Diga sim à higiene

A existência de bons hábitos de higiene, tanto nas pessoas que trabalham com alimentos como em tudo o que é usado para prepará-los, é muito importante para a manutenção da saúde, pois evita a transmissão de doenças.

Esses problemas são causados por pequenos seres vivos chamados bactérias, fungos, vírus e protozoários, microorganismos que só podem ser vistos com a ajuda de aparelhos especiais, como os microscópios, mas que estão por toda parte: na água, no ar, no corpo humano, nos insetos e nos alimentos.

Cuidados que se deve ter no preparo e na manipulação dos alimentos:

- Lavar muito bem as mãos, com água e sabão, antes de preparar os alimentos e antes das refeições.
- Lavar os utensílios de cozinha, como garfos, facas, colheres, pratos, panelas, travessas, em água corrente e utilizando sabão.
- Manter as superfícies da cozinha, como piso, pias, tábuas de carne etc., sempre secas. As bactérias e os fungos se reproduzem mais facilmente em contato com a umidade.
- Colocar os restos de alimentos, ou seja, o que não puder ser aproveitado, em lixeiras tampadas, para evitar a proliferação e a aproximação de ratos e insetos, como moscas e baratas.

Sugestão de atividade

▶ Indicado para Educação Física

Procure levantar os conhecimentos prévios das crianças e dos adolescentes sobre as atitudes que desenvolvem bons hábitos alimentares. Registre em tiras de papel e forme uma lista no quadro-negro. Alguns exemplos:

- **Lavar as mãos**
- **Escovar os dentes**
- **Tampar o lixo**
- **Prender o cabelo ao ajudar os pais na cozinha**
- **Lavar alimentos**
- **Comer devagar**
- **Mastigar bem os alimentos**
- **Tomar banho**
- **Cortar e limpar as unhas**

Escolha um aluno para tirar um papel e transmitir o que está escrito com mímica. Quem adivinhar o que é a mímica será o próximo a representar.