



# MANUAL DAS MERENDEIRAS





## Sumário

1	Introdução.....	5
2	Importância da alimentação escolar.....	5
3	Orientações a merendeira.....	5
4	O que é contaminação?.....	6
5	Doenças transmitidas por alimentos (DTAs).....	7
6	Cuidados na manipulação de alimentos.....	7
7	Quando lavar as mãos?.....	7
8	Lavagem de mãos de forma correta.....	8
9	Uso de luvas descartáveis.....	8
10	Equipamentos de proteção individual (EPI).....	9
11	Comportamentos e atitudes.....	9
11.1	Situações inadequadas para o exercício da função.....	9
11.2	Comportamentos inadequados.....	9
11.3	Comportamentos adequados.....	9
12	Prevenção de acidentes.....	10
13	Higiene dos utensílios e equipamentos.....	10
14	Armazenamentos e conservação.....	10
15	Desinfecção dos alimentos.....	11
16	O que fazer com o lixo?.....	11
17	Reaproveitamento dos alimentos.....	12
18	Medidas de equivalência.....	13
19	Como medir alimentos secos, líquidos e gorduras?.....	13
20	Controle de qualidade.....	14
21	Referências.....	14



MUNICÍPIO DE ITAJAÍ

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA AO EDUCANDO – DAE

Endereço: Av. Abraão João Francisco, Nº 3855 Bairro: Ressacada CEP: 88307-303

Cidade: Itajaí SC

SECRETÁRIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

- Elisete Furtado Cardoso

DIRETORA DO DAE

- Deigre Aparecida Ramos Godinho

NÚCLEO DE NUTRIÇÃO – NUTRICIONISTAS

- Fernanda Rocha França Burity Levone
- Gleisi Santos Wiggers
- Regina Willrich Palm

ESTAGIÁRIOS DE NUTRIÇÃO

- Bruna de Borba

SUPERVISOR DO PRÓ ALIMENTAR

- Dalmir Eliseu de Souza



Caro(a) Leitor(a):

A equipe do Programa de Alimentação Escolar do Município de Itajaí elaborou este manual visando orientar os profissionais da alimentação escolar quanto ao preparo, armazenamento, distribuição e outras condições que devem ser observadas e consideradas para a garantia da segurança alimentar.

Todo conhecimento adquirido para o desenvolvimento das boas práticas de manipulação de alimentos é um importante fator para a redução ao risco da contaminação alimentar e prevenção de doenças transmitidas por alimentos (DTA's).

Dentro do Programa de Alimentação escolar, a merendeira desempenha um papel fundamental na garantia de uma refeição segura dentro dos preceitos estipulados pelas Boas Práticas e, sobretudo na melhoria dos hábitos alimentares dos alunos.

Assim sendo, esperamos que este manual lhe acompanhe dia a dia como um guia para o sucesso do seu trabalho.

**ITAJAÍ, 2018.**

## **1 Introdução**

Uma alimentação saudável no ambiente escolar é aquela que proporciona o bem-estar ao aluno durante sua permanência em sala de aula, ofertando a ele os nutrientes em proporções adequadas a sua idade e estado de saúde por meio de alimentos seguros do ponto de vista sanitário.

No PNAE – Programa de Alimentação Escolar, a merendeira desempenha papel de fundamental importância não só como colaboradora para a melhoria da aprendizagem do aluno, mais como agente condutora das técnicas adequadas para o preparo da merenda e das informações sobre os bons hábitos alimentares.

## **2 Importância da alimentação escolar**

A alimentação fornecida na escola propicia ao aluno bem-estar, ânimo, atenção e condições físicas ideais à aprendizagem, além de contribuir para manter a saúde e nutrição.

Por outro lado, os alimentos também podem transmitir doenças, com surtos de grande repercussão epidemiológica no espaço escolar, quando não são devidamente cuidados.

Devemos fazer com que a qualidade da alimentação oferecida nas escolas seja a melhor possível. Para isso, é importante que as Merendeiras assumam o papel de profissionais responsáveis, comprometidas e qualificadas para o armazenamento dos alimentos, o preparo e a distribuição.

Torna-se necessário que as Merendeiras, profissionais na produção de refeições, adotem às suas práticas diárias um conjunto de ações voltadas para a melhor qualidade da alimentação servida.

## **3 Orientações a merendeira**

Esta cartilha tem por objetivo esclarecer às profissionais merendeiras o enriquecimento nutricional da merenda escolar, despertar o incentivo à educação alimentar, ambiental, sanitária e a servir-se dela como instrumento na prática, no processo ensino/aprendizagem, bem como, oportunizar a formação de cidadãos responsáveis e atuantes na comunidade em que vivem.

Outro objetivo é reforçar as relações com a higiene pessoal e para a manipulação de alimentos, buscando valorizar sempre a saúde e o bem-estar do aluno.

A educação se faz com um conjunto de fatores. Dentro da nossa realidade educacional, a merenda ainda é um grande motivador para que o aluno frequente a escola. Então, é importante que esse serviço tenha uma boa qualidade e, para isso, as Merendeiras precisam estar conscientizadas acerca da realização de um trabalho mais humano junto a esses alunos.

A Merendeira é uma profissional que possui grande responsabilidade no ambiente escolar. A

começar pela guarda dos alimentos, passando por todo o conteúdo discutido nesta Cartilha, até o bom senso de evitar desperdício da alimentação e dos produtos. É importante que a Merendeira tenha um bom relacionamento humano com os demais servidores da escola e com os alunos.

É essencial que a merendeira:

- ✓ Verifique o cardápio do dia;
- ✓ Examine os alimentos que vai utilizar;
- ✓ Utilize somente utensílios bem limpos;
- ✓ Siga as normas de higiene na preparação;
- ✓ Mantenha o mais rigoroso asseio e ordem nas dependências em que se armazenam, preparam e distribuem os alimentos;
- ✓ Esteja sempre limpa e com o uniforme completo.
- ✓ Preparar e servir com amor uma merenda gostosa;
- ✓ Ter bom relacionamento com os professores, com a coordenação, direção da escola e outros servidores;
- ✓ Procurar aprender cada vez mais sobre o seu trabalho, com a nutricionista que é uma profissional capacitada na área.

#### **4 O que é contaminação?**

Normalmente, os parasitas, as substâncias tóxicas e os micróbios prejudiciais à saúde entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo dos alimentos. Esse processo de contágio do alimento é conhecido como contaminação.

A maioria das DTAs está associada à contaminação de alimentos por micróbios prejudiciais à saúde.

Normalmente, os parasitas, as substâncias tóxicas e os micróbios prejudiciais à saúde entram em contato com o alimento durante a manipulação e o preparo dos alimentos. Esse processo de contágio do alimento é conhecido como contaminação.

A maioria das DTAs está associada à contaminação de alimentos por micróbios prejudiciais à saúde. □

\* A CONTAMINAÇÃO POR MICRORGANISMO é causada pela presença de bactérias, fungos, protozoários e vírus. □

\* A CONTAMINAÇÃO QUÍMICA é causada pela presença indesejável de substâncias tóxicas, tais como: veneno, inseticida, resíduos de detergente, etc. □

\* A CONTAMINAÇÃO FÍSICA é causada pela presença indevida de corpos estranhos nos alimentos, tais como: pedaços de pedra, vidro, madeira, unha, fios de cabelo, fragmentos de insetos, etc.

\* A CONTAMINAÇÃO CRUZADA é aquela causada por contato direto dos alimentos contaminados com os alimentos sadios, dos alimentos crus para os cozidos ou ainda das superfícies ou utensílios mal higienizados para os alimentos.

## **5 Doenças transmitidas por alimentos (DTAs)**

São doenças provocadas pelo consumo de alimentos que ocorrem quando micróbios prejudiciais à saúde, parasitas ou substâncias tóxicas estão presentes no alimento.

Os sintomas mais comuns das DTAs são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros. Para adultos sadios, a maioria das DTAs dura poucos dias e não deixa sequelas. Para as crianças, as grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte.

## **6 Cuidados na manipulação de alimentos**

- ✓ Lavar as mãos toda vez que for manipular alimentos. Em caso de interrupção, lave as mãos ao retornar à atividade; ☐
- ✓ Manter as unhas sempre aparadas e limpas e sem esmalte, evitar o uso de adornos como anéis, pulseiras, relógios e perfume durante a manipulação; ☐
- ✓ Manter seu avental e uniforme sempre limpos; ☐
- ✓ Usar cabelos limpos, presos e cobertos com rede ou touca; ☐
- ✓ Utilizar sempre sapatos fechados; ☐
- ✓ Evitar falar sobre os alimentos durante a manipulação; ☐
- ✓ Não fumar durante o serviço; ☐
- ✓ Não manipular alimentos quando tiver ferimentos nas mãos; ☐
- ✓ Não espirrar ou tossir próximo aos alimentos para não contaminá-los.

## **7 Quando lavar as mãos?**

- ✓ Ao chegar no trabalho e antes de iniciar as tarefas;
- ✓ Ao iniciar um novo serviço ou trocar de atividade;

- ✓ Depois de utilizar o sanitário, tossir, espirrar, assoar o nariz;
- ✓ Depois de usar panos ou material de limpeza;
- ✓ Depois de recolher lixos e outros resíduos;
- ✓ Sempre que tocar em sacarias, caixas, garrafas, sapatos, etc;
- ✓ Depois de manusear alimentos crus ou não higienizados;
- ✓ Antes de iniciar manuseio de alimentos prontos;
- ✓ Depois de tocar em alimentos estragados;
- ✓ Depois de pegar em dinheiro ou papéis diversos;
- ✓ Depois de fumar (quando permitido e em local apropriado).

### **8 Lavagem de mãos de forma correta**

1. Utilize a água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregue a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;
5. Esfregue as mãos com um pouco de produto anti-séptico.

Obs: Nunca seque as mãos no uniforme.

### **9 Uso de luvas descartáveis**

O uso de luva descartável pela merendeira escolar é obrigatório nos seguintes casos:

- ✓ Na manipulação de alimentos prontos para o consumo tais como: pães, biscoitos e bolos.
- ✓ Na manipulação de alimentos que já foram cozidos como: cortar carnes prontas, cortar legumes e verduras para a salada.
- ✓ Na manipulação de frutas, legumes e verduras que já tenham sido higienizados.
- ✓ Na ocorrência de ferimentos nas mãos – já protegidos por curativo e /ou dedeiras.

ATENÇÃO: o uso de luvas descartáveis não é permitido em procedimentos que envolvam diretamente o calor, ou seja, no cozimento de alimentos. Troque as luvas sempre que interromper ou trocar de atividade.



## **10 Equipamentos de proteção individual (EPI)**

Considera-se EPI todo o dispositivo ou produto de uso individual utilizado pelo trabalhador destinado a proteção de riscos suscetíveis. De ameaçar a segurança do trabalhador.

Todo EPI deve ser o certificado de aprovação (CA) pelo ministério do trabalho e emprego. Sem esse registro, o equipamento não deve ser utilizado na unidade de alimentação e nutrição.

Na área do serviço de Alimentação Escolar (cozinha, despensa, refeitório) é necessário usar o uniforme. As roupas devem ser ajustadas ao corpo, evitando que se prendam em algum equipamento ou que queimem. As toucas contribuem para que os cabelos não se enrosquem nos equipamentos ou caiam na comida.

## **11 Comportamentos e atitudes**

### **11.1 Situações inadequadas para o exercício da função**

Não deve manipular alimentos o manipulador que apresentar lesões nas mãos e braços ou gastroenterites aguda ou crônica (diarreia ou disenteria), assim como, os que estiverem acometidos de infecção nos olhos, nos pulmões ou faringes.

### **11.2 Comportamentos inadequados**

- ✗ Provar alimentos na mão ou com o mesmo utensílio utilizado para mexer as preparações;
- ✗ Provar alimentos em cima das panelas;
- ✗ Fumar, comer, tossir, espirrar, cantar, assoviar, falar demais ou mexer em dinheiro durante o preparo dos alimentos;
- ✗ Armazenar alimentos de sobra.

### **11.3 Comportamentos adequados**

- ✓ Trocar o uniforme diariamente e utilizá-lo apenas nas dependências internas da unidade;
- ✓ Não usar adornos (brincos, anéis, pulseiras, gargantilha, fitinha, relógio, piercing);
- ✓ Não usar maquiagem ou perfume;
- ✓ Manter os cabelos presos e totalmente protegidos de touca;
- ✓ Não carregar no uniforme objetos como: carteira, cigarro, celular, relógio, canetas e outros.

## **12 Prevenção de acidentes**

- ✓ Quando for tirar panelas do fogo, use luvas térmicas para não se queimar;
- ✓ Os cabos das panelas devem ficar sempre virados para dentro do fogão;
- ✓ Sempre verifique se há algum vazamento de gás;
- ✓ Cuidado quando for desligar os aparelhos elétricos. Nunca puxe os fios da tomada, tire o plug bem devagar;
- ✓ Deixe a cozinha sempre organizada, nada no “meio do caminho”.

## **13 Higiene dos utensílios e equipamentos**

Os utensílios são de fundamental importância no preparo dos alimentos. Por isso, antes de usá-los, lave-os com água corrente e sabão, com ajuda de uma esponja. O fogão deve ser limpo diariamente com água e sabão. Não se deve jogar restos de comida e nem borra de café no ralo, pois, além de entupi-lo, causam mau cheiro.

A geladeira, quando houver, deve ser descongelada periodicamente e, independente de degelo, deve ser lavada semanalmente, com auxílio de água e sabão. Não se deve deixar alimentos deteriorados ou estragados dentro da geladeira, pois produzem mal cheiro e aparecimento de germes e bactérias.

## **14 Armazenamentos e conservação**

Os alimentos exigem formas adequadas de armazenamento, para que durem mais e não estraguem facilmente.

- ✓ **ALIMENTOS PERECÍVEIS:** são as carnes, frango, legumes e verduras. Estragam com facilidade, portanto devem ser armazenados em geladeira ou freezer;
- ✓ **ALIMENTOS SEMI-PERECÍVEIS:** ovos, banana, laranja, batata. Não precisam ficar na geladeira, mas devem ser consumidos em pouco tempo;
- ✓ **ALIMENTOS NÃO-PERECÍVEIS:** são os alimentos ensacados e as latarias. Devem ficar em local seco, ventilado, protegidos do calor excessivo e da umidade;
- ✓ Os pacotes, latas ou caixas devem ficar afastados da parede para evitar umidade e facilitar a ventilação;
- ✓ Os ensacados devem ser empilhados sobre estrados de madeira, afastados da parede;
- ✓ Os alimentos enlatados, depois de abertos, deverão ser colocados em recipientes de vidro ou

plástico e guardados na geladeira;

- ✓ Os pacotes já abertos devem ser amarrados. Não abra outro antes de terminar o que estiver aberto;
- ✓ O depósito deve ser limpo, claro, arejado e telado, sem luz do sol direta sobre os alimentos;
- ✓ Nunca armazene no mesmo local produto de limpeza, para que os alimentos não se contaminem, nem fiquem com o cheiro destes produtos, ficando impróprios para o consumo;
- ✓ Não devem existir caixas de madeira ou papelão em nenhuma área do serviço de alimentação;
- ✓ Limpe as embalagens antes de abri-las;
- ✓ Não se deve armazenar caixas de papelão em geladeiras ou freezers, por serem porosos, isolantes térmicos e promoverem contaminação externa;
- ✓ As embalagens de leite podem ser armazenadas em geladeiras, porque seu acabamento é liso, impermeável e lavável;
- ✓ No caso de frutas, verduras e legumes, fazer a pré-lavagem retirando todos os resíduos visíveis e as folhas ou partes estragadas. As partes selecionadas próprias para consumo devem ser colocadas em monoblocos vazados (caixas plásticas) para que esorra a água. Caso não seja possível a pré-lavagem das frutas, verduras e legumes, colocar os alimentos em sacos plásticos incolores e transparentes (de congelamento) e mantê-los fechados sob refrigeração.
- ✓ Não superlotar os refrigeradores, pois dessa forma acaba dificultando a circulação de ar frio.

## **15 Desinfecção dos alimentos**

É muito importante a higiene e desinfecção das frutas, verduras e legumes:

1. Retirar as partes impróprias para o consumo;
2. Lavar folha a folha ou um a um em água corrente;
3. Desinfetar em solução clorada (1 medida de virex ou de sumaveg/hipoclorito para cada litro de água) por 15 minutos;
4. Enxaguar em água corrente (não esquecer de usar luvas);
5. Retirar as partes amassadas.

## **16 O que fazer com o lixo?**

- ✓ A cozinha deve ter lixeiras, com tampa e pedal;

- ✓ Retire sempre o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados;
- ✓ Após o manuseio do lixo, deve-se lavar as mãos.

## 17 Reaproveitamento dos alimentos

Reaproveitar partes dos alimentos ou se utilizar do alimento como um todo é saber evitar desperdícios, respeitando desta forma, o que a natureza nos fornece. Este reaproveitamento gera uma maior economia, bem como proporciona mais saúde às pessoas.

É importante dizer que a maior parte dos nutrientes essenciais para nosso organismo, como vitaminas e minerais, encontram-se em folhas, sementes e cascas de frutas, legumes e verduras. Sendo assim, o reaproveitamento dos alimentos pode ser feito através do uso de folhas, caules e raízes, agregados em diversas preparações.

Devemos escolher alimentos bem variados para que as necessidades do organismo sejam atendidas. O planejamento das refeições é essencial, desta forma o cardápio elaborado já é fornecido previamente para que a alimentação seja ofertada de maneira equilibrada nutricionalmente.

Tendo o cardápio com antecedência fica fácil preparar os alimentos, aproveitando suas sobras, planejando cada etapa. Mas lembre-se que o armazenamento adequado é importante para manter a qualidade dos alimentos e ter seu reaproveitamento, mantendo assim bem refrigerado na geladeira.

Criatividade é algo essencial para quem busca não desperdiçar na cozinha. Lembre-se que aquilo que não parece servir para algo pode vir a ser um componente fantástico para deixar uma receita deliciosa e diferente. Sua criatividade pode estar nas cascas preparando bolos, sucos, tortas salgadas. As cascas de verduras e legumes também podem compor uma deliciosa sopa ou até mesmo transformar o arroz branco, em um prato colorido e com nutrientes variados.

Para que todo desperdício seja evitado devemos nos focar com a pirâmide dos três bens:

- ✓ **Comprar bem:** preferir legumes, hortaliças e frutas da época.
- ✓ **Conservar bem:** armazenar em locais limpos e 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.

### **18 Medidas de equivalência**

O sucesso de uma preparação está baseado em um conjunto de fatores sendo essenciais: o utensílio adequado, a temperatura exata e o tempo de preparo. Existem outros dois fatores que devem estar presentes nessa elaboração culinária são: a qualidade e a quantidade de ingredientes. Esses dois pontos, quando cumpridos adequadamente possibilitarão um produto final de qualidade. Para que esta qualidade final seja conquistada temos que considerar uma padronização, ou seja, pesos e medidas adequadas para que o produto seja apresentado da mesma maneira e a aceitabilidade seja sempre um sucesso. Bons resultados destas medidas serão adquiridos por meio de medidores ou balança, ou até mesmo pela tradicional e conhecida medida caseira (xícaras, colheres, copos, entre outros utensílios domésticos para medir determinados ingredientes). A seguir segue dicas úteis e essenciais para o sucesso do seu trabalho. Nunca comece uma receita sem tê-la lido até o fim, evite surpresas.

- ✓ Observe o tempo estipulado para o preparo;
- ✓ Panela ou forma pequena demais dá prejuízo, derrama o alimento. Grande demais, prejudica a consistência ou a aparência;
- ✓ Siga as medidas corretamente;
- ✓ Tenha todos os ingredientes à mão. Suspender a preparação para procurar ingredientes pode prejudicar a receita;
- ✓ Se a receita pede pré aquecimento do forno, acenda 15 minutos antes de receber a preparação, ou conforme indica a receita. Se pedir para o forno ser ligado na hora, é porque a preparação deve ser aquecida lentamente.

### **19 Como medir alimentos secos, líquidos e gorduras?**

É fundamental o uso de recipientes de medidas adequados para garantir um bom resultado da receita:

- ✓ Para medir líquidos, usar de preferências a recipientes graduados;
- ✓ Para ingredientes secos pode se usar um jogo de medidas com capacidade de 1/4, 1/3, 1/2, 1 xícara;
- ✓ Ao medir líquidos em um recipiente graduado, verificar sempre o nível do líquido na altura dos olhos;

- ✓ Colocar o recipiente graduado em superfície plana e lentamente despejar o líquido até que alcance a marca desejada;
- ✓ Quando usar colheres de medição para líquidos, encher até a borda, sem derramar;
- ✓ Açúcar: com uma colher, colocar o açúcar na xícara e retirar o excesso, alisando a superfície com o lado não cortante de uma faca. Se necessário peneirar antes caso esteja empedrado;
- ✓ Farinhas: encher a xícara usando uma colher, sem comprimir a farinha. Não sacudir ou bater nos lados da xícara. Alisar a superfície com a parte não cortante de uma faca, para eliminar o excesso.
- ✓ Para gorduras líquidas (óleo), usar a mesma técnica indicada para líquidos.
- ✓ Para gorduras sólidas (manteiga): Encher até a borda a xícara ou colher, comprimindo bem. Alisar a gordura com o lado não cortante de uma faca ou espátula.

## **20 Controle de qualidade**

O controle de qualidade dos alimentos está relacionado a etapas e ações que tem por finalidade melhorar os procedimentos higiênico-sanitários e de boas práticas na manipulação de alimentos para que desta forma o mesmo não tenha riscos de contaminação e possa ser caracterizado como um alimento seguro a ser fornecido para o consumo.

Este controle é feito através de uma fiscalização dividida em etapas de produção:

Para nosso controle, dentro na cozinha, devemos estar atentos ao recebimento, armazenamento, processamento e distribuição.

## **21 Referências**

Manual da Merendeira. Superintendência de administração, orçamento e finanças coordenadoria de alimentação escolar. Campo Grande/MS, 2018.

Programa de formação dos profissionais da educação na rede municipal de ensino. Módulo 4. Anguera, BA, 2015.

SANTOS, A. C.; MACIEL, V. S. Manual de boas práticas para a merendeira escolar.