• Guardar as sobras de alimentos, ou seja, que ainda podem ser utilizadas na alimentação, em recipientes tampados e sob refrigeração, para evitar a proliferação de bactérias e fungos, que podem causar doenças quando esses alimentos forem ingeridos.

• Usar sempre panos limpos para limpar a cozinha. Panos que são usados várias vezes ou para várias tarefas aceleram a proliferação das bactérias que permanecem nos tecidos.

• Lavar muito bem com água corrente as verduras, folha por folha, os legumes e as frutas. Verduras e legumes que serão ingeridos crus e frutas que serão comidas com a casca devem ficar por 10 minutos mergulhados numa solução de água com hipoclorito de sódio e, depois, precisam ser lavados novamente.

• Prender o cabelo ou usar touca sempre que for manipular o alimento.

• Tomar banho todos os dias, usar roupas limpas e manter as unhas curtas e limpas.

Alimento no lugar certo

Cada alimento tem uma temperatura ideal de conservação. As temperaturas frias impedem que a maioria das bactérias e dos fungos se multiplique. É por isso que os alimentos são guardados na geladeira ou em lugares bem frescos. Atenção: quem não tem geladeira deve preparar a quantidade certa de alimentos para evitar sobras.

Temperaturas quentes matam a maioria dos microrganismos. Por esse motivo, assar ou cozinhar bem os alimentos também previne a sua contaminação.

Além disso, devem-se manter os alimentos cobertos, sobretudo os que ficam expostos, e guardá-los em locais secos.

Sugestão de atividade

▶ Indicado para Ciências Naturais

Programe algumas horas para levar os alunos à cozinha da escola e preparar essa deliciosa receita de bolo de casca de banana da Tia Nastácia. Você também pode fazer essa receita em casa e levar para os alunos. Peça a eles que tentem descobrir do que foi feito o bolo.

BOLO DA TIA NASTÁCIA

Ingredientes

9 cascas de banana madura
2 ovos
1 xícara (chá) de água filtrada
1 xícara (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) rasas de fermento em pó
canela em pó a gosto
gotas de baunilha

Rendimento: 10 porções

Como preparar

Preaqueça o forno em temperatura média (170° C). Unte uma assadeira de 18 x 34 cm.

Lave bem as cascas de banana. Pique as cascas, bata-as no liquidificador com água filtrada e reserve. Numa tigela, bata as gemas, o açúcar e a margarina. Em seguida, junte as cascas batidas, a farinha de trigo, o fermento em pó, a canela, a baunilha e misture bem. Acrescente as claras em neve e misture com cuidado. Despeje a massa na assadeira e leve em forno preaquecido por mais ou menos 20 minutos.

Espete um palito na massa. Se o palito sair seco, a massa já está assada e deve ser retirada do forno.