

Algumas dicas para manter o ambiente em condições adequadas de higiene são:

- Realizar a limpeza dos equipamentos e utensílios logo após o uso;

PLANO DE AULA

Tema: Alimentos e Higiene	Data:
Ano: 5º a 9º	Professor(a):
Disciplina:	Escola:

Conteúdo	Métodos de conservação dos alimentos
Objetivos	Explicar o conceito de higiene e de microorganismos. Introduzir conceitos de higiene dos alimentos, do ambiente e pessoal.
Avaliação	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
Materiais /Equipamentos	

Desenvolvimento	<p>Higiene é a ciência que visa à preservação da saúde e à prevenção de doenças através de práticas de limpeza ou higienização. Existem diversos tipos de higiene mas as de importância relacionadas com os alimentos são a higiene pessoal, ambiental e, claro, dos alimentos.</p> <p>Para que se entenda melhor o sentido de higiene, é preciso saber o que são os microorganismos. Os microorganismos ou micróbios são seres vivos, assim como os homens e os animais, mas a maioria é invisível a olho nu e só podem ser vistos com um aparelho especial, o micros- cópio. As bactérias, fungos e vírus são exemplos de microorganismos. Como qualquer outro ser vivo, eles se reproduzem, se multiplicam. A diferença é que os micróbios são muitíssimo mais rápidos que o homem e esse é o grande problema. A maioria das bactérias, em quantidades pequenas, não faz mal ao homem. Mas quando em grandes quantidades, ou seja, quando se multiplicam várias vezes, elas provocam doenças e podem até matar! Ainda assim, existem bactérias que até mesmo em pouquíssimas quantidades podem prejudicar o homem...</p> <p>Os microorganismos são encontrados por toda parte: no ar, na água, na terra, no nosso corpo, mãos, pés, unhas, nariz, cabelos, olhos, barba...</p> <p>Para viverem eles precisam de água e de alimentos, além de tempo e da temperatura ideal para se multiplicarem.</p> <p>As temperaturas que as bactérias se reproduzem com maior facilidade são as entre 15^o C e 70^o C. Ou seja, a temperatura ambiente e as temperaturas dos alimentos quando estão frios ou mornos são ideais para que elas se multipliquem. O homem é o principal "meio de transporte" da bactéria até o alimento e isso acontece quando não possui bons hábitos de higiene, seja relacionada a cuidados pessoais, do ambiente ou do próprio alimento.</p> <p>A higiene sempre esteve muito ligada à qualidade de vida. Os aspectos relacionados ao tema vêm sendo amplamente discutidos e salientados por profissionais de saúde, pelo governo, e até mesmo pela população em geral, que atualmente encontra-se mais consciente e mais preocupada com as condições higiênicas dos alimentos além do ambiente e do pessoal envolvidos no preparo de refeições, o que torna fundamental a atenção dirigida a tais aspectos e o cumprimento de normas estabelecidas por órgãos competentes.</p> <p>São inúmeros os fatores que influenciam nas questões de higiene dos alimentos tais como: higiene pessoal e do ambiente, características dos alimentos, condições de conservação e de preparo, entre outros. Os microorganismos causadores de doenças aproveitam situações de falhas sanitárias no manuseio de alimentos para determinarem doença no homem. Assim, é possível estabelecer uma série de medidas higiênicas que podem prevenir a transmissão de diversos tipos de doenças, permitindo o bem estar de crianças e adultos.</p> <p>Higiene dos alimentos Os alimentos a serem consumidos devem apresentar, além de valor nutritivo, condições adequadas de higiene para serem ingeridos. Caso contrário, podem contribuir para o aparecimento de doenças ou até mesmo a morte. Algumas recomendações são:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Tocar nos alimentos apenas antes de cozinhar ou durante a lavagem dos mesmos (e com as mãos bem limpas!); · Beber água somente filtrada ou fervida; · Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão, ou gotas de água sanitária, ou vinagre e depois lavar com água corrente (filtrada ou fervida); · Fazer a comida perto do horário de servi-la; · Escolher alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e que apresentem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF). Não comprar ovos, frango e leite de origem clandestina; · Cozinhar bem os alimentos e principalmente as carnes, aves e peixes. Os alimentos que estiverem congelados devem ser muito bem descongelados antes de serem preparados e cozidos; · Fazer a quantidade certa para evitar sobras: quando a comida esfria à temperatura ambiente, os microorganismos começam a se multiplicar e a comida pode estragar. · Guardar sobras com muito cuidado: As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira. No caso de comida de criança, o melhor é não guardar. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado. · Aquecer bem os alimentos: aqueça muito bem os alimentos que foram refrigerados: mexa, misture para aquecer por igual, juntando água, se possível, para permitir a fervura que mata os micróbios. · Não misture alimentos crus com cozidos: quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a <p>· Limpar as superfícies usadas no preparo dos alimentos e o piso, após o preparo de cada refeição.</p>
------------------------	--

- Manter as áreas da cozinha bem limpas e livres de restos de alimentos;
- Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar o acesso de insetos.

Desenvolvimento

Proteger alimentos de insetos e animais: eles transportam micróbios que causam doenças. Proteja os alimentos, guardando-os em vasilhas fechadas.

Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos;

- Não comer alimentos com aparência, cheiro ou textura impróprios (diferentes do habitual);
- Ler com atenção o rótulo do alimento;
- Verificar o prazo de validade;
- Conservar em local apropriado.

Alimento contaminado X alimento estragado

Os comportamentos de higiene relacionados aos alimentos têm como objetivo evitar que os alimentos fiquem contaminados ou até mesmo estragados. Mas qual a diferença?

Um alimento contaminado é aquele que contém bactérias prejudiciais à saúde mas o cheiro, o gosto e a aparência do alimento continuam normais.

Um alimento estragado é aquele que estava contaminado mas que com o passar do tempo as bactérias se multiplicaram, mudando o cheiro, sabor e aparência do alimento (alimento podre).

Tanto os contaminados como os estragados podem causar problemas como diarreia, vômitos e até a morte. Mas os alimentos contaminados são muito mais perigosos que os estragados pois pela aparência não podemos perceber que eles estão ruins. Já os estragados, de longe sabemos que eles não devem ser consumidos. Mas atenção: pode acontecer de uma pessoa não conhecer o cheiro e o gosto normal de uma determinada comida e comer um alimento estragado sem saber que ele não está bom. Isso é muito perigoso!

Um alimento também pode estar contaminado ou estragado em apenas uma parte e é por isso que às vezes as pessoas comem da mesma comida e só algumas passam mal.

Quando temos bons hábitos de higiene, as quantidades de bactérias presentes em nosso meio são bem menores e o risco de acontecer algum problema também! Por isso é tão importante manter-se sempre limpo, e cuidar da limpeza pessoal, do ambiente e dos alimentos corretamente.

Higiene pessoal

Os cuidados de higiene pessoal são direcionados especialmente aos manipuladores de alimentos, isto é, aos indivíduos que trabalham com o preparo de alimentos, mas isso não significa que as outras pessoas não tenham que se preocupar com esse assunto. Pelo contrário! São atitudes que devem fazer parte do dia-a-dia de todos nós, para preservar a saúde e prevenir doenças. Aqui estão algumas recomendações:

- Tomar banho todos os dias e manter-se limpo;
- Manter as unhas limpas e cortadas;
- Escovar os dentes após as refeições;
- Usar roupas limpas;
- Lavar as mãos:

Antes de pegar em alimentos Antes de comer qualquer alimento Após ir ao banheiro

Após pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.

Algumas recomendações são específicas para os manipuladores de alimentos

O manipulador deve lavar as mãos:

- Toda vez que mudar de atividade durante o período de trabalho;
- Depois de tocar nos cabelos;
- Após usar o banheiro;
- Ao tocar alguma parte do corpo;
- Quando fumar ou assoar o nariz;
- Entre a manipulação de alimentos crus e cozidos;
- Sempre que entrar na cozinha;
- Depois de comer;
- Após mexer na lixeira.
- As unhas devem ser mantidas curtas e sem esmalte;
- Não usar brincos, relógios, broches, anéis e outros acessórios enquanto estiver preparando os alimentos;
- Manter o uniforme sempre limpo;
- Usar touca e sapatos fechados;
- Não comer durante o preparo dos alimentos;
- Usar máscara e luvas quando estiver manipulando alimentos crus e sempre que se fizer necessário.

Como lavar as mãos corretamente