



# PROJETO PENSA, IMAGINA, INVENTA!

Cocriação e compartilhamento de saberes e tecnologias sustentáveis em promoção da saúde



## HIGIENE DOS ALIMENTOS

A higiene alimentar está relacionada à **seleção/escolha** do alimento, sua **limpeza** e **armazenamento**. Manter o cuidado com a higiene dos alimentos é muito importante para **evitar contaminação e doenças**.

### Escolha dos alimentos

- Verifique o prazo de validade e a condição das embalagens dos produtos;
- Evite comprar frutas, legumes e verduras que estejam com cor, cheiro ou consistência alteradas;
- As carnes frescas apresentam gordura branca e firme, cor vermelho-brilhante e cheiro agradável. Já em frangos a cor pode variar do branco ao amarelo, é brilhante e sensível ao toque.



## HIGIENE DOS ALIMENTOS



### Limpeza dos produtos

- Quando chegar do mercado, limpe cada produto embalado/enlatado com água e sabão ou álcool 70%;
- Para lavar os legumes, verduras e frutas, use 1 colher de água sanitária para cada 1 litro de água, mergulhe os alimentos nessa mistura por 15 minutos, em seguida passe os alimentos em água corrente.

**Obs.:** não use água sanitária com perfume ou com desinfetante na fórmula.

### Armazenamento de produtos

- Os alimentos como óleo, arroz e feijão devem ser armazenados em um local arejado, limpo e livre de umidade;
- Produtos como leite, queijo e manteiga devem ser guardados na geladeira.
- Carnes, aves e peixes só devem ficar na geladeira se forem usar no mesmo dia, caso contrário, devem ser congeladas.

**Obs.:** produtos que já foram descongelados não devem ser congelados novamente.

Referências: <https://portal.fiocruz.br/pergunta/quais-orientacoes-para-higienizacao-de-alimentos-para-prevenir-covid-19/> / [bvsms.saude.gov.br](http://bvsms.saude.gov.br)  
Imagens: Internet (Burst/Pexels/Pixabay/Unsplash)



[www.meninosdeluz.org.br](http://www.meninosdeluz.org.br)



[pensa.imagina.inventa@gmail.com](mailto:pensa.imagina.inventa@gmail.com)



@projeto.pensa.imagina.inventa