



6.1

Principios básicos

6. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR



A preparação e oferta de refeições requerem técnicas específicas, incluindo o controlo de qualidade permanente, tanto para prevenir contaminações e intoxicações alimentares quanto para avaliar a qualidade da ementa oferecida às crianças.

Enquanto o aleitamento materno exclusivo protege as crianças contra as infeções, a introdução de outros alimentos pode causar infeções quando eles são preparados com falta de cuidado e higiene.

6. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Nesse sentido devem ser seguidas as seguintes normas:



- Os alimentos oferecidos às crianças devem ser **preparados pouco antes do consumo**;
- **Nunca oferecer restos de uma refeição** para a criança.
- Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças causadas por alimentos, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve **lavar bem as mãos com água e sabão** todas as vezes que for preparar ou oferecer o alimentos à criança.
- As **frutas, verduras e legumes** que forem consumidos **crus e/ou com casca** recomenda-se uma boa lavagem do produto.
- **Não se deve utilizar alimentos industrializados deixados fora do frigorífico** (como iogurte, leite fermentado, preparações á base de iogurte e queijo) **ou com prazo de validade expirado**, ou com embalagens amassadas, furadas ou estufadas.

6. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Nesse sentido devem ser seguidas as seguintes normas:



- **Lavar em água corrente**, esfregando bem toda a superfície das frutas, verduras e legumes retirando a sujidade.
- **Oferecer água mais limpa possível** (tratada, filtrada ou fervida) para a criança beber. O mesmo cuidado deve ser observado no preparo dos alimentos.
- Os utensílios onde os alimentos são preparados e servidos também devem ser lavados com água e sabão e devem ser bem enxaguados.
- Os alimentos devem ser guardados em local fresco e protegidos de insetos roedores e de outros animais.

A young girl with long brown hair, wearing a purple floral patterned shirt, is seated at a table. She is looking towards the camera while eating. In front of her is a blue plate with food, including what appears to be fried eggs and a piece of bread. To her right is a blue cup filled with a light-colored beverage. The background is slightly blurred, showing other people and a bright, indoor setting.

6.2

Higienização, preparação e
acondicionamento de alimentos

6. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Normas de higiene a serem observadas na manipulação de alimentos:



- **Lavar e desinfetar** todos os produtos hortícolas e legumes a consumir em cru.
- **Os agriões só devem ser consumidos cozidos na sopa**; nunca devendo ser utilizados em salada. Este vegetal pode alojar pequenos microrganismos causadores de doenças e são resistentes a esta desinfeção.
- **Não misturar alimentos crus com alimentos já confeccionados**, nem juntar alimentos de origem vegetal com alimentos de origem animal, durante e após a fase de preparação, de forma a evitar contaminações cruzadas.
- **Nunca deixar à temperatura ambiente cremes, maioneses e outros molhos/produtos** em cuja confeção sejam utilizados ovos, pelo risco de multiplicação de salmonelas (que existem frequentemente nos ovos). No caso de não serem consumidos logo após a sua preparação, estes produtos devem ser imediatamente refrigerados.

6. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Normas de higiene a serem observadas na manipulação de alimentos:



- **Os alimentos devem ser servidos e consumidos logo após a sua preparação**, nunca devendo ser deixados à temperatura ambiente, sobretudo na Primavera, Verão ou Outono.
- No caso de não serem logo consumidos, **os alimentos devem ser mantidos abaixo de 10°C ou acima de 60°C**, ou então **congelados**, a fim de se evitar o crescimento e multiplicação de agentes causadores de doenças (microrganismos e produtos resultantes da decomposição dos alimentos).
- **Nunca se devem conservar, refrigerar ou congelar alimentos preparados ou cozinhados junto de alimentos crus**, para evitar os riscos de contaminação.
- **Nunca se devem descongelar e voltar a congelar os alimentos.**

6. HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Normas de higiene a serem observadas na manipulação de alimentos:



- Deve-se **respeitar sempre os prazos de validade** e as condições adequadas de conservação dos diferentes alimentos.
- Latas de conserva com a tampa abaulada ou que libertem gás no momento da sua abertura, **nunca devem ser consumidas pelo risco de botulismo**, que é uma doença muito grave e, por vezes, mortal.
- **Nunca se devem guardar latas de conserva depois de abertas** (o seu conteúdo deve ser transferido para recipientes apropriados).