

Ramo Pioneiro

Higiene é importante!

Informações

Duração: 1h230min

Local: Sede

Participantes: Não há limite

Objetivos

- Reconhecer a necessidade da higiene na escolha, no armazenamento, no preparo e no consumo dos alimentos para a prevenção de doenças.

Áreas de desenvolvimento

Físico, afetivo, intelectual e social

Materiais

- Lápis ou canetas;
- Cartolina;
- Impressos com as cinco chaves para uma alimentação mais segura (anexo)

Descrição da atividade

Passo a passo da atividade:

1. Encorajar os jovens que compartilhem suas experiências em relação à contaminação de alimentos e suas consequências. Problematizar:
 - Já viram um alimento deteriorado?
 - Como a gente reconhece um alimento deteriorado?
 - O que faz um alimento se deteriorar?
 - O que acontece quando a gente come um alimento deteriorado?
 - O que podemos fazer para evitar que um alimento se deteriore?
2. Apresentar as “cinco chaves” para uma alimentação mais segura propostas pela Organização Mundial da Saúde (Anexo I).
3. Propor que os jovens organizem uma campanha de divulgação dessas “cinco chaves”, além de darem dicas de higiene e cuidados durante a escolha, armazenamento, preparo e consumo de alimentos. Essa campanha pode ser online, através das redes sociais do clã / grupo ou em cartazes afixados no grupo.

Bibliografia

Adaptado: Caderno de atividades promoção da alimentação adequada e saudável - Educação Infantil. MINISTÉRIO DA SAÚDE - 2018.

Esta ficha foi elaborada por

Isabella Camara Pinheiro, escotista do 2/RJ Grupo Escoteiro São João Batista da Lagoa, durante seu Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, intitulado “Elaboração de um manual para promoção da alimentação adequada e saudável no âmbito do Movimento Escoteiro”.

Anexo

Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura



Mantenha a limpeza

- ✓ Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos e, frequentemente, durante todo o processo
- ✓ Lave as mãos depois de ir à casa de banho
- ✓ Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos
- ✓ Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insectos, pragas e outros animais

Porquê?

Embora a maior parte dos microrganismos não provoquem doenças, grande parte dos mais perigosos encontra-se no solo, na água, nos animais e nas pessoas. Estes microrganismos são veiculados pelas mãos, passando para roupas e utensílios, sobretudo para as tábuas de corte, donde facilmente podem passar para o alimento e vir a provocar doenças de origem alimentar.



Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- ✓ Separe carne e peixe crus de outros alimentos
- ✓ Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados
- ✓ Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados

Porquê?

Alimentos crus, especialmente a carne, peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos, durante a sua preparação ou armazenagem.



Cozinhe bem os alimentos

- ✓ Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e peixe
- ✓ As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70°C. Use um termómetro para confirmação. No caso das carnes, assegure-se que os seus exsudados são claros e não avermelhados.
- ✓ Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado

Porquê?

Uma cozedura adequada consegue matar quase todos os microrganismos perigosos. Estudos demonstraram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima dos 70°C garante um consumo mais seguro. Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne picada, rolo de carne, grandes peças de carne e aves inteiras.



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- ✓ Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente
- ✓ Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C)
- ✓ Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60°C) até ao momento de serem servidos
- ✓ Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico
- ✓ Não descongele os alimentos à temperatura ambiente

Porquê?

Os microrganismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5°C e acima dos 60°C, a sua multiplicação é retardada ou mesmo evitada. Alguns microrganismos patogénicos multiplicam-se mesmo abaixo dos 5°C.



Use água e matérias-primas seguras

- ✓ Use água potável ou trate-a para que se torne segura
- ✓ Selecione alimentos variados e frescos
- ✓ Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado
- ✓ Lave frutas e vegetais, especialmente se forem comidos crus
- ✓ Não use alimentos com o prazo de validade expirado

Porquê?

As matérias-primas, incluindo a água e o gelo, podem estar contaminados com microrganismos perigosos ou químicos. Podem formar-se químicos tóxicos em alimentos estragados ou com bolor. Tenha atenção na escolha das matérias-primas e no cumprimento de práticas simples que podem reduzir o risco, tais como a lavagem e o descascar.