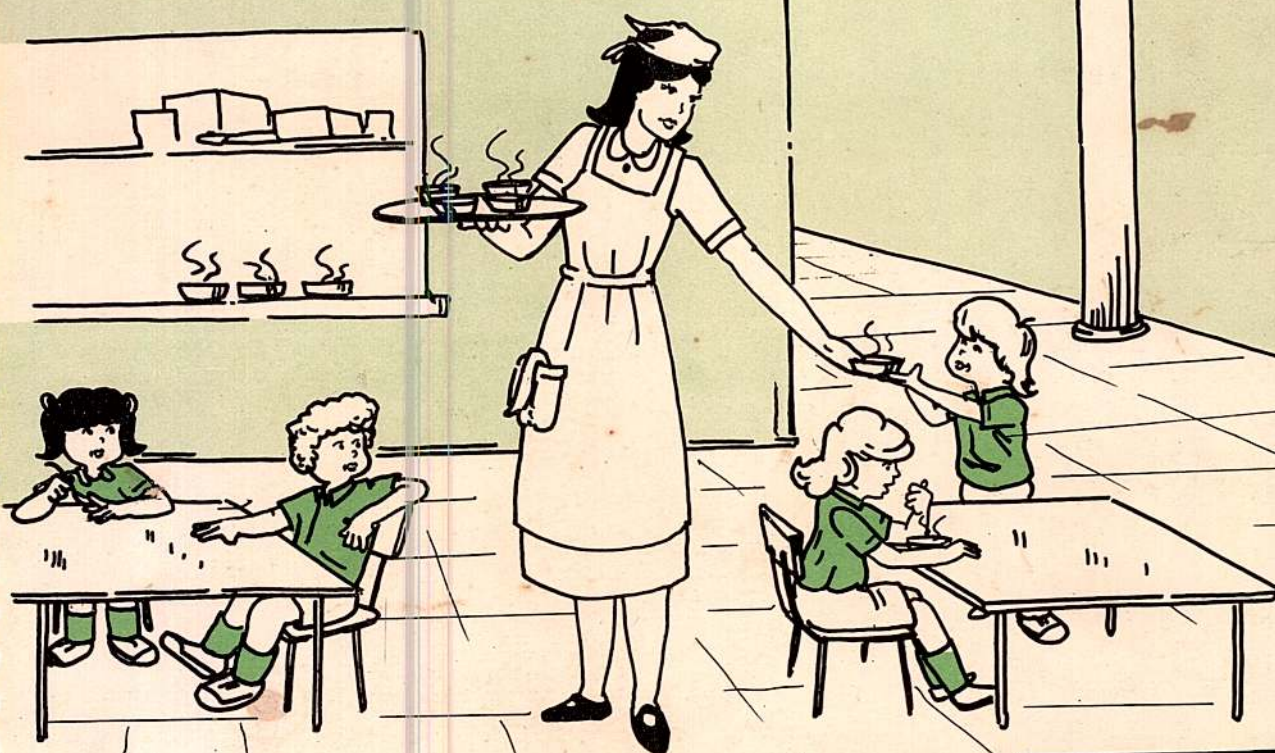


SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO DO CEARÁ
PROGRAMA ESTADUAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PEAE
COORDENADORIA DO PEAE/CE.

MANUAL DA MERENDEIRA



GEARÁ – 1986

GOVERNO DO ESTADO
LUIZ GONZAGA DA FONSECA MOTA

SECRETÁRIO DE EDUCAÇÃO DO ESTADO
IRAPUAN DINIZ DE AGUIAR

1

COORDENADORA DO PROGRAMA ESTADUAL DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
MARIA DA CONCEIÇÃO PESSOA COELHO

ELABORAÇÃO:
EQUIPE TÉCNICA:
MARIA JULIETA BARROSO LIMA DANTAS
SOCORRO MARIA PINHO PENTEADO

COLABORADORES:
ANTONIA MARIA HOLANDA DE SOUSA
MARIA EUNICE HOLANDA DE FREITAS

SUPERVISÃO TÉCNICA:
KELMA FONSECA GUIMARÃES
SÔNIA RÉGIA CARVALHO MAIA
VIRGINIA MARIA COSTA DE OLIVEIRA GUERRA

CORTESIA:
LIOTÉCNICA IND. E COM. LTDA.

APRESENTAÇÃO

Este manual tem por finalidade informar à merendeira, a melhor maneira de executar o Programa Estadual de Alimentação Escolar – PEAE.

Pretende fornecer conhecimentos corretos sobre nutrição, higiene, armazenagem, preparo, cocção e distribuição dos alimentos, como também noções de relações humanas e tabus alimentares.

1.1. OBJETIVO DO PROGRAMA

A Merenda Escolar tem como objetivo oferecer uma alimentação balanceada, procurando cobrir parte das necessidades nutricionais das crianças de 04 à 14 anos matriculados nas escolas Federal, Estadual, Municipal e Filantrópica de 1º grau.



2. RELAÇÕES HUMANAS NO TRABALHO

Todos nós necessitamos manter um bom relacionamento com as outras pessoas. Quando este relacionamento é mantido com amizade e sinceridade, nós criamos então, a possibilidade de melhor desenvolver nossas atividades.

Para que este relacionamento seja bom, precisamos ter um comportamento, ou seja, uma maneira de agir, onde o modo de falar e tratar com as outras pessoas seja o mais educado possível.

Para isto devemos seguir algumas regras de comportamento, tais como:

- Cuidar do nosso comportamento em relação a nossa família e nossos amigos.
- Respeitar os nossos chefes e superiores, não passando por cima de sua autoridade.
- Ser justo e honesto com nossos companheiros de trabalho.
- Preparar e servir uma merenda boa e gostosa para as crianças.
- Evitar críticas a qualquer colega principalmente em público, mas elogiar perante os outros suas atitudes positivas.
- Dialogar ao invés de discutir.
- Não tomar para si a responsabilidade dos outros.

3.1 – IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DA MERENDEIRA:

A Merendeira desempenha papel importante na alimentação do escolar, pois à ela está confiada a preparação e distribuição dos alimentos.

De nada adianta a merenda escolar dispor de gêneros e cardápios balanceados e nutritivos se não tiver uma pessoa séria e responsável para prepará-los. A merendeira é um dos elementos mais importante para que a criança receba efetivamente a alimentação que ela tem direito, na escola.

É importante lembrar que a merenda escolar existe por causa da criança e, é ela que deve ser servida primeiro, e não o adulto.

Não se deve preparar um tipo de merenda na escola para os adultos e outro tipo para as crianças.



A Merendeira ao preparar a merenda, seguindo os princípios de higiene e a cocção adequada dos alimentos e, sobretudo, temperando a merenda com uma dose de "amor", está dando a maior contribuição possível para que as crianças possam se desenvolver de uma forma sadia.

Muitas vezes da atitude da merendeira, com a criança, na hora de distribuir a merenda, depende a aceitação da mesma.

O carinho, o respeito e o amor, é um "tempero" que custa tão pouco e é tão importante para a criança.

4 – HIGIENE E PRESERVAÇÃO DA SAÚDE:

A higiene permite ao homem conservar sua saúde e ajudá-lo a ser feliz. Para isso, deve-se também manter certos padrões e hábitos a serem observados e praticados:

HIGIENE PESSOAL
HIGIENE AMBIENTAL
HIGIENE DOS EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS
HIGIENE DOS ALIMENTOS.

4.1 – HIGIENE PESSOAL:



A Merendeira deve ter em mente a importância da sua função e deve ser treinada para tal. Deve zelar pela aparência, asseio corporal, dos cabelos e principalmente das mãos. Estas devem estar limpas, unhas aparadas, evitando-se assim acúmulo de resíduos. Não usar adornos (relógio, anéis e aliança), durante o período de trabalho.

As mãos merecem cuidados especiais:

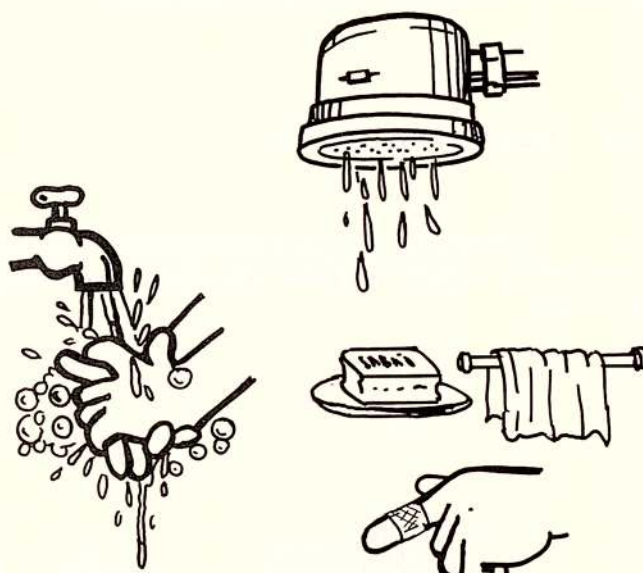
LAVE-AS SEMPRE

ANTES DE

Preparar os alimentos
Arrumar a mesa
Cuidar de crianças

DEPOIS DE

Lidar com animais
Trabalhar em horta ou jardim
Ir ao banheiro
Transportar lixo
Assoar o nariz, etc.



Em caso de ferimento nas mãos, fazer curativos para não contaminar o alimento.

As unhas merecem cuidados especiais devem ser aparadas semanalmente, lavadas e escovadas todos os dias. Muitas doenças podem ser transmitidas através das mãos.

A falta de higiene da boca acarreta as cáries, perda dos dentes e as insuportáveis dores de dente. O cuidado com os dentes se constitui na limpeza dos mesmos com escova e creme dental ao levantar, após as refeições e antes de deitar. Deve-se visitar o dentista duas vezes ao ano.



COZINHA: — Durante a preparação a merendeira deve conservar a cozinha sempre limpa. E após a preparação deverá fazer uma limpeza geral para evitar presença de insetos e roedores.

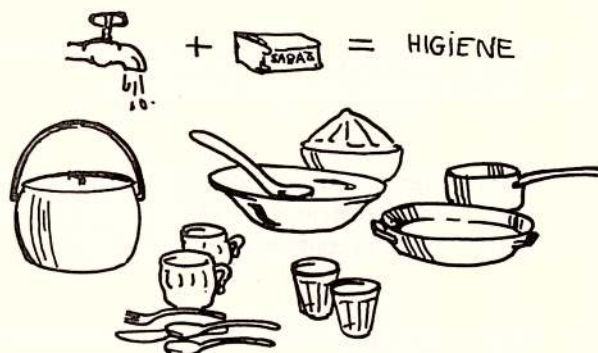
PAREDES: — Os azulejos das paredes devem ser limpos diariamente. Quando as paredes não puderem ser levadas, devem ser vasculhadas.

PISO: — A limpeza do piso deve ser na hora de menor movimento. Nunca tirar o pó ou varrer, durante o preparo dos alimentos. Essa limpeza deve ser feita com pano de chão molhado em água com sabão. Uma vez por semana, deve ser lavado e esfregado com vassoura.

DEPÓSITO: — Deve ser espanado diariamente e lavado para cada remessa de gêneros que entra.

4.3 – HIGIENE DOS UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS:

Todos os utensílios e equipamentos devem ser limpos para evitar a contaminação com bactérias. O principal agente de limpeza é a água. A utilização de sabões e detergentes ajudam a água a cumprir a sua função de limpeza.

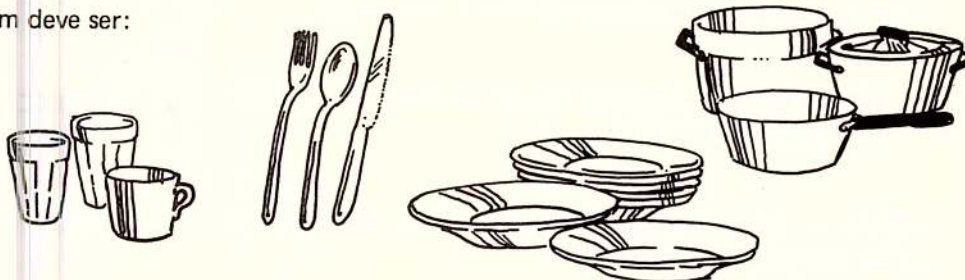


LIMPEZA DOS UTENSÍLIOS:

Retirar os restos de comida de todos os pratos, lavar com água e sabão e escaldar em água fervente para evitar transmissão de doenças contagiosas.

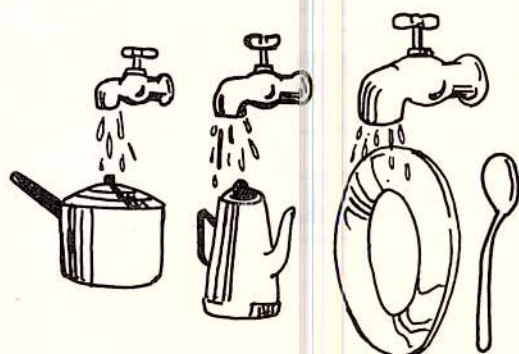
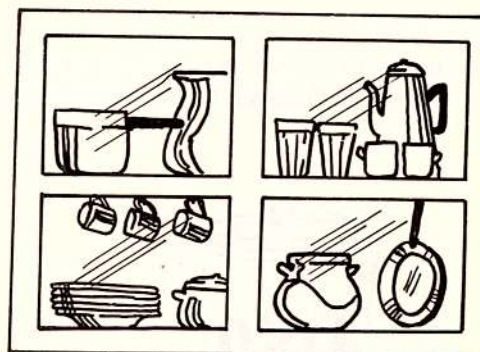
A ordem de lavagem deve ser:

- Canecos
- Talheres
- Pratos
- Panelas.

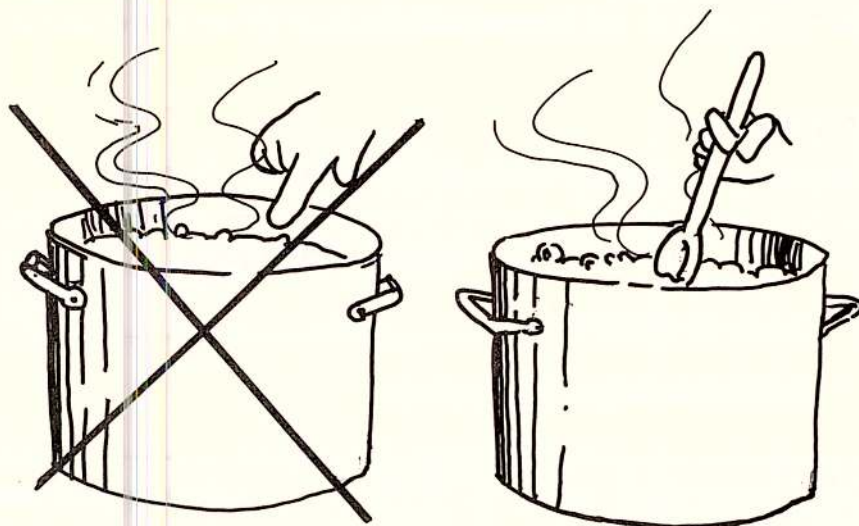


Lavar diariamente os panos de prato com sabão e quando necessário fervê-los para retirar a gordura.

LEMBRE-SE: Um utensílio mal lavado pode causar intoxicações graves.



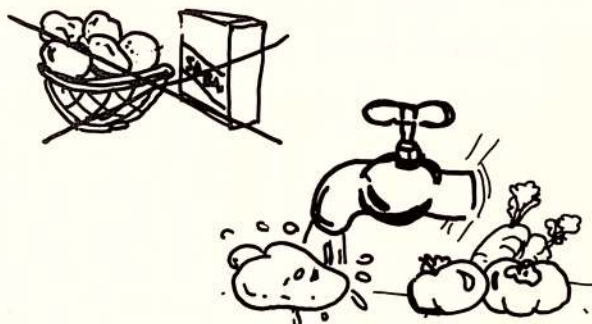
4.4 – HIGIENE DOS ALIMENTOS:



Cuidados que devemos tomar com os alimentos:

- Não tocar nos alimentos com as mãos sujas, com feridas, rachaduras ou eczemas;
- Nunca lamber os dedos ou as mãos e depois tocar nos alimentos;
- Não tossir ou espirrar em cima dos alimentos;
- Nunca usar alimentos que tenham caído no chão e que não possam ser levados;
- Nunca aproveitar os alimentos que estejam estragados;
- Manter as latas de lixo longe dos alimentos;
- Nunca coloque alimentos no chão mesmo que estejam dentro de assadeira, sacos, panelas, etc.

- Nunca misturar ou guardar junto material de limpeza com os gêneros;
- Lavar os alimentos em água corrente principalmente os alimentos consumidos crus como verduras e frutas;
- Os alimentos depois de preparados para consumo crus ou cozidos devem ser protegidos de poeira, moscas e insetos.



Os alimentos quando **CONTAMINADOS** podem transmitir os germes de doenças infecto – contagiosas, tais como: tifo, brucelose, diarreias etc. Quando **DETERIORADOS**, produzem intoxicações graves, às vezes mortais.

Os alimentos podem ser portadores de verminoses e outras parasitoses como: lombrigas, amebas, giárdias, solitárias, quando forem consumidos crus e mal lavados.

LEMBRE-SE A saúde é o bem maior que temos e ela depende de todos esses cuidados.

5 – ARMAZENAMENTO DOS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS:

5.1 – RECEBIMENTO DE GÊNEROS:

O recebimento dos gêneros alimentícios é muito importante, porque é no ato de entrega que se deve conferir a qualidade e quantidade dos gêneros.

A pessoa encarregada de recebê-los deve verificar:

- Data de validade, quando tiver
- Se as embalagens não estão rasgadas
- Se os produtos e as quantidades recebidas são as constantes da guia de remessa

6 – IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO:

6.1 – ECONOMIA NA ALIMENTAÇÃO:

Comer muito não é sinal de que se comeu bem. O principal problema da alimentação não está na quantidade mas na qualidade. Para "saber comer" é necessário conhecer os alimentos, o valor de cada um, a maneira de prepará-los e a forma de utilizá-los.

Para uma boa nutrição é essencial que se consuma alimentos nutritivos, apetitosos e saudáveis.

Nem todos os alimentos são caros; podemos substituir perfeitamente os que são caros por aqueles mais baratos nos quais encontramos substâncias indispensáveis ao nosso organismo. Exemplo:

- Banana prata, banana d'água ou banana ouro são nutricionalmente iguais.
- Carne de gado é tão nutritiva quanto a carne de frango e a do peixe.

Assim sendo, nem sempre o preço elevado significa que a qualidade seja melhor. Convém lembrar que os preços dos alimentos variam de acordo com as épocas do ano de maior produção, quando a qualidade e os preços são mais convenientes.



LEMBRE-SE: O escolar que se alimenta mal não tem saúde e por isso pouco aproveita das aulas, não podendo aprender direito as lições.

Cada um destes nutrientes desempenha uma função especial dentro do nosso organismo. Sendo assim, cada alimento desempenhará uma determinada função, dependendo do tipo de nutriente que ele contém em maior quantidade.

Os alimentos classificam-se em:

6.31 – ALIMENTOS CONSTRUTORES:

São aqueles que fornecem proteínas em maior quantidade. Comparando o nosso corpo com uma casa, as proteínas seriam os tijolos que usamos para construí-la e deixá-la em pé. Tem esta função: o leite, o peixe, a carne, as vísceras (fígado), o ovo, o queijo que são os alimentos de origem animal; o feijão, a soja, o amendoim etc, que são os alimentos de origem vegetal. Eles são responsáveis pelo crescimento e mantém o organismo, formando sangue, os ossos, os músculos, os órgãos e a pele.



6.32 – ALIMENTOS ENERGÉTICOS:

Eles têm a função de dar energia para toda atividade do corpo. Na comparação com a construção da casa, os alimentos energéticos seriam a instalação elétrica da casa, fazendo funcionar todos os aparelhos elétricos existentes.

Os alimentos energéticos são: arroz, pão, macarrão, as farinhas, os açúcares, as gorduras e outros de origem vegetal e animal.



6.33 – ALIMENTOS REGULADORES:

São aqueles que possuem sais minerais e vitaminas. Eles têm a tarefa de regular as funções vitais do organismo. Comparando com a construção da casa, os alimentos reguladores seriam o cimento que une o tijolo, as tubulações que conduzem a água e o esgoto. Esses alimentos são as verduras e as frutas, de origem vegetal.

Eles contribuem para que tenhamos resistência às doenças, pele sadia, boa visão, um bom funcionamento dos intestinos e do sistema nervoso, e enfim de todo o organismo.

Para uma construção ser bem sólida é necessário, tijolos, cal e água. A parte elétrica de uma casa deve estar perfeita para que não falte luz e os aparelhos elétricos funcionem adequadamente. A parte hidráulica também deve funcionar adequadamente para que não falte água e a casa se mantenha sólida e higienicamente saudável.



SALA DE AULA:

- As crianças devem permanecer sentadas para serem servidas;
- A professora deve incentivar os alunos, merendando juntamente com eles;
- A medida que forem terminando a refeição, colocar as vasilhas nos locais determinados.



CANTINA:

- As crianças devem seguir em fila para serem servidas;
- Depois de terminada a refeição devolver as vasilhas na cantina.

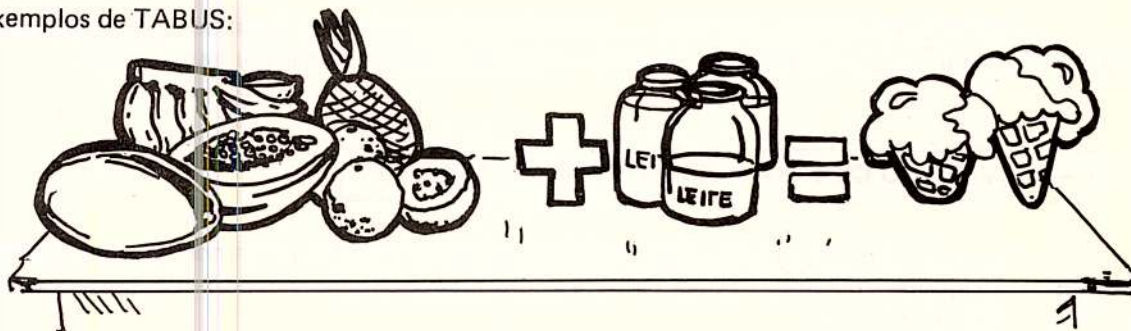


6.5 – TABUS ALIMENTARES:

Os hábitos alimentares de um indivíduo determinam-se na infância. A criança, pela prática, instrução e pelo exemplo, forma antes de crescer grande número de impressões e pontos de vista relativos à sua alimentação. Se for educada adequadamente, todos os alimentos lhe parecerão aceitáveis; senão, será vítima de manias e aversões de comida.

Os hábitos alimentares são fenômenos próprios da vida rotineira de uma nação ou de grandes grupos dentro dela. Se tais hábitos proibem o consumo de certos alimentos ou de determinadas misturas, chamam-se TABUS.

Exemplos de TABUS:



— Quanto ao horário: “banana de manhã é ouro, de tarde é prata e à noite, mata”. Esta quadrinha muito conhecida foi criada na época dos escravos que se alimentavam do que sobrava da comida dos senhores de engenho e à noite, quando tinham fome, roubavam bananas. Foi daí que os patrões divulgaram este tabu para que os escravos tivessem medo de morrer e não mais roubassem esse alimento à noite.

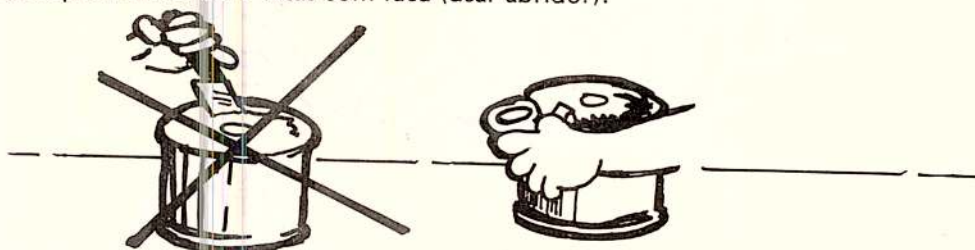
— Quanto à mistura de alimentos: O leite misturado com certas frutas (Abacaxi, Melancia, Manga) faz mal à saúde. Isto deve ter sido criado por alguma pessoa que estava doente e não se sentiu bem ao comer esses alimentos; porém, pessoas saudáveis, estão acostumados a tomar sorvetes, salada de frutas com creme de leite e mesmo vitaminas de frutas com leite, sem que isso prejudique o organismo.

— Na infância: gema de ovo provoca inchaço;

— Ligado à valorização sócio-econômica: bucho e bofe, comida de cachorro.

- Não usar louças trincadas ou quebradas;
- Ter cuidado ao usar facas, canivetes, giletes, objetos pontiagudos, utensílios de vidro, fósforo, etc
- Verificar se o bужão está em condições;
- Avisar quando notar escapamento de gás;
- Não procurar localizar vazamento de gás com fósforo aceso, passando espuma de sabão no lugar suspeito;
- Não colocar panelas e chaleiras sobre as bordas do fogão ou mesas;
- Não atirar casca de frutas ao chão;
- Não jogar palitos de fósforo ao chão;
- Para transportar coisas manualmente, verifique se a passagem está livre;
- Tomar cuidado com fios soltos e tomadas de luz;
- Não tente consertar aparelhos elétricos, e não os utilize quando não estiverem bons;
- Usar sapatos fechados com sola de borracha para evitar tombos e choques;
- Evitar o uso de chinela de borracha quando lavar o piso da cozinha;
- Usar utensílios que correspondam ao trabalho a ser feito.

Exemplo: Nunca abrir latas com faca (usar abridor).



LEMBRE-SE: Para prevenir incêndios, respeite as proibições “NÃO FUMAR” na cozinha, na despensa e na área de distribuição; Nunca jogue pontas de cigarro acesas nos recipientes de lixo.

8.0 CARDÁPIO:

CARDÁPIO — é a relação de merendas planejadas para uma SEMANA de acordo com o estoque existente na escola.

Em toda cozinha deve estar afixado um cardápio em local visível aos escolares e visitantes. Este deve conter os dias da semana, os nomes das preparações as quais devem ser intercaladas doces e salgadas. Evitando assim perguntas repetitivas sobre a merenda por parte dos escolares e outros.

Exemplo de Cardápio:

SEGUNDA-FEIRA
TERÇA-FEIRA
QUARTA-FEIRA
QUINTA-FEIRA
SEXTA-FEIRA

ARROZ À GREGA
MINGAU COM BISCOITO
BAIÃO DE DOIS COM CHARQUE
LEITE CARMELADO COM BISCOITO
SOPA DE ARROZ COM PVT

09. RECEITUÁRIO:

O receituário tem por finalidade orientar as merendeiras no preparo da merenda escolar. Para tanto, foram testadas receitas de fácil preparo, boa aceitabilidade pelos escolares, baixo custo, preparadas com alimentos distribuídos pela FAE/PEAE, complementadas com alimentos doados pela comunidade e produzidos pelas hortas escolares.

RECEITUÁRIO — passos a serem seguidos de acordo com a técnica na execução de cada preparação da merenda escolar.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS:

01. ALVES, Maria Helena Xavier — *Manual da Merendeira* — Rio de Janeiro, Campanha Nacional de Alimentação Escolar, 1967.
02. RIO GRANDE DO SUL — Secretaria da Educação e Cultura Departamento de Assistência ao Educando — *Treinamento de Nutrição — Subsídios* — Porto Alegre, 1986.
03. RIO GRANDE DO SUL — Secretaria da Educação e Cultura Departamento de Assistência ao Educando — Supervisão Técnica. *O serviço de nutrição escolar*. Porto Alegre, 1984.
04. Manual de Educação Alimentar para Educação Infantil e de 1o. Grau Secretaria de Higiene e Saúde. Secretaria e Cultura. Santos, 1983.
05. Transporte e Armazenagem dos Alimentos — Ministério da Educação. Fundação de Assistência ao Estudante. Brasília, 1985.
06. Manual da Merendeira — Liotécnica — Centro de Culinárias.
07. Boletim Informativo da Nutritional S/A. Ano II No. 5 — Jan/Fev. 1985.
08. Noções Básicas de Alimentação e Nutrição — Secretaria de Educação do Estado do Amazonas — Maués — 1987.

