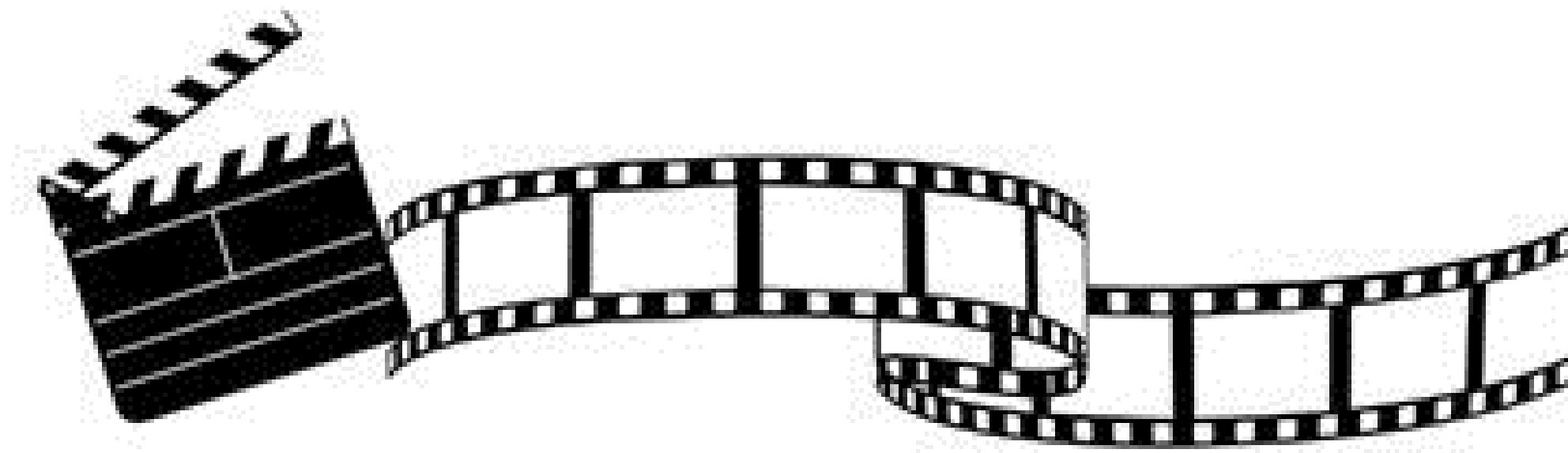


## *Por que treinar?*



- Saúde
- Qualidade do alimento
- Preparações agradáveis
- Higiene
- Clientela satisfeita

# VÍDEO 2: “Manipulador de Alimentos - Lavando as mãos”





**GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ**  
Secretaria Estadual de Educação  
Superintendência de Ensino – SUPEN  
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar – UGIE  
Gerência de Gestão Escolar – GGE  
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG

# Preparação do Alimento

**Formação De Gestores e Equipes Escolares**



**Canal Educação 09/02/2018**

**EQUIPE DE NUTRIÇÃO DA SEDUC - PI**

**Público:** Manipuladores de Alimento

# Recebimento

**Como deve ser o recebimento do alimento para garantir sua qualidade?**

1. Recebimento em área limpa, protegida, bem iluminada e livre de pragas;
2. Observe se o entregador está com o uniforme limpo;
3. Verifique se a temperatura do alimento está de acordo com o recomendado;
4. Rejeite alimento que tenha prazo de validade vencido, sinais de dano ou deterioração.



**Público:** Manipuladores de Alimento



**Público:** Manipuladores de Alimento

## **Armazenamento**

**Quais são os cuidados no armazenamento para não comprometer a qualidade e a segurança do alimento?**

1. Substitua as caixas de madeira por caixas de material plástico porque são fáceis de lavar e isto evita a entrada de sujeira e insetos no estabelecimento;
2. Organize os alimentos de acordo com a data de vencimento, primeiro que vence/entra, primeiro que sai (PVPS/PEPS);
3. Separe e identifique os produtos que estão impróprios para o consumo;
4. As prateleiras, geladeiras e congeladores devem estar em perfeitas condições de higiene e funcionamento.



**Público:** Manipuladores de Alimento

## *Como deve ser o Estoque Seco?*

1. Arejado, sem umidade ou calor excessivo. O excesso de umidade possibilita a presença de bolores;
2. Limpo, livre de entulhos e outros materiais ou objetos que não estão em uso;
3. Os alimentos devem ser colocados nas prateleiras de forma organizada, separados por grupos, respeitando o empilhamento máximo recomendado pelo fabricante;
4. Os alimentos devem estar dispostos distantes do piso, sobre estrados (com acabamento liso, mantidos em bom estado de conservação e limpeza);
5. As prateleiras devem ser de material liso, resistente e de fácil limpeza.



**Público:** Manipuladores de Alimento

## *Como devem ser armazenados alimentos perecíveis?*

1. Disponha os alimentos no equipamento de modo a permitir a circulação do ar, distantes entre si e das paredes, sem superlotação;
2. Regule a temperatura dos equipamentos de acordo com o alimento que exige a menor temperatura;
3. Evite contaminação cruzada entre os alimentos, protegendo-os e distribuindo-os de maneira adequada;
4. Controle periodicamente a temperatura dos alimentos armazenados, registrando em planilhas próprias.



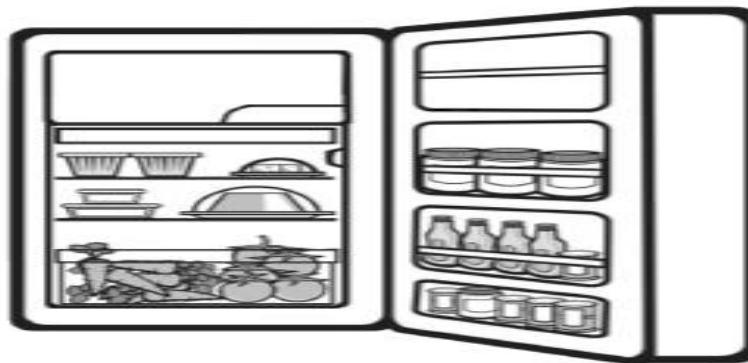
Público: Manipuladores de Alimento



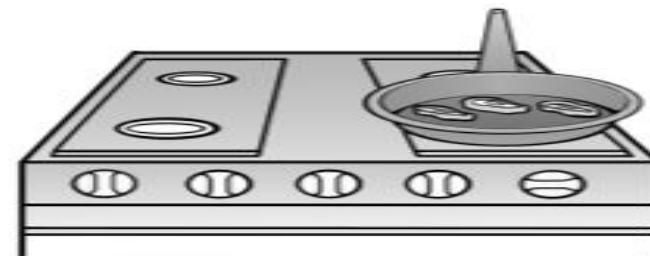
**Público:** Manipuladores de Alimento

# Pré- preparo

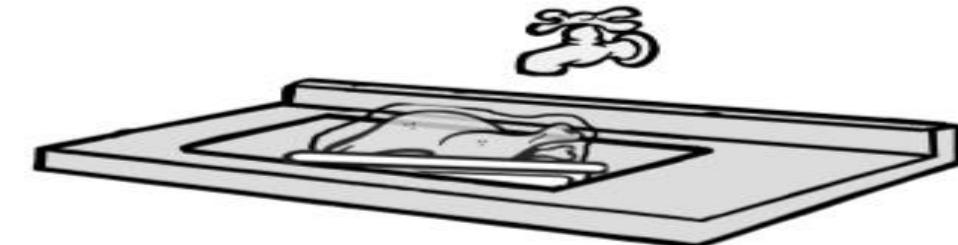
## 1 DESCONGELAMENTO



- Em geladeira



- Direto no cozimento  
(fritura, chapa etc.).



- A temperatura ambiente por no máximo 4 horas, terminando o descongelamento em geladeira.



- Em caso de urgência, em água com o alimento em saco plástico bem fechado. Evite o desperdício de água.

## ② DESSALGUE

- Na água, em geladeira;
- Na água à temperatura ambiente, trocando a água de 4 em 4 horas (no máximo);
- Por fervura, se for para preparo imediato.



### 3 - *Higiene de Legumes, Verduras e Frutas*



1º  
RETIRAR AS PARTES  
ESTRAGADAS;



2º  
LAVAR FOLHA A FOLHA OU UM  
A UM EM ÁGUA CORRENTE;



3º  
DESINFETAR EM SOLUÇÃO  
CLORADA POR 15 MINUTOS;

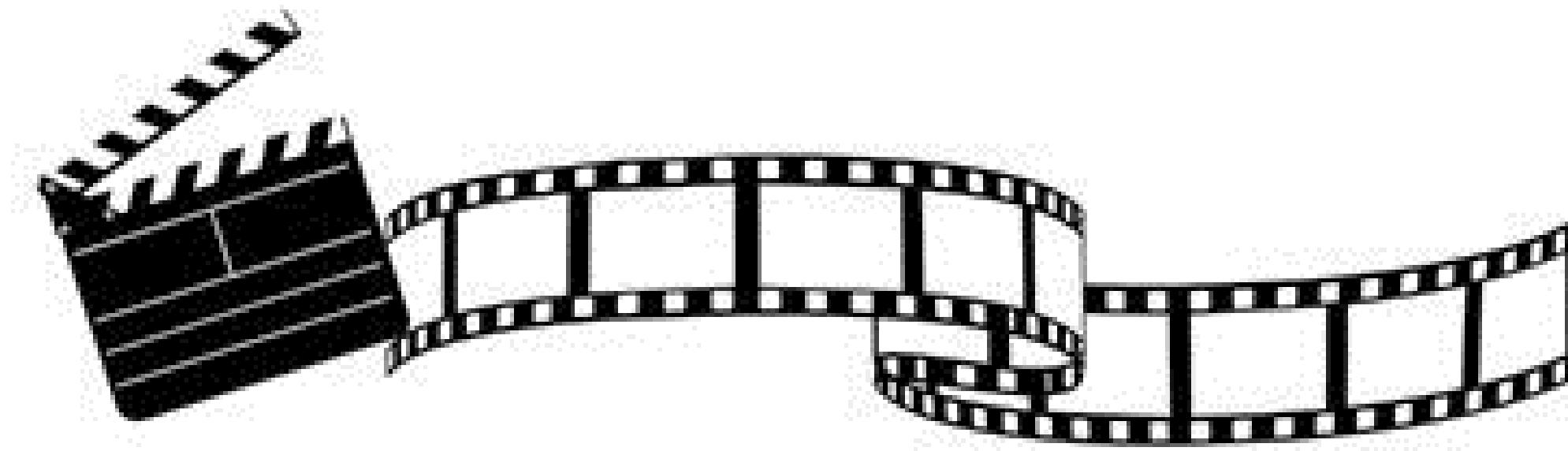


4º  
ENXAGUAR EM ÁGUA CORRENTE;



5º  
COLOCAR EM UTENSÍLIO  
LIMPO E COBERTO.

# VÍDEO 3: “HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS”



Público: Manipuladores de Alimento

## 4 - Catação/Escolha



- É realizada principalmente para grãos (arroz, feijão etc.).
- Ajuda a evitar perigos físicos como pedras, pedaços de madeira, vidro ou metais.

**Todos os alimentos pré-preparados que necessitem de refrigeração, devem ser mantidos em geladeira até a etapa de preparo.**

**Importante: cuidado com a higiene do local antes e após a catação.**

## *Área de preparo*

Manter a higiene é importante.

A higiene de tudo que envolve o local de trabalho deve ser realizada periodicamente e sempre que necessário, incluindo:

A higienização da caixa d'água;

O tratamento e o controle da potabilidade da água provinda de solução alternativa (poços);

A higienização de instalações, utensílios e equipamentos;

Medidas preventivas de controle de insetos e roedores;

O correto armazenamento e destino do lixo.



Público: Manipuladores de Alimento

## Área de preparo

A água é um **recurso natural** e deve ser usada com **critério**, evitando sua contaminação e desperdício.

### •O que é água potável?

Ministério da Saúde



CONSUMO  
HUMANO

Segura  
para  
beber

POTÁVEL

A lei exige que a água seja tratada adicionando produto para desinfecção com o objetivo de eliminar os micro-organismos e tornar a água própria para beber, ou seja, potável.



### ATENÇÃO!

A água utilizada no preparo de alimentos, incluindo sucos, vitaminas e gelo é uma matéria-prima. Portanto, use somente água potável!

# Área de preparo

## CONDIÇÕES DE SANEAMENTO DA ÁGUA

### •Como armazenar a água?

- Em caixas d'água ou reservatórios, com as seguintes condições:
- Superfícies lisas, resistentes e impermeáveis, livres de rachaduras;
- Bem vedadas para impedir a entrada de insetos e outras sujidades;
- Instalado em local acessível para inspeção e higienização;
- Protegida contra inundações e infiltrações.

### •Quando deve ser realizada a higienização da caixa d'água?

- Quando for instalada;
- A caixa d'água estiver suja;
- Há suspeita ou confirmação de poluição da água da caixa;
- Algum objeto ou animal cair dentro da caixa;
- Periodicamente, com intervalo máximo de 6 meses entre as lavagens de limpeza, como medida preventiva.
- Observe com atenção e corrija imediatamente os vazamentos, para evitar contaminação e desperdício.



# COMO LIMPAR SUA CAIXA D'ÁGUA



**01**

Primeiramente feche o registro de entrada de água ou amarre a bóia da caixa d'água. Utilize a água da caixa para o próprio consumo antes do dia da limpeza e guarde-a em algum vasilhame para uso durante o período em que estiver realizando a limpeza. Lembre-se de tampar a saída.

Lave as paredes da caixa com escovas de fibra vegetal e panos. Não use sabão, detergentes ou escovas de aço. Retire a sujeira e a água da caixa com uma pá de plástico, balde e panos, deixando-a bem limpa. Utilize panos limpos para secar o fundo.



**02**



**03**

Mantenha fechado os chuveiros e torneiras e abra o registro ou solte a bóia e deixe entrar um palmo de altura de água, adicione 2 litros de água sanitária e deixe em repouso por duas horas. Com uma brocha, balde ou caneca plástica molhe as paredes internas com uma solução desinfetante. Não use de forma alguma essa água durante 2 horas.

**04**

Passadas as 2 horas, ainda com a bóia amarrada, abra todas as torneiras - armazenando a água - e açãone as descargas até esvaziar a caixa d'água. Essa água vai desinfetar os canos da sua casa.

**05**

Agora sua caixa d'água está limpa! Lave também a tampa da caixa. Com a água armazenada, você pode lavar o piso de quintais, banheiros e outros locais.

**06**

Feche bem a caixa d'água para evitar a entrada de insetos e anote a data da limpeza. Abra o registro e solte a bóia. Essa água já pode ser usada!

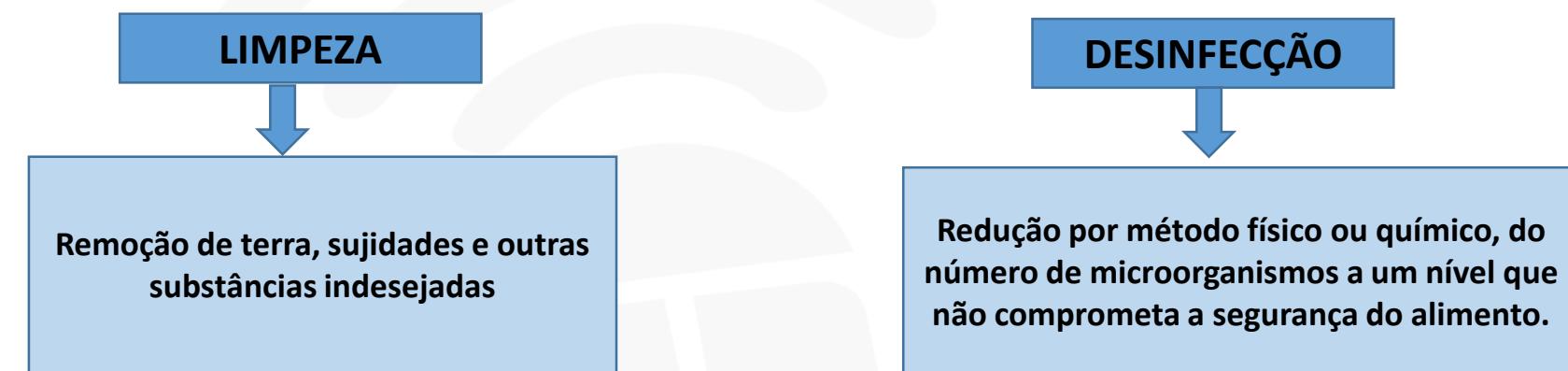


Realize a limpeza da caixa d'água a cada seis meses ou após o conserto na rede interna de água; Mantenha sua caixa d'água sempre bem fechada para evitar a contaminação da água armazenada.

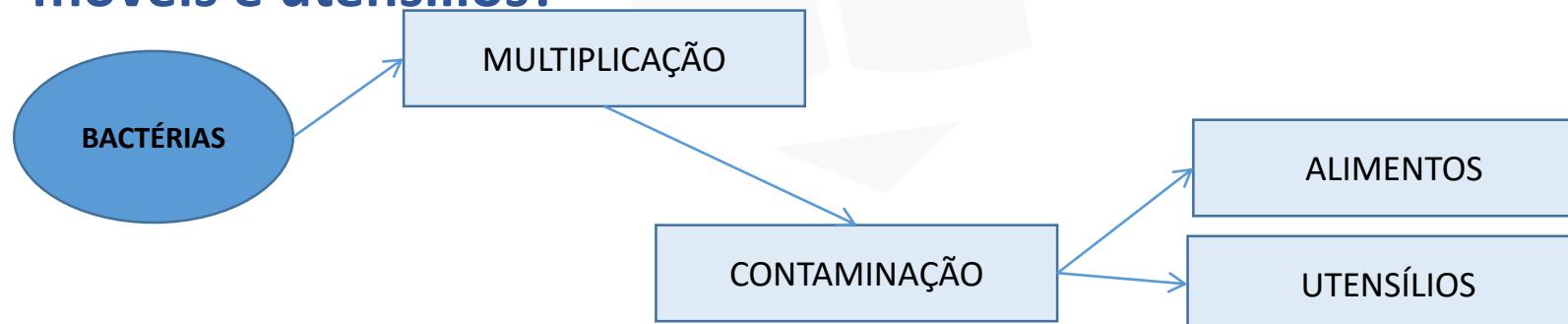
# Área de preparo

## HIGIENIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS

### 1.O que significa higienização?



### 2. Qual a importância de se realizar a higienização dos equipamentos, móveis e utensílios?



PÚBLICO: Manipuladores de Alimento

# Área de preparo

## HIGIENIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES, EQUIPAMENTOS, MÓVEIS E UTENSÍLIOS

### 3. A higienização do ambiente deve ser feita de quanto em quanto tempo?

Pisos, rodapés, ralos, as áreas de lavagem e produção, maçanetas, lavatórios, sanitários, cadeiras, mesas e recipiente de lixo;

**TODOS OS DIAS**

Equipamentos, utensílios, bancadas, superfícies de manipulação, saboneteiras e borrifadores;

**DIARIAMENTE / CONFORME USO**

Paredes, portas, janelas, prateleiras, coifas, geladeiras e câmaras frigoríficas;

**TODA SEMANA**

Estrados ou similares e depósitos;

**A CADA 15 DIAS**

Luminárias, interruptores, tomadas e telas;

**TODO MÊS**

Teto ou forro, caixa de gordura, filtro de ar condicionado e canaleta de ar.

**CONFORME NECESSIDADE/ESPECIFICIDADE**

A periodicidade deve estar de acordo com o volume e condições de produção

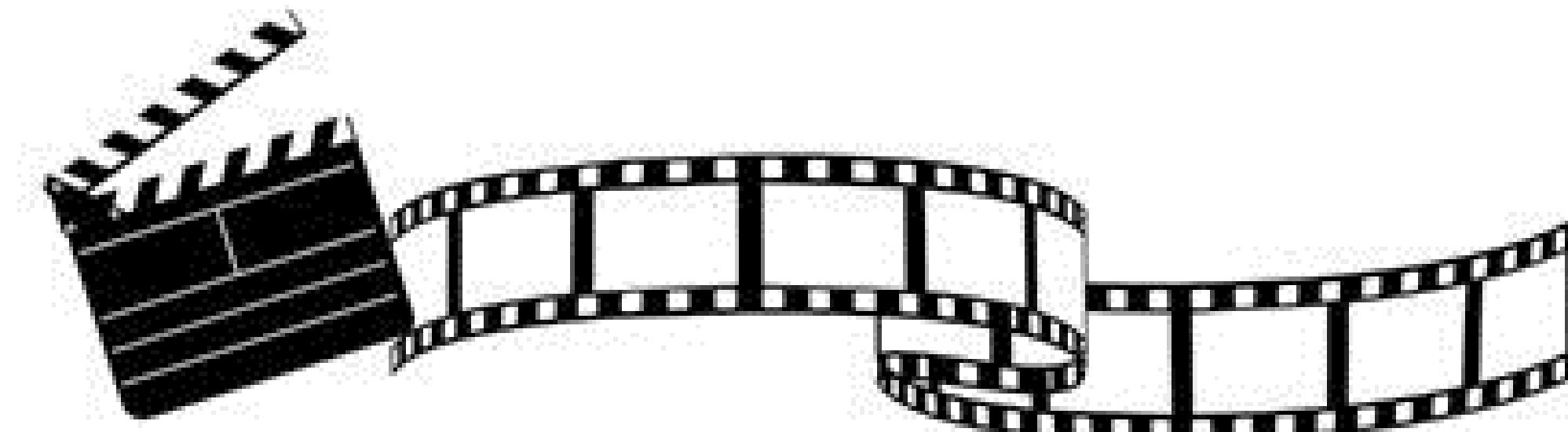
**Os uniformes e panos de limpeza podem ser lavados na área de produção?**

**Não, estes materiais devem ser lavados separadamente em área própria.**



**Público:** Manipuladores de Alimento

# VÍDEO 4: “HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS, LOCAL”



# Área de preparo

## CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS

É o conjunto de medidas preventivas necessárias para impedir a atração, o acesso, o abrigo e a proliferação de insetos (moscas, baratas, formigas), ratos e pombos, evitando a aplicação de produtos químicos.

Os restos de alimentos e o lixo são focos de contaminação. Quando acumulados e não acondicionados corretamente, atraem insetos, ratos e pombos que provocam doenças por carregarem microorganismos nas patas e no corpo, além de estragarem os produtos e as instalações!



Público: Manipuladores de Alimento

# Área de preparo

## CONTROLE INTEGRADO DE PRAGAS

Evitar buracos e fendas

Usar telas milimétricas

Proteção nos rodapés das portas e ralos

Verificar os produtos recebidos

Mantenha a vegetação aparada

Lixo acondicionado corretamente

Evitar acúmulo de água

Contratar empresa especializada para dedetização

**Práticas preventivas para que as pragas não sejam um problema em seu estabelecimento**

# Área de preparo

## ACONDICIONAMENTO E DESTINO DO LIXO

Como deve ser armazenado o lixo na área de manipulação?

- 1. Acondicione o lixo em sacos plásticos resistentes;
- 2. Conserve os sacos de lixo em recipientes de plástico ou de metal (de fácil limpeza);
- 3. O recipiente deve ter tampa e pedal, permanecendo sempre fechado;
- 4. Deixe o recipiente do lixo afastado das mesas, pias, utensílios e do armazenamento de alimentos para evitar a contaminação cruzada.

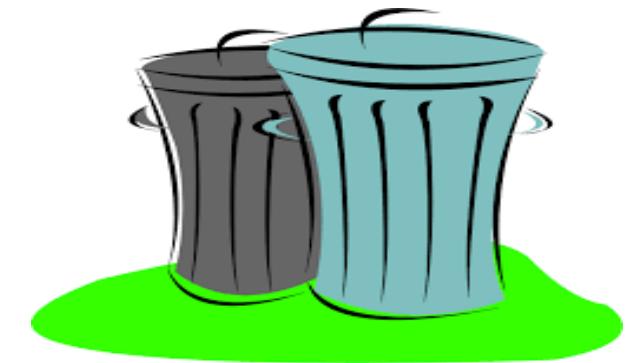


# Área de preparo

## ACONDICIONAMENTO E DESTINO DO LIXO

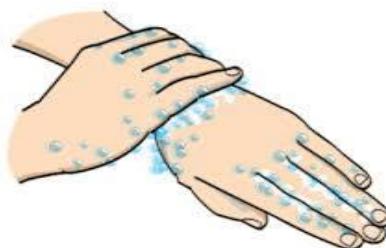
### Como armazenar o lixo em áreas externas?

- 1. Protegido da chuva e do sol;
- 2. Em recipientes bem fechados, de fácil limpeza;
- 3. Em recipientes separados por tipo: lixo orgânico (restos de alimentos) e lixo reciclável (papel, vidro, plástico e metal).



**Público:** Manipuladores de Alimento

# Área de preparo



## ACONDICIONAMENTO E DESTINO DO LIXO

**Que procedimentos devem ser feitos periodicamente com respeito ao lixo?**

- 1. Lavar diariamente os recipientes e a área reservada para o lixo;
- 2. Troque o saco de lixo com frequência e antes que fique cheio para que possa ser fechado com facilidade, evitando o mau cheiro e as pragas;
- 3. Sempre lave as mãos após a remoção do lixo.

### **FIQUE ATENTO!**

O trajeto de remoção do lixo deve ser por local diferente de onde entram os alimentos, para que ambos não entrem em contato, evitando a contaminação. Na impossibilidade, utilize horários diferentes! Se o lixo for coletado por empresas especializadas, o contrato deve indicar o destino dos resíduos e as notas fiscais deverão permanecer no próprio estabelecimento.

**Público:** Manipuladores de Alimento

# Preparo

## 1. COZIMENTO

O cozimento é muito importante para eliminar os perigos biológicos, bem como para dar um bom aspecto ao alimento. Deve-se, portanto, obedecer a seguinte regra fundamental:

**TODO ALIMENTO DEVE SER BEM COZIDO.  
NADA DE ALIMENTO MAL PASSADO!**

Temperatura interna do alimento	Tempo
acima de 74°C	—
70°C	2 minutos
65°C	15 minutos

### 1. RESFRIAMENTO

Alguns alimentos, após o cozimento, são resfriados para serem:

- Consumidos frios, como as saladas de legumes e sobremesas;
- Fatiados, recheados ou montados como pastéis, empadões etc.;
- Consumidos no dia seguinte.

**É interessante seguir algumas dicas para acelerar o processo de penetração do frio:**

- Fatiamento ou redução de tamanho (peças de carne);
- Distribuição em pequenos volumes;
- Arrumação nos equipamentos com sobreposição em cruz, se necessário (quando houver pouco espaço no equipamento de refrigeração);
- Agitação de alimentos pastosos ou líquidos;
- Banho de gelo ou freezer vazio.

# Preparo

**MUITO CUIDADO !!!**

**O RESFRIAMENTO MAL FEITO PODE PROVOCAR MUITOS CASOS DE DOENÇA. ELE DEVE SER RÁPIDO, PARA NÃO DAR TEMPO AOS MICRORGANISMOS DE SE MULTIPLICAREM.**

**Para evitar que isso ocorra devemos obedecer as seguintes regras:**

- Colocar o alimento cozido e ainda quente em recipientes rasos (no máximo 10cm de altura);
- Deixar sair o vapor em temperatura ambiente por cerca de 30 minutos;
- Colocar o alimento para resfriar em geladeira ou freezer;
- Não esquecer de cobrir os alimentos.



**Público:** Manipuladores de Alimento



**GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ**  
Secretaria Estadual de Educação  
Superintendência de Ensino – SUPEN  
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar – UGIE  
Gerência de Gestão Escolar – GGE  
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG



# Porcionamento do Alimento

## Formação De Gestores e Equipes Escolares

Canal Educação 09/02/2018

EQUIPE DE NUTRIÇÃO DA SEDUC - PI

**Público:** Manipuladores de Alimento

# Distribuição

É a etapa em que o alimento é retirado da panela e transferido para cubas, travessas ou pratos.

Na hora de servir o alimento devemos estar atentos a algumas práticas que irão garantir que o cliente consuma um alimento seguro:

- Higiene pessoal do manipulador;
- Higiene dos utensílios.

Para que um alimento permaneça seguro devemos impedir:

- A. Novas contaminações;
- B. Que os micro-organismos se multipliquem.



dreamstime.com

Público: Manipuladores de Alimento

## ***Práticas para evitar novas contaminações durante o serviço***

Organizar os utensílios a serem utilizados para a distribuição e para o consumo;

Abastecer as cubas e os recipientes em pequenas quantidades, tantas vezes quantas forem necessárias;

Os alimentos prontos para o consumo frios e quentes devem ser dispostos de forma organizada, sem sobreposições de cubas, bandejas e travessas;

Nunca reutilizar alimento preparado que já tenha sido servido aos clientes, inclusive pães, aperitivos, condimentos e molhos;

Recolher os pratos e utensílios usados e oferecer outros limpos;

Usar utensílios para servir os alimentos de cabos longos de forma a evitar a que o consumidor se debruce sobre os alimentos servidos ou toque nos alimentos;

Os utensílios destinados a proporcionar ou servir alimentos devem ser exclusivos para cada preparação.

# Distribuição

## PARA ALIMENTOS QUENTE

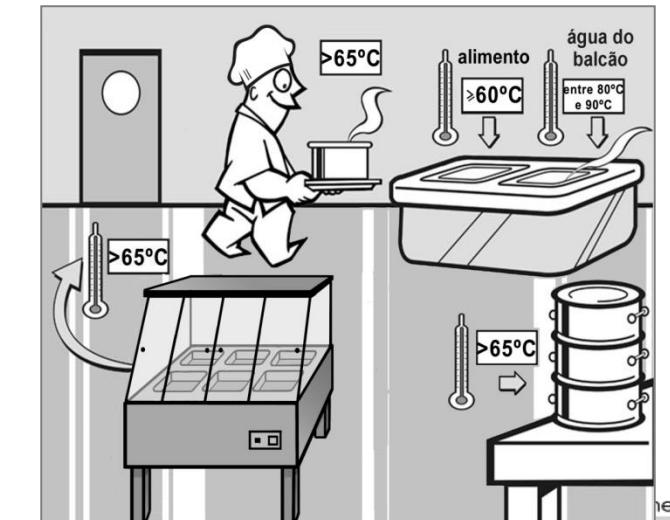
Utilizada para pratos servidos quentes como arroz, feijão, carnes, pescados, sopas etc.

- Diminuir ao máximo o tempo entre o final do preparo e a distribuição;
- Manter o alimento sempre bem quente;
- Preparar somente a quantidade necessária, para evitar sobras.

## PARA ALIMENTOS FRIOS

Utilizada para saladas e sobremesas e necessita dos seguintes cuidados:

- Cobrir e colocar em temperatura bem fria;
- Colocar nas prateleiras de cima, jamais abaixo de produtos crus.



# Manutenção

Quando terminamos de preparar o alimento e não servimos imediatamente temos que mantê-los em temperatura controlada, para que os microrganismos não se multipliquem.

Os alimentos quentes devem ser mantidos aquecidos e os frios resfriados.

## MANUTENÇÃO À FRIO

- Cobrir e colocar em temperatura bem fria;
- Colocar nas prateleiras de cima, jamais abaixo de produtos crus.

## MANUTENÇÃO A QUENTE

- O alimento deve ser mantido em banho-maria ou em fogo baixo (na caldeira ou fogão);
- Se a temperatura abaixar, reaqueça imediatamente.

### OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

Muito cuidado com salgadinhos, doces com cremes, carne moída e recheios feitos com antecedência, pois com facilidade causam surtos de doenças alimentares. Portanto, tenha cuidado com a temperatura.

## IMPORTANTE

Após a abertura da embalagem original, o alimento deve ser acondicionado em recipientes adequados, de plástico, previamente lavados e desinfetados, devendo ser colocada uma etiqueta de identificação com o nome do produto e prazo de validade (consultar tabela de critérios). Deve ser verificada a necessidade de refrigeração, conforme a recomendação do fabricante.



## INFORMAÇÕES GERAIS

<b>PRODUTOS REFRIGERADOS</b>	<b>ARMAZENAMENTO</b>	
	<b>Temperatura Máxima</b>	<b>Tempo</b>
<b>Pescados e seus produtos manipulados crus</b>	<b>4°C</b>	<b>24 horas</b>
<b>Carnes (bovina, suína, aves etc.)</b>	<b>4°C</b>	<b>72 horas</b>
<b>Sobremesas, frios e laticínios manipulados</b>	<b>8°C</b> <b>6°C</b> <b>4°C</b>	<b>24 horas</b> <b>24 horas</b> <b>72 horas</b>
<b>Folhosos e frutas sensíveis</b>	<b>10°C</b>	<b>72 horas</b>
<b>Outras frutas e legumes</b>	<b>10°C</b>	<b>1 semana</b>
<b>Alimentos pós-cocção</b>	<b>4°C</b>	<b>72 horas</b>
<b>Pescados pós-cocção</b>	<b>4°C</b>	<b>24 horas</b>
<b>Ovos</b>	<b>10°C</b>	<b>14 dias</b>
<b>Maionese e misturas de maionese com outros alimentos</b>	<b>4°C</b>	<b>24 horas</b>

## PRODUTOS CONGELADOS

## TEMPO MÁXIMO DE ARMAZENAMENTO

0 a -5°C

10 dias

-5 a -10°C

20 dias

-10 a -18°C

30 dias

< -18°C

90 dias



**GOVERNO DO ESTADO DO PIAUÍ**  
Secretaria Estadual de Educação  
Superintendência de Ensino – SUPEN  
Unidade de Gestão e Inspeção Escolar – UGIE  
Gerência de Gestão Escolar – GGE  
Coordenação de Apoio Técnico ao Núcleo Gestor - CATNG



Canal Educação 09/02/2018

# Desperdício do Alimento

**Formação De Gestores e Equipes Escolares**

**EQUIPE DE NUTRIÇÃO DA SEDUC - PI**

# Desperdício

Alimentação é a base da vida e dela depende o estado de saúde do ser humano;

- O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares;
- O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos;
- Torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes.



Público: Manipuladores de Alimento

# Como evitar o desperdício

**COMPRAR BEM**

Preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

**CONSERVAR BEM**

Armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

**PREPARAR BEM**

Lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Cuidados com a conservação de alimentos:



# Como evitar o desperdício

**Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:**

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

**Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:**

- **Folhas de:** cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- **Cascas de:** batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- **Talos de:** couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecascas de melancia, maracujá;
- **Sementes de:** abóbora, melão, jaca;
- Nata;
- Pão amanhecido.

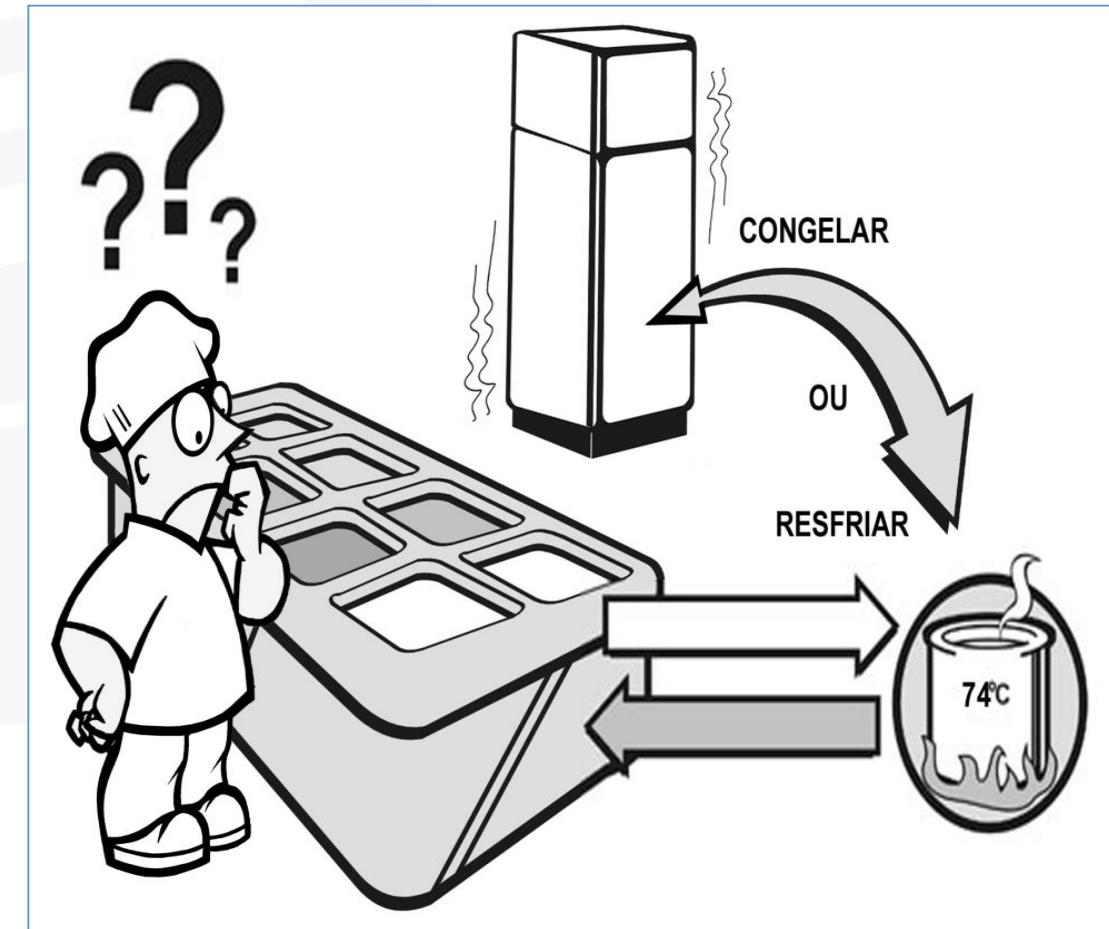
# *Critérios para o uso de sobras*

## **SOBRAS QUENTES**

- Reaquecer e distribuir depois; ou
- Resfriar, reaquecer e distribuir depois.

## **SOBRAS FRIAS**

- Refrigerar e distribuir depois; ou
- Cozinhar e distribuir depois; ou
- Cozinhar, resfriar, reaquecer e distribuir depois.



Público: Manipuladores de Alimento

**alimentacao.seducpnae@outlook.com**

**seduc.ugie@gmail.com**

**3216 3290**

