

SED
Secretaria de Estado
de Educação



**GOVERNO
DO ESTADO**
Mato Grosso do Sul

MANUAL DA MERENDEIRA

**Superintendência de Administração, Orçamento e Finanças
Coordenadoria de Alimentação Escolar**

Fevereiro, 2018

Maria Cecília Amêndola da Motta
Secretária de Estado de Educação

Cícero Vilela
Superintendente de Administração, Orçamento e Finanças – SUAOF

Adriana Rossato Souza
Coordenadora de Alimentação Escolar – COALE

EQUIPE TÉCNICA

Christiane Leal Bertaco
Técnica
COALE/SUAOFI/SED

Adriana Rossato Souza
Nutricionista RT – CRN 3 – 11663
COALE/SUAOFI/SED

Jackeline Veras de Souza
Nutricionista – CRN 3 – 28945
COALE/SUAOF/SED

ELABORAÇÃO

Adriana Rossato Souza
Nutricionista RT – CRN 3 – 11663
COALE/SUAOFI/SED

Jackeline Veras de Souza
Nutricionista – CRN 3 – 28945
COALE/SUAOF/SED

Campo Grande/MS, fevereiro de 2018.

APRESENTAÇÃO

A Alimentação Escolar representa um dos alicerces do processo de aprendizagem. Nela estão contidos todos os subsídios nutricionais que possibilitarão melhor rendimento do aluno em sala de aula.

No Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, a merendeira desempenha papel de fundamental importância, como colaboradora no processo de produção dos alimentos, atuando como agente condutora de técnicas adequadas para o preparo da merenda e das informações sobre hábitos alimentares saudáveis que irão repercutir em uma melhora da aprendizagem e desenvolvimento escolar do aluno.

Assim sendo, este Manual da Merendeira prioriza, com suas informações, os meios para a operacionalização e otimização do Programa.

SUMÁRIO

I IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E DA MERENDEIRA	5
II RESPONSABILIDADE DA MERENDEIRA.....	7
III NOÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO.....	9
IV ORIENTAÇÃO PARA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO ESCOLAR	16
V HIGIENE E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE	17
1. Higiene Pessoal	18
2. Higiene dos Alimentos	21
3. Higiene Ambiental	21
VI ARMAZENAMENTO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	25
VII MEDIDAS PARA PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRABALHO	27
VIII RELAÇÕES HUMANAS	28

I A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E DA MERENDEIRA



Para a formação de um adulto saudável, é preciso que a alimentação seja adequada desde a infância.

A falta de nutrientes ou a sua inadequação prejudica a saúde do indivíduo, causando atraso no crescimento e desenvolvimento psicológico, mau rendimento no trabalho ou na escola, alterações de comportamento como irritabilidade, desânimo, além de facilitar a entrada de diversas doenças, devido ao sistema imunológico danificado pela desnutrição.

Quando uma criança se alimenta corretamente, ela torna-se mais ativa e consegue ter mais energia e disposição para brincar com outras crianças bem como para desenvolver uma boa aprendizagem escolar.

A escola representa local muito importante para uma criança, já que é lá que ela irá passar a maior parte do seu tempo, com isso é através da merenda escolar que poderemos proporcionar e estimular a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Uma alimentação adequada em quantidade e qualidade reflete na construção de uma criança saudável e desenvolvida em condições de desenvolver brincadeiras, estudar, comunicar e relacionar melhor com outras crianças.

A merendeira desempenha papel essencial neste cenário, pois é através da elaboração de uma alimentação variada que incluam boas técnicas de higiene dos alimentos e pessoal que é que iremos alcançar uma merenda segura, de qualidade e saborosa proporcionando aos alunos bons hábitos alimentares e de vida sadia.

A escolha apropriada do melhor gênero alimentício, da técnica de preparo adequada ajudam a evitar o desperdício e favorecem a um resultado de sucesso neste trabalho.

Contudo, alguns cuidados devem ser observados, tais como:

- ✓ higiene pessoal;
- ✓ higiene dos alimentos;
- ✓ higiene dos equipamentos e utensílios;
- ✓ higiene da cozinha e despensa;
- ✓ preocupação com armazenamento;
- ✓ prevenção de acidentes de trabalho;
- ✓ elaboração do cardápio escolar.
- ✓ Preparar e distribuir e apresentar os alimentos de maneira a evidenciar a qualidade e variedade dos alimentos.

II RESPONSABILIDADE DA MERENDEIRA



A Merendeira é responsável por:

- ✓ controlar a entrada e saída dos alimentos com registro diário na ficha de controle;
- ✓ observar os aspectos dos alimentos antes e depois de sua preparação, quanto ao cheiro, cor e sabor;
- ✓ abrir apenas as embalagens para o consumo do dia, guardando bem fechadas as que não forem utilizadas totalmente;
- ✓ verificar o cardápio do dia;
- ✓ providenciar com antecedência a merenda, segundo as técnicas de preparo para que esteja pronta no horário estabelecido e na temperatura adequada;
- ✓ quando necessário, colocar os gêneros alimentícios de molho na véspera de seu uso;
- ✓ lavar os utensílios de distribuição antes e depois de usá-los;
- ✓ controlar o consumo de gás, material de limpeza, entre outros;
- ✓ cuidar da conservação do fogão, bem como do controle das panelas, pratos, canecas, tigelas e todos os outros utensílios de cozinha;
- ✓ manter a mais rigorosa higiene nas dependências de armazenamento, cantina, preparo e distribuição da merenda;
- ✓ usar a criatividade, procurando tornar a merenda saborosa e nutritiva;
- ✓ manter um bom relacionamento com o (a) diretor (a), professores, funcionários e principalmente os alunos;
- ✓ apresentar-se sempre limpa, com touca e avental, com as unhas limpas e aparadas. Toda vez que fizer uma atividade diferente, lave as mãos antes de retornar e manipular os alimentos;
- ✓ não mexer nos alimentos com ferimentos ou cortes nas mãos;

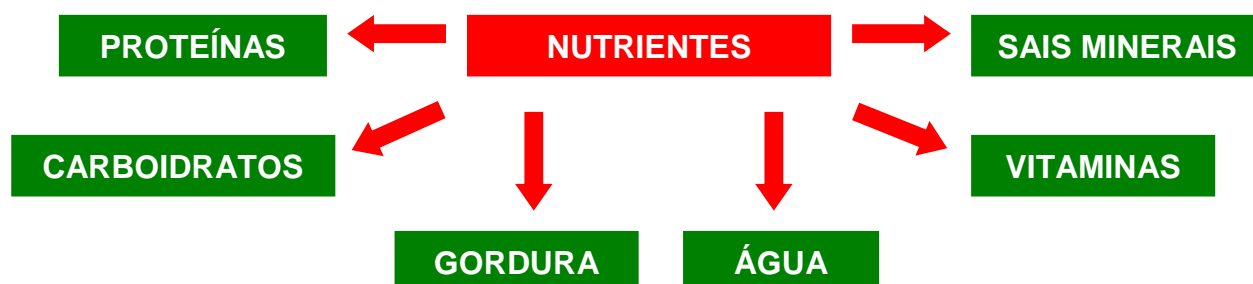
- ✓ tampar as panelas para não deixar os alimentos expostos a moscas e mosquitos;
- ✓ controlar a temperatura de armazenamento e distribuição dos alimentos
- ✓ limpar a cozinha deve antes e após a preparação dos alimentos;
- ✓ não permitir a entrada de pessoas de outros setores na cozinha sem uniforme adequado;
- ✓ fazer exames de saúde regularmente;
- ✓ cuidar da higiene pessoal, dos alimentos, do ambiente, equipamentos e utensílios
- ✓ manter-se sempre informada, participando de capacitações em sua área profissional;
- ✓ participar no planejamento das compras.

III NOÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO



Os alimentos são compostos de nutrientes, assim divididos em micronutrientes (vitaminas e minerais) e macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) sendo que esses últimos são responsáveis por oferecer energia e suprir a fome e prover saúde, através de suas calorias.

É importante ter conhecimento sobre noções gerais de nutrição e aplicá-las no nosso dia a dia, pois é por meio dela que iremos oferecer ao organismo condições ideais para realizar todas as suas funções de maneira equilibrada e saudável, trazendo benefícios para a saúde.



1. A Função dos Nutrientes

1.1 Alimentos Construtores

São alimentos que têm função de construir e renovar nosso corpo. São ricos em proteínas animais e vegetais e são muito importantes para o crescimento das crianças.

As proteínas de origem animal são encontradas na carne, ovos, leite e seus derivados como: queijos, iogurte, coalhada e as de origem vegetal estão presentes no feijão, ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico.

2. Alimentos Energéticos

São alimentos que fornecem energia para o nosso organismo, isto é, dão força e disposição **para realizarmos as atividades do dia a dia e para manter o funcionamento do organismo.**

Carboidratos:

- ✓ arroz, milho, aveia, trigo, cevada;
- ✓ pão, biscoito, bolo;
- ✓ massas (macarrão, lasanha, nhoque);
- ✓ batata, cará, mandioca;
- ✓ mel, açúcar, geléias;
- ✓ farinhas.

Gorduras:

- ✓ óleos vegetais, margarina, maionese;
- ✓ banha;
- ✓ manteiga, creme de leite, etc.

3. Alimentos Reguladores

Os alimentos deste grupo têm como função fazer nosso organismo funcionar direito, além de protegê-lo das **doenças e ajudar no crescimento e toda a formação hormonal das crianças**.

As vitaminas e sais minerais são encontrados nas frutas e hortaliças (legumes e verduras). São elas:

Frutas:

- ✓ abacaxi, acerola, banana, laranja, mamão, maçã, entre outras.

Legumes:

- ✓ beterraba, cenoura, chuchu, pimentão, rabanete, tomate, vagem, entre outros.

Verduras:

- ✓ alface, almeirão, brócolis, couve, espinafre, entre outros.

Para termos uma alimentação correta, precisamos comer pelo menos um alimento de cada grupo, em cada refeição, **para torná-la variada e nutricionalmente adequada.**

Desta maneira, a combinação destes nutrientes favorecerá o bom funcionamento do organismo permitindo a defesa contra determinadas doenças e promovendo a saúde e bem estar das pessoas.

Guia Alimentar da População Brasileira

É certo que a pirâmide alimentar encontra-se superada tendo em vista que classifica na mesma base carboidratos simples e processados (biscoitos, massas) e carboidratos complexos (cereais produtos integrais) como se pertencessem a um mesmo grupo alimentar, quando na verdade trata-se de alimentos ultra processados e industrializados.

Incentivado pela Organização Mundial da Saúde, o governo brasileiro através do Ministério da Saúde publicou em 2015 o Guia Alimentar para a População Brasileira, que tem como objetivo oferecer ações combinadas que proponham hábitos de vidas saudáveis de acordo com as necessidades e práticas alimentares especiais dos indivíduos, especificamente dos escolares nesta ocasião.

É importante o entendimento deste guia pelas merendeiras para que ele possa acrescentar conhecimento sobre os princípios da nutrição assim como um modo de vida saudável adquirido através de uma alimentação equilibrada.

O guia oferece de forma simples algumas orientações para atingirmos este ideal, uma delas são os dez passos para uma alimentação saudável.

São eles:

1. Fazer alimentos in natura ou minimamente processados

Consideram-se alimento *in natura* aqueles alimentos que foram retirados da natureza e não sofreram nenhum método de processamento, são exemplos: frutas, verduras, legumes, tubérculos, ovos enquanto que os minimamente processados passaram por algum método químico ou físico até estar disposto ao consumidor por exemplo moagem pasteurização, envasamento em recipientes plásticos, neste processo podemos ter: leites, carnes, farinhas e até mesmo legumes que foram higienizados e envazados, grãos.

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Esses alimentos contribuem para o aumento de peso e está associado a doenças como diabetes, problemas renais e cardíacos entre outros.

3. Limitar o consumo de alimentos processados

Alimentos processados são aqueles que recebem a adição de alguma espécie de produto com a função conservar sua integridade física e biológica alterando suas características para torná-lo mais durável e agradável quanto ao sabor.

4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados

São fabricados pela indústria de alimentos e geralmente não possuem a integridade do alimento porquê foram utilizadas técnicas de processamento industriais e acrescentado substâncias químicas para realçar cor, sabor, aroma tudo para atrair o consumidor a ingerir e a desestimular qualquer forma de manipulação e técnicas de preparo. São eles: bolachas, salsichas, sorvetes, salgadinhos entre outros.

5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Fazer refeições regulares evita que a pessoa faça refeições fora de hora e desta maneira que ela ganhe peso, assim como um ambiente apropriado torna a alimentação mais prazerosa.

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

O consumo de frutas e legumes crus- *in natura* deve ser prioridade, sempre com a finalidade de estimular a ingestão de vitaminas e minerais presente em todo o alimento inclusive nas cascas e evitar produtos químicos presentes em alimentos processados.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Cozinhar o próprio alimento traz conhecimento sobre os ingredientes e as técnicas de preparo, torna as refeições um momento de celebração do que produzimos enquanto cozinhamos.

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Sabemos que cozinhar demanda tempo e dedicação para conseguirmos administrar estes requisitos é necessário planejamento para definir com antecedência o cardápio, organizar os itens da despensa que serão necessários para aquisição das compras.

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

Refeições preparadas e servidas na hora preservam a características dos alimentos e suas propriedades nutricionais evitando *fast foods* que normalmente são elaborados a partir de diversas técnicas de conservação e preparo que tornam a comida rápida para ser consumida, porém com abaixo ou nenhum valor nutricional.

10. Ser crítico quanto à informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

É importante estar atento quanto aos rótulos e propagandas dos alimentos, a imagem e a informação que passam deve ser questionada e analisada se realmente é verdade ou não.

IV ORIENTAÇÃO PARA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO ESCOLAR



O cardápio planejado deve ser respeitado integralmente, e ser preparado observando-se:

- ✓ Para adquirir os produtos devem ser observados os já existentes no depósito da escola para evitar o desperdício
- ✓ o número de alunos que será atendido no dia;
- ✓ a quantidade recomendada de cada alimento por aluno (*per capita*) e de acordo com a faixa etária
- ✓ a ficha técnica de preparo, com os ingredientes que compõe a refeição, suas quantidades e modo de fazer atendendo sempre que possível a cultura alimentar do local

O cardápio deve estar bem visível, com todas as informações: dias da semana e o nome da preparação. Dessa forma, orientará melhor a organização de cada preparo, a programação de entrega dos gêneros alimentícios com os fornecedores, além de evitar o desperdício ou a falta de alimentos.

Observar a aceitabilidade de cada cardápio, para, caso a preparação não ser bem aceita, providenciar a sua substituição ou modificar a sua forma de preparo ou apresentação.

A distribuição da merenda pode ser feita na cantina, no refeitório ou na sala de aula, sendo que em cada um desses locais, o professor deverá acompanhar os alunos, orientando-os quanto à educação alimentar.

V HIGIENE E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE



Por que falar em higiene?

O alimento é fonte de nutrientes e responsável pela manutenção da vida, porém se preparado sem o devido cuidado com sua higiene ou de quem os prepara, pode se tornar risco de contaminação podendo levar até a morte de quem consome.

A higiene tem por finalidade destruir os micróbios, elementos causadores de doenças, ajudando a preservar a saúde, tornando o ambiente e os alimentos mais agradáveis e limpos.

Alguns alimentos podem ser contaminados pela falta de higiene do manipulador ou mesmo das instalações e equipamentos que não passaram por limpeza.

Os micróbios são seres vivos muito pequenos que enxergamos somente com o auxílio de um microscópio. Assim, mesmo que você não os veja, eles podem estar presentes e se espalham com facilidade, por meio:

- ✓ do ar;
- ✓ da água;
- ✓ do chão;
- ✓ da boca e das mãos;
- ✓ do cabelo e das roupas;
- ✓ das feridas;
- ✓ dos equipamentos de cozinha;
- ✓ dos alimentos.

Para os micróbios se multiplicarem, eles necessitam de ar, umidade, de alimentos e da temperatura certa para viver e, por esta razão, a cozinha se torna um ambiente ideal de contaminação.

A cada vinte minutos os micróbios se multiplicam, assim sendo, de um único micróbio podemos ter, em dez horas, um milhão de micróbios.

Eles gostam de temperaturas mornas entre 10° e 60° C, dentro desta faixa temos a temperatura do corpo humano e é nele que a maioria se localiza, em locais

como boca, nariz, garganta mãos. Por essa razão, a higiene pessoal e a refrigeração dos alimentos faz com que a multiplicação se torne lenta, trazendo segurança aos alimentos.

A maioria dos micróbios morrem quando expostos a temperaturas acima de 60° C, outra importante maneira de evitar a contaminação por micróbios é lavando as mãos corretamente, pois é com ela que realizamos a maior parte das atividades.

1. Higiene Pessoal

A pessoa que manuseia alimentos e sua preparação, como a merendeira, deverá sempre ter cuidado com os seus hábitos de higiene e de todos os que trabalham sobre sua orientação na cozinha, pois. É importante cuidar da higiene do corpo, como: cabelos, unhas, nariz, boca, orelhas, pés e mãos, observando:

Antes de ir trabalhar:

- ✓ tomar banho diariamente;
- ✓ manter os cabelos sempre limpos;
- ✓ higienizar os dentes evitando formação de cáries
- ✓ as unhas devem estar limpas, aparadas e sem esmaltes;
- ✓ verificar a limpeza de seu uniforme.

No trabalho:

- ✓ usar o uniforme (avental, touca ou rede no cabelo preso) em bom estado de conservação e trocados diariamente;
- ✓ não usar o avental nem o pano de prato para secar as mãos;
- ✓ evitar usar perfumes, dar preferência aos desodorantes sem perfume;
- ✓ Para os homens a barba deverá estar sempre aparada;
- ✓ não falar, tossir, espirrar, cantar enquanto manipula os alimentos;
- ✓ não fumar no local de preparo e distribuição dos alimentos;
- ✓ evitar tocar nos alimentos diretamente com as mãos. Usar sempre garfos, colheres ou luvas. Estar sempre atenta para não

passar a mão ou coçar a cabeça e em seguida tocar nos alimentos. A colher que é utilizada no preparo dos alimentos e a que se faz a prova dele, não pode ser a mesma;

- ✓ utilizar sapatos fechados

As mãos:

- ✓ devem estar limpas e sem jóias ou bijuterias (anéis e pulseiras), pois estes acessórios podem acumular sujeiras.
- ✓ quando houver ferimentos, usar curativos e luvas para evitar a contaminação dos alimentos;
- ✓ ao utilizar luvas, evitar tocar em superfícies não limpas e voltar a manusear os alimentos

Lavar as mãos com água e sabão sempre que:

- ✓ iniciar o serviço ou retornar a cozinha;
- ✓ ao assoar o nariz;
- ✓ pegar em dinheiro;
- ✓ após ir ao banheiro;
- ✓ após transportar o lixo ou objetos fora da cozinha.

**CONTROLE DE SAÚDE: VÁ A UM POSTO DE SAÚDE E FAÇA EXAME MÉDICO
UMA VEZ AO ANO E DEIXE UMA CÓPIA DESSE EXAME NA SUA ESCOLA.**

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Enxabe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Estregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricione os espaços interdigitais.



6. Estregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



7. Estregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Fricione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Estregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos enxaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.

2. Higiene dos Alimentos

Os alimentos são importantes para a preservação da saúde, mas quando contaminados por germes transmitem doenças infecto-contagiosas, como a tifo, brucelose, entre outras. Quando deteriorados produzem intoxicações graves, que causam diarreia, cólera, **botulismo, e, em alguns casos, podem levar à morte.**

Causas:

- ✓ merendeira ou outro manipulador de alimento com falta de higiene e com pouca saúde;
- ✓ solo, lixo jogado, esparramado;
- ✓ água sem tratamento.
- ✓ Preparo dos alimentos com muita antecedência, expondo os alimentos muito tempo a temperatura inadequada

3. Higiene Ambiental

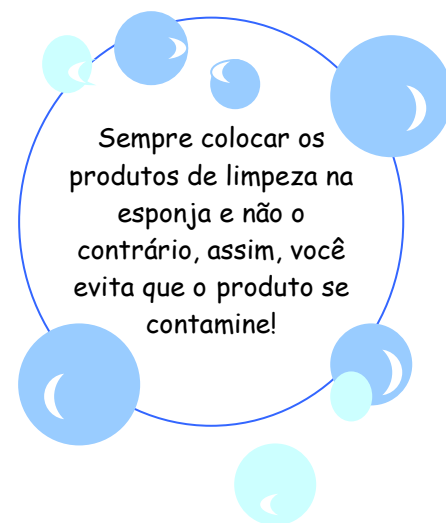
DIÁRIA:

✓ Pisos, rodapés, ralos e paredes

1. *recolher os resíduos;*
2. *lavar com detergente;*
3. *esfregar;*
4. *enxaguar com água;*
5. *retirar o excesso de água com rodo.*

✓ Bancadas e mesas de apoio

1. *lavar com água e detergente;*
2. *enxaguar com água;*
3. *retirar o excesso com rodo para pia ou pano exclusivo;*
4. *desinfetar, borrifando com álcool 70%;*
5. *deixar secar naturalmente.*



CONFORME O USO:

✓ **Panelas, assadeiras, facas, escumadeiras, conchas, talheres, tábua, canecas, pratos, cumbucas e outros**

1. *tirar a sujeira, esfregar com água e detergente;*
2. *enxaguar em água corrente e água quente no caso de gordura;*
3. *desinfetar, borrifando com álcool 70%;*
4. *deixar secar naturalmente;*
5. *guardar em local limpo e seco.*

Panelas e assadeiras devem ser guardadas viradas para baixo e os talheres devem ser cobertos.

✓ **Forno e fogão**

Partes móveis (grelhas, bandejas, chapas)

1. *retirar as partes móveis;*
2. *limpar com esponja, detergente e água ou produto específico;*
3. *enxaguar e deixar secar naturalmente.*

Partes fixas

1. *limpar com esponja de aço umedecida em solução de água e detergente;*
2. *remover a espuma com pano próprio úmido;*
3. *desinfetar, borrifando solução de álcool 70%;*
4. *deixar secar naturalmente.*

✓ **Batedeira, liquidificador, processador e fatiador de alimentos**

Partes móveis

1. *retirar e colocar de molho na água e detergente;*
2. *esfregar com escova;*
3. *enxaguar com água;*
4. *desinfetar, borrifando solução de álcool 70%;*
5. *deixar secar naturalmente.*

Partes fixas

1. *limpar com esponja umedecida com água e detergente;*

2. tirar a espuma com pano úmido e secar com pano seco.

✓ **Panos**

Os panos não devem ser misturados, cada setor deve ter o seu pano próprio.

- 1. separar os panos segundo suas áreas (pia, chão, sanitário);*
- 2. lavar com água, sabão, água sanitária e escova;*
- 3. esfregar bem até tirar toda sujeira;*
- 4. enxaguar em água corrente;*
- 5. torcer bem;*
- 6. secar em local limpo, e bem ventilado.*

SEMANAL:

✓ **Geladeira e freezer**

- 1. desligar o equipamento;*
- 2. retirar todos os alimentos e deixar as portas abertas;*
- 3. descongelar naturalmente;*
- 4. limpar a parte de dentro com esponja, detergente e água;*
- 5. enxaguar em água corrente;*
- 6. retirar o excesso de água com pano próprio;*
- 7. desinfetar, borrifando com álcool 70%.*
- 8. fechar a porta e ligar para recuperar a temperatura;*
- 9. colocar os alimentos.*

QUINZENAL:

✓ **Prateleiras e estrados**

- 1. retirar todos os alimentos;*
- 2. limpar com pano umedecido com água e detergente;*
- 3. retirar o detergente com pano úmido;*
- 4. deixar secar naturalmente;*
- 5. recolocar os alimentos tomando cuidado para que todas as embalagens estejam bem fechadas.*

MENSAL:

✓ **Janelas e portas**

1. *lavar com água e detergente;*
2. *esfregar com escova, enxaguar com água corrente;*
3. *deixar secar naturalmente.*

✓ **Limpeza de telas**

1. *lavar com água e detergente;*
2. *esfregar com escova, enxaguar com água corrente;*
3. *deixar secar naturalmente.*

✓ **Luminárias, interruptores e tomadas**

1. *limpar com pano umedecido com água e detergente;*
2. *esfregar com escova, retirar o detergente com pano úmido;*
3. *deixar secar naturalmente.*

✓ **Ralos**

1. *recolher os resíduos acumulados;*
2. *esfregar com detergente e escova;*
3. *enxaguar com solução clorada;*
4. *deixar secar naturalmente.*

SEMESTRAL:

✓ **Teto ou forro**

1. *lavar e enxaguar manualmente ou com máquina própria para este fim.*

VI ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS



A temperatura de armazenagem dos alimentos deve estar de acordo com a necessidade do produto (congelado, resfriado ou temperatura ambiente), conforme quadro abaixo:

PRODUTO/ESPECIFICAÇÃO	TEMPERATURA DE ARMAZENAGEM
Carne congelada	- 18° C
Carne resfriada	Até 6° C
Pescados	Até 2° C
Frios embutidos e defumados (lingüiça, salsicha, bacon, presunto)	Até 10° C
Hortifrutigranjeiros (hortaliças, vegetais, frutas e ovos)	Temperatura ambiente ou até 10° C
Produtos salgados (charque, carne seca)	Temperatura ambiente
Farináceos (pão, biscoito, fubá, farinha de mandioca e trigo)	Temperatura ambiente

Todos os produtos estocados à temperatura ambiente, devem estar no depósito ventilado, iluminado, sem goteiras e calor excessivo.

Na arrumação dos gêneros alimentícios deve-se obedecer às seguintes instruções:

- ✓ controlar o estoque dos gêneros por meio da ficha de controle de estoque;
- ✓ registrar a data de entrada e saída dos gêneros na despensa;

- ✓ colocar os produtos com data de validade mais antiga para serem utilizados primeiro. Não utilizar produtos com o prazo de validade vencido;
- ✓ não abrir outro pacote, antes de ocupar o que está em uso e amarrar os pacotes abertos;
- ✓ material de limpeza, inseticida e objetos de uso pessoal não devem ser armazenados junto dos alimentos;
- ✓ não deixar nenhum volume em contato direto com o solo ou paredes da despensa. Colocar em prateleiras e/ou estrados;
- ✓ evitar forrar as prateleiras com papéis ou panos, pois podem acumular poeira.
- ✓ Manter as embalagens dos produtos sempre limpa;
- ✓ Manter a higiene da área, retirando sucatas, materiais fora de uso, embalagens vazias, etc.;

No freezer e na geladeira:

- ✓ Os alimentos prontos para o consumo devem ser colocados nas prateleiras superiores. Os semiprontos e/ou pré-preparados nas prateleiras do meio e, os alimentos crus e outros, nas prateleiras inferiores.
- ✓ Não deixar caixa de papelão dentro dos refrigeradores ou freezer;
- ✓ Pode-se guardar tipos diferentes de alimentos, no mesmo equipamento para congelamento, desde que eles estejam embalados e separados;
- ✓ NÃO recongelar os alimentos crus que foram descongelados. Os alimentos descongelados só poderão ser congelados de novo, após serem cozidos.
- ✓ Os alimentos descongelados em geral devem ser mantidos sob refrigeração a 4°C pelo prazo máximo de 72 horas.

VII MEDIDAS PARA PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO



Acidentes sempre são indesejáveis por nos limitarem fisicamente ou tornarem incapacitados ao trabalho e as rotinas do dia a dia. Assim sendo, é importante termos alguns cuidados para vivermos mais e melhor. Uma maneira de se alcançar isso é através da prevenção, evitando acidentes de trabalho.

- ✓ não usar brincos, colares e outros acessórios durante o preparo da merenda;
- ✓ utilizar uniformes e equipamentos de proteção individual- EPI;
- ✓ a cozinha deve estar sempre arrumada e limpa, com os utensílios guardados em seus devidos lugares, para evitar que tropece e se machuque;
- ✓ usar sapatos baixos com sola de borracha, quando estiver trabalhando na cozinha, a fim de evitar possíveis quedas;
- ✓ não deixar fios elétricos soltos e desencapados;
- ✓ não usar aparelhos elétricos que estiverem em más condições;
- ✓ verificar se existe vazamento de gás. Fechar o registro do gás antes de sair da cozinha;
- ✓ não usar canecas e pratos rachados e danificados;
- ✓ cuidado ao manusear facas;
- ✓ não usar pano molhado para pegar na panela quente;
- ✓ ter muito cuidado ao manusear as panelas no fogão. Não deixar o cabo da panela para fora do fogão;
- ✓ avisar os outros quando estiver transportando utensílios quentes;
- ✓ servir a merenda para as crianças na temperatura adequada, para evitar queimaduras.

VII RELAÇÕES HUMANAS



Para mantermos um relacionamento interpessoal **positivo**, é importante **valorizar e respeitar** as pessoas com as quais mantemos contato, por isso:

- ✓ cumprimente os alunos e colegas de trabalho com alegria. Se possível chame-os pelo nome;
- ✓ faça as pessoas sentirem que elas têm valor;
- ✓ **incentive** as pessoas para o sucesso. **Elogie** as pessoas pelo que elas têm de bom;
- ✓ **escute** as pessoas com atenção;
- ✓ seja humilde e esteja disposto a **aprender** mais com todos que encontrar;
- ✓ considere os sentimentos e opiniões das outras pessoas;
- ✓ mantenha o seu **bom humor** em todas as circunstâncias, mesmo frente às dificuldades;
- ✓ desenvolva uma **personalidade positiva**;
- ✓ seja cordial, alegre, otimista e faça com que sua presença seja bem vinda;
- ✓ seja cauteloso ao criticar. Não leve tudo tão a sério, simplifique;
- ✓ **agradeça** tudo que receber;
- ✓ aprenda a se divertir e a valorizar a si mesmo.
- ✓ **Viva honestamente**, dando a cada um o que é seu e sem ofender ninguém;
- ✓ Coloque em prática seus conhecimentos, pois não basta só saber ou querer, é preciso também agir.