



CÓD: OP-039DZ-23  
7908403545971

# **SEDUCE-PE**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E  
ESPORTES DE PETROLINA**

Auxiliar de Cozinha

**EDITAL Nº 88/2023**

## ***Língua Portuguesa***

1. Compreensão e interpretação de textos em português. ....	5
2. Ortografia (acentuação gráfica). ....	5
3. Emprego das classes de palavras. ....	6

## ***Matemática***

1. Resolução de situações problema envolvendo as quatro operações (adição, subtração, multiplicação, divisão) com números inteiros, decimais e fracionários. ....	59
2. Noções básicas de proporcionalidade. ....	62
3. Leitura e interpretação de tabelas e gráficos. ....	63

## ***Conhecimentos Específicos***

### ***Auxiliar de Cozinha***

1. Resolução de situações problema envolvendo as quatro operações (adição, subtração, multiplicação, divisão) com números inteiros, decimais e fracionários. ....	67
2. Noções básicas de proporcionalidade. ....	70
3. Leitura e interpretação de tabelas e gráficos. ....	71

---

## UTILIZAÇÃO E MANUSEIO DOS ELETRODOMÉSTICOS

### A Importância dos Equipamentos e dos Utensílios no Preparo dos Alimentos

Quando o nutricionista escolhe as preparações que vão fazer parte do cardápio de um dia ele deve ficar atento aos equipamentos e aos utensílios disponíveis na cozinha. Assim, de nada adianta colocar várias preparações assadas em um mesmo dia se não tiver espaço suficiente no forno para assá-las. Nesse caso, os diferentes processos de preparo de alimentos podem ser utilizados.

Por exemplo, enquanto uma carne assa no forno, as bocas do fogão são utilizadas para cozinhar o feijão, para refogar verduras ou para preparar outro alimento. Ficar atento aos demais equipamentos e utensílios da cozinha, como geladeira e armários, também é importante para se planejar a compra de alimentos.

Se o espaço para guardar os alimentos na cozinha for pequeno, as compras terão de ser feitas aos poucos, sendo necessárias maiores idas ao supermercado, ao verdurão ou ao açougue. Se as compras forem feitas por meio de pedidos e entregues por um fornecedor, se o espaço de armazenamento dos produtos for pequeno os pedidos também terão de ser reduzidos.

A organização de prateleiras, armários e geladeira, além de ajudar muito no dia-a-dia da cozinha, ajuda a evitar desperdícios e contaminações de alimentos. Nas geladeiras, as hortaliças devem sempre ser higienizadas previamente, assim como os outros produtos.

Mantendo a geladeira sempre limpa, um produto não contaminará os outros. A organização de todo o estoque de alimentos é importante para evitar desperdícios, já que ficará mais fácil saber o que está aberto ou não e o prazo de validade dos produtos.

Prateleira superior: frios e sobremesas. Prateleira intermediária: sobras de alimentos, carnes em fase de descongelamento ou temperadas. Prateleira acima da gaveta: frutas. Gaveta inferior: verduras de folhas e legumes. Gaveta superior: iogurtes, manteiga e requeijão. Porta: caixas de leite, sucos, maionese e ketchup. Não coloque muito peso na porta da geladeira.

Quando falamos em utensílios na cozinha precisamos também ficar atentos ao material com que são feitos. Devem ser evitados os utensílios de madeira, como tábuas de madeira para cortar carne e colheres de pau. A madeira é um material de difícil higienização, além de demorar para secar.

Assim, as dificuldades para remover as sujeiras da madeira juntamente com a secagem lenta do material criam um ambiente favorável ao abrigo de micro-organismos, podendo levar à contaminação dos alimentos.

Outro ponto importante a se considerar na escolha dos utensílios é o risco de acidentes na cozinha. Devem ser escolhidas panelas com cabos e tampas que sejam feitos de material isolante de calor, pois se diminui o risco de queimaduras.

Utensílios feitos de material plástico, como algumas colheres, devem ficar longe do fogo. Não deixe as colheres “descansando” próximo às bocas do fogão, pois podem derreter.

### O Perigo na Cozinha<sup>5</sup>

As doenças alimentares constituem uma das principais preocupações ao nível da Saúde Pública, principalmente nos grupos mais vulneráveis como crianças e idosos. A maioria dos microorganismos levam ao aparecimento de infecções alimentares quando ingeridos

<sup>5</sup> <http://www.anutricionista.com/>

em grande número ou quando as suas toxinas estão presentes nos alimentos. Contudo, os alimentos não costumam apresentar alterações no seu cheiro, sabor ou aspecto.

A maioria das infecções alimentares tem a sua origem em superfícies, utensílios de cozinha e mãos contaminadas e na contaminação cruzada, em particular de alimentos já cozidos e prontos para consumo com alimentos crus.

Portanto, o lugar onde preparamos os alimentos e às vezes fazemos nossas refeições pode ser o ambiente ideal para a multiplicação de germes e bactérias. A combinação dos restos de comida e umidade no ambiente é perfeita para que os micro-organismos se desenvolvam na pia, nos panos de prato, na esponja, e até mesmo no fogão, micro-ondas, piso e azulejos, geladeira, nas tábuas de corte e utensílios.

Mas não se desespere, manter a higiene na cozinha não é tão difícil. Basta ter um pouco mais de cuidado e atenção na limpeza do ambiente e utensílios, assim como na higienização, armazenamento e preparo dos alimentos.

### Regras Gerais

**Lavagem das mãos!** Lembre-se sempre de lavar as mãos antes de começar a mexer com os alimentos. As mãos carregam uma quantidade enorme de micro-organismos mesmo quando “parecem” estar limpas.

**Lavagem das louças:** muito cuidado e atenção ao estado da esponja. Ela pode ser o esconderijo perfeito para os germes. Ali, eles encontram restos de alimento e água para sobreviver e multiplicar. Uma esponja mantida úmida abriga microorganismos vivos por até duas semanas. Por isso, ela deveria estar presente em sua cozinha por apenas uma semana, sendo desinfetada todas as noites: lave a esponja e enxague bem, mergulhe-a por 5 minutos em uma solução de duas colheres de sopa de água sanitária por 1 litro de água, torça e mantenha em um local seco, lugar de esponja não é guardada em cima do sabão

**Limpeza da pia:** você pode usar detergente, cloro ou sabão neutro. A secagem da pia é fundamental, usar um rodinho de plástico pode ser uma boa solução para remover o excesso de água. O ralo não deve ficar de fora da limpeza e lembre-se de usar o aparador e sujeira para tampá-lo. Usar a mistura de 2 colheres (sopa) de água sanitária e 1 litro de água dentro da pia acaba com as bactérias.

**Panos de prato:** devem ser lavados e trocados com frequência. Para desinfetar os panos de prato, use água quente e a solução com água sanitária.

**Lembre-se:** um pano de louça úmido tem muito mais bactérias do que o tampo de um vaso sanitário!! Prefira panos descartáveis ou toalhas de papel.

**Lixo:** sempre longe da pia!! Ter uma lixeira na pia é o mesmo que cozinhar ao lado do lixo e perto de muitos contaminantes. O lugar dela é no chão, com saco próprio trocado diariamente e abertura por pedal, para evitar que as mãos toquem no lixo. Se não for limpa todo dia, atrai formigas, baratas e moscas.

Na arrumação dos gêneros deve-se obedecer às seguintes instruções:

- 1- Controlar o estoque de gêneros através da ficha de controle de estoque da escola;
- 2- Registrar a data de entrada e saída dos gêneros na despensa;
- 3- Colocar junto os gêneros do mesmo tipo. Ex.: merenda doce com merenda doce, salgada com salgada, etc.
- 4- Colocar os gêneros mais antigos na frente para que sejam usados em primeiro lugar. Utilizar os gêneros dentro do prazo de validade;
- 5- Não deixar nenhum volume em contato direto com o solo ou paredes da despensa. Somente o responsável deve possuir a chave da despensa.
- 6- Não abrir outro pacote, antes de ocupar o que está em uso e amarrar os pacotes abertos.
- 7- Material de limpeza, inseticida e objetos de uso pessoal (bolsa, avental, entre outros) não devem ser armazenados junto dos alimentos.

#### Medidas de Prevenção de Acidentes no Trabalho

Todos nós gostamos da vida, por isso devemos fazer de tudo para viver bem e o maior tempo possível. Um meio de se conseguir isso é prevenir acidentes de trabalho.

Temos algumas sugestões:

- Evitar o uso de brincos e colares durante o preparo da merenda;
- Não usar roupas com babados, que possam prender em cabos de painéis;
- A cozinha deve estar sempre arrumada e limpa, com os utensílios guardados em seus devidos lugares, para evitar que tropece e se machuque;
- Procurar usar sapatos baixos com sola de borracha quando estiver trabalhando na cozinha a fim de evitar possíveis acidentes (fraturas ou quedas);
- Evitar gordura e água no chão, pois podem provocar quedas;
- Tomar cuidado com fios elétricos soltos e desencapados;
- Não usar aparelhos elétricos que estiverem em más condições;
- Verificar se existe vazamento de gás, utilizando água e sabão.
- Fechar o registro do gás antes de sair da cozinha;
- Não usar canecas ou pratos rachados e danificados;
- Cuidado no manuseio de facas pontiagudas e muito afiadas;
- Não consertar aparelhos sem as ferramentas adequadas ou quando não os conhece perfeitamente;
- Não usar pano molhado para pegar na panela quente;
- Ter muito cuidado ao movimentar as painéis em cima do fogão. Não deixar os cabos da panela fora do fogão;
- Quando quebrar alguma coisa, deve ser recolhida na hora;
- Quando tiver que retirar do chão óleo ou qualquer outra gordura, limpar o local com sabão ou detergente e água quente;
- Avisar aos outros quando estiver transportando utensílios quentes;
- Servir a merenda para a criança na temperatura adequada, para evitar queimaduras.

#### Relações Humanas de alto Nível

Para mantermos um relacionamento interpessoal de alto nível, é importante valorizar as pessoas com as quais mantemos contato. Se você deseja uma personalidade.

- Cumprimente os alunos e colegas de trabalho com alegria. Se possível chame-os pelo nome;
- Interesse-se realmente pelos outros;
- Faça as pessoas sentirem que elas têm valor;
- Incentive as pessoas para o sucesso. Elogie as pessoas pelo que elas têm de bom;
- Escute as pessoas com atenção procurando fazer com que elas falem sobre si mesmas;
- Seja humilde e esteja disposto a aprender mais com todos que encontrar;
- Considere os sentimentos e opiniões das outras pessoas;
- Fale de seus próprios erros e limitações e ajude as pessoas a superarem seus problemas e a conseguirem o que elas querem;
- Mantenha o seu bom humor em todas as circunstâncias, mesmo frente a dificuldades;
- Seja cordial, alegre, otimista e faça com que sua presença seja bem-vinda;
- Seja cauteloso ao criticar. Não leve tudo tão a sério, simplifique;
- Agradeça tudo que receber;
- Torne-se uma pessoa interessante;
- Desenvolva uma personalidade positiva;
- Aprenda a se divertir e a valorizar a si mesmo.

#### Funções do Controle de Estoque

- Determinar o que deve permanecer em estoque, quando se deve reabastecer e quanto será necessário;
- Acionar o departamento de compras para aquisição de materiais; Receber e armazenar os materiais;
- Liberar os materiais para produção;
- Controlar a quantidade e o valor dos estoques;
- Manter inventário periódico;
- Identificar e retirar do estoque os itens obsoletos e danificados.

### MELHOR APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

#### Sobras

São alimentos prontos que não foram distribuídos ou que ficaram no balcão térmico ou refrigerado. Somente podem ser utilizados sobras que tenham sido monitoradas. Alimentos prontos que foram servidos não devem ser reaproveitados.

#### Requisitos para reaproveitamento de sobras:

#### Sobras quentes

#### Sobras que ficaram sob requisitos de segurança, devem ser:

- Alimentos frios que ultrapassarem os critérios de tempo e temperatura estabelecidos devem ser desprezados.
- Reaquecidas a 74°C e mantidas a 65°C ou mais para serem servidas, por no máximo 12 horas.
- Reaquecidas a 74°C e quando atingirem 55°C na superfície devem ser resfriadas a 21°C em 2 horas, devendo atingir 4°C em mais 6 horas, para serem reaproveitadas no máximo em 24 horas.
- Na conduta acima, após atingirem 55°C, podem ser congeladas, devendo serem seguidos os critérios de uso para congelamento.

- Leite e derivados: sejam mantidos em refrigeração. Após abertos etiquetá-los com data de validade fornecida pelo fabricante para o produto depois de aberto;
- Frutas e Hortaliças. Frutas: dependendo do tipo deve ser armazenada sob refrigeração, ou armazenadas fora da geladeira em recipientes de plástico, não utilizar caixas de papelão. Hortaliças: armazenadas sob refrigeração desde que sejam colocadas em saco plástico transparente, diferente da embalagem original e com identificação;
- Cereais (ex.: arroz, milho, massas e farinhas) e leguminosas (ex.: feijão): sejam mantidos em ambiente seco e ventilado, sobre prateleiras afastadas das paredes e piso;
- Panificados: sejam mantidos em local seco e ventilado sobre prateleiras; Atenção! O óleo utilizado na preparação (ex.: fritura), não deve ser reutilizado.
- Óleos e gorduras: sejam mantidos em local seco ao abrigo da luz ou ainda sob refrigeração, de acordo com as instruções do fabricante.

#### **Pré Preparo**

Quanto ao preparo dos alimentos, este se divide em dois processos, o pré-preparo e o preparo. No pré-preparo, prioriza-se que:

- Aves/ Carne Bovina e Suína/ Peixes: sejam descongeladas sob refrigeração e que retornem ao refrigerador após adição de temperos. As carnes (bovina/ suína e aves) devem ser limpas retirando as aparas; as moelas devem ser lavadas em água corrente;
- Leite e derivados: quando leite em pó, a água seja fervida antes de acrescentá-lo; e a diluição seja de acordo com os percentuais definidos;
- Frutas e Hortaliças: sejam lavadas em água corrente, escovando quando necessário, colocando em solução sanitizante/ água sanitária, (diluição: 1 colher de sopa de solução para 1 litro de água) por 15 minutos, em seguida, enxaguar em água corrente. Preconiza-se ainda que seja evitado o pré-preparo com antecedência;
- Cereais (ex.: arroz, milho, massas e farinhas): sejam escolhidos, lavados e escorridos. Leguminosas: escolhidas, lavadas e colocadas em remolho por algumas horas antes do cozimento, a água do remolho pode ser utilizada junto ao cozimento. Atenção! Todo alimento depois de retirado da embalagem original e quando não utilizado por completo, deve ser armazenado em saco plástico transparente e devidamente etiquetado com a data de validade fornecida pelo fabricante, para o produto após abertura.

#### **Preparo**

Já em relação ao preparo é necessário que:

- Aves/ Carne Bovina e Suína/ Peixes: seja seguido o modo de preparo do cardápio utilizado no dia;
- Ovos: sejam cozidos (não utilizando gemas cruas, a fim de se evitar intoxicação alimentar), sob fervura durante 7 minutos, e imediatamente resfriados evitando-se a coloração esverdeada;
- Leite e derivados: seja seguido o modo de preparo do cardápio utilizado no dia;
- Frutas e Hortaliças. Frutas: quando em forma de suco consumir logo após o preparo. Hortaliças: seja realizado cozimento sempre que possível em fogo brando, com pouca água, em panelas com tampa, não sendo necessária a retirada da casca dos vegetais;
- Cereais (ex.: arroz, milho, massas e farinhas) e leguminosas (ex.: feijão): sejam seguidas as técnicas estabelecidas para cada grão.

#### **Aspectos gerais**

Existem outros aspectos que devem ser observados para a elaboração dos cardápios, tais como:

- Evitar cardápios repetitivos;
- Utilizar alimentos que combinem seus sabores;
- Variar as cores dos alimentos;
- Incluir pelo menos um alimento de cada grupo (construtor, energético e regulador) em cada refeição;
- Utilizar os produtos considerados básicos, com prioridade aos produtos in natura;
- Respeitar os hábitos alimentares de cada localidade e sua vocação agrícola;
- Dar preferências aos alimentos da época e da região, a fim de se obter melhores preços em função da oferta;
- Observar constantemente o material enviado pela Gerência da Merenda Escolar, como subsídio

#### **Leis da Alimentação**

E por fim, para a elaboração de um cardápio balanceado espera-se que as características que englobam as Leis da alimentação sejam seguidas, estas são divididas em:

- **Lei da Quantidade** - quanto do alimento deve ser suficiente para suprir as necessidades calóricas do organismo;
- **Lei da Qualidade** - quando a refeição apresenta diferentes tipos de alimentos, priorizando a variedade, e por consequência uma maior oferta de nutrientes;
- **Lei da Harmonia** - quando os alimentos se encontram em proporções certas, a fim de que haja equilíbrio na refeição, pois os nutrientes não agem isoladamente, mas sim em conjunto;
- **Lei da Adequação** - quando a alimentação se encontra adequada à idade, religião, sexo, clima, cultura, e estado fisiológico (ex.: criança/ gestante/ lactante/ idoso). Observando esses critérios é que a equipe de nutrição da GEMES elabora com todo cuidado os cardápios a serem confeccionados pela equipe de executores de merenda escolar.

- Indicações precisas com relação à temperatura adequada para armazenamento, transporte e condições de estocagem;
- Data da fabricação data de validade.

**Estocagem dos Alimentos**

A estocagem adequada de alimentos tem dois objetivos básicos:

- Evitar perdas econômicas (apodrecimento, alterações organo-lépticas);
- Prevenir intoxicações e infecções alimentares.

**Regas para Evitar Contaminação e Alteração de Alimento**

Durante a manipulação e embalagem de produtos, deve-se ter o cuidado para que a limpeza esteja sendo efetuada, não gere pó nem respingos de água ou qualquer outro tipo de contaminação.
Armazenar separadamente os alimentos prontos para comercialização dos produtos deteriorados que esperam devolução ou remoção para aterros sanitários ou similares.
Os alimentos perecíveis devem ser mantidos em condições adequadas de armazenagem conforme as especificações do produto.
Os alimentos congelados, devem ser descongelados sob refrigeração e/ou em forno de micro-ondas em pequenas porções.
As embalagens cujos produtos foram usados apenas em parte, devem ser mantidas bem fechadas, armazenadas e identificadas quanto ao conteúdo, data e lote.
O estoque deve ser mantido em movimento, dando saída dos produtos que entraram primeiro ou mais velhos (FIFO).
Fiscalização de estoque com a finalidade de procurar sinais que impliquem a presença de vetores (ratos, camundongos, baratas, traças).
Condimentos, temperos devem ser armazenados bem fechados.
Embalagens devem ser mantidas em local limpo, arejado e protegidas.

**RELACIONAMENTO INTERPESSOAL**

Para Albuquerque (2012), uma maneira de desenvolver a individualidade de cada ser é aprender a aceitá-los como são, pois assim nos adaptamos a cada um, construindo um comportamento tolerante. Quando estamos dispostos a aceitar as pessoas, consequentemente nos tornamos mais flexíveis e observadores, o que facilita o convívio, o aprendizado, e a capacidade de desenvolver-se, descobrindo valores a partir de fraquezas de outros.

Mesmo sendo impossível agradar a todos o ser humano necessita entender que precisa conviver com as pessoas a sua volta, ninguém consegue viver sozinho, por isso tratar as pessoas bem ou saber lhe dar com a presença de vários a sua volta é o mínimo que se precisa diante de uma sociedade em decorrente ascensão.

De acordo com Chiavenato (2010), o relacionamento interpessoal é uma variável do sistema de administração participativo, que representa o comportamento humano que gera o trabalho em equipe, confiança e participação das pessoas. “As pessoas não atuam isoladamente, mas por meio de interações com outras pessoas para poderem alcançar seus objetivos” (CHIAVENATO, 2010, p. 115).

Manter um bom relacionamento é imprescindível, o sucesso no dia a dia, na convivência com pessoas e também no ambiente profissional depende muito de como você trata as pessoas a sua volta, não se pode escolher com quem trabalhar, ou com quem dividir uma mesa no trabalho, somos “convidados” a lidar com as diferenças em todos os aspectos.

Um relacionamento interpessoal saudável entre o líder e seus liderados facilita no desbloqueio da insegurança que rodeiam os colaboradores no dia a dia, o respeito e admiração trazem harmonia para o ambiente de trabalho.

O aprimoramento deste relacionamento é diário, construído aos poucos e deve ser regado para que futuras frustrações e discórdias no trabalho não venham a aparecer.

Algumas vezes, lidar com as diferenças causa incompatibilidade, desentendimentos, problemas, que devem ser solucionados a partir do bom relacionamento e diálogo entre os colaboradores, pois, “pequenas ações são as sementes dos grandes resultados” (ALBUQUERQUE, 2012, p. 85).

“As relações interpessoais desenvolvem-se em decorrência do processo de interação” (MOSCOVICI, 2011, p. 69). É uma maneira de conhecer mais, aprender com situações diversas no grupo social, vivenciando e trocando informações.

Interagir com o outro ou se comunicar muita das vezes se torna uma tarefa complicada, quando essa prática costuma falhar alguns conflitos surgem e não são fáceis de serem resolvidos. O ser humano é envolvido por sentimentos, sensações e quase nunca pela razão, para se trabalhar em equipe é necessário a flexibilidade e compreensão, afinal realizar tarefas em equipe e estar no meio de pessoas no ambiente de trabalho pode gerar eficiência nas atividades e os objetivos lançados são alcançados com mais facilidade.

“Influenciar pessoas é conseguir colaboração e cooperação. A cooperação vai além do favor, que é uma gentileza espontânea, além da obrigação e do poder de mando” (ALBUQUERQUE, 2012, p. 84). As pessoas se sentem parte do grupo quando podem colaborar.

O trabalho em equipe também é muito característico do relacionamento interpessoal, o individuo precisa aprender a trabalhar dentro de uma organização.

Equipe é considerada um “conjunto ou grupo de pessoas com habilidades complementares, comprometidas umas com as outras pela missão comum, objetivos comuns, obtidos pela negociação entre os membros envolvidos em um plano de trabalho bem difundido” (CARVALHO, 2009, p. 94).

As empresas necessitam de funcionários qualificados e com desenvoltura, transformar um grupo em equipe é um grande desafio, os funcionários estão cada dia mais isolados uns dos outros, possuem egoísmo e temem se aproximar demais do outro temendo perder a vaga para um colega da mesma equipe. Gestores estão a procura de pessoas que pensam juntas, desenvolvem juntas e buscam crescimentos visando os lucros da empresa, hoje em dia funcionários estão sendo desligados por falta destas características.

Muitos visam somente o salário no começo do mês ou benefícios que a empresa pode oferecer a ele, é necessário abrir a mente, pensar e agir alto, ter ações que vão deixar a empresa orgulhosa de ter um funcionário que possua os valores da organização, proativo e faz acontecer na área de atuação.



## OS NUTRIENTES E SUA ATUAÇÃO NO ORGANISMO

Os nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos e que possuem funções específicas no organismo. Eles são essenciais para o funcionamento adequado do corpo humano.

Os nutrientes podem ser encontrados em uma diversidade de alimentos e cada um possui uma função específica.

### Tipos de Nutrientes

Os nutrientes podem ser do tipo **energético, construtor ou regulador**.

### Nutrientes energéticos

Os nutrientes energéticos possuem como função fornecer energia as células. São exemplos de nutrientes energéticos os carboidratos e os lipídios.

### Carboidratos

Os carboidratos são fontes de energia essenciais para o organismo. Eles podem ser encontrados no açúcar, mel, pães, arroz, milho e massas.

### Lipídios

Os lipídios são uma importante reserva de energia, utilizada em momentos de necessidade. Participam da construção de membranas e na produção de hormônios. Além disso, funcionam como isolantes térmicos e auxiliam na absorção de algumas vitaminas.

Os lipídios podem ser de origem vegetal ou animal. Podem ser encontrados em manteigas, toucinhos, carnes gordas e em sementes, como amendoim e soja.

### Nutrientes construtores

Os nutrientes construtores ou plásticos participam da constituição de enzimas, anticorpos e hormônios. São representados pelas proteínas.

### Proteínas

As proteínas possuem diversas funções no organismo, destacam-se: fornecimento de energia, estruturação da célula, catalisador de funções biológicas, regulação de processo metabólicos, defesa e produção de hormônios.

As proteínas podem ser encontradas em carnes, ovos, soja e feijão.

### Nutrientes reguladores

Os nutrientes reguladores são necessários ao bom funcionamento do organismo, auxiliando na prevenção de doenças e no crescimento.

São exemplos de nutrientes reguladores as vitaminas e sais minerais.

### Vitaminas

As vitaminas são substâncias orgânicas, importantes na regulação das funções do nosso organismo.

As vitaminas não são sintetizadas pelo organismo. Elas precisam ser ingeridas através da alimentação.

As vitaminas podem ser encontradas em frutas, verduras, legumes, carne, leite, ovos e cereais.

### Sais minerais

Os sais minerais são substâncias inorgânicas essenciais para o bom funcionamento do corpo. Eles fornecem elementos químicos importantes ao organismo, como o ferro, fósforo, cálcio e enxofre.

Do mesmo modo que as vitaminas, os sais minerais não são produzidos pelo organismo humano.

## SELEÇÃO, CONSERVAÇÃO E CONDIÇÕES INADEQUADAS AO CONSUMO DOS ALIMENTOS

### Seleção, Conservação e Armazenamento

A conservação de alimentos vem sendo praticada pelo homem ao longo da História, associada à necessidade de sobrevivência humana.

O conhecimento científico dos processos químicos e biológicos envolvidos neste processo foi elucidado com as pesquisas de Louis Pasteur, com a descoberta de que seres microscópicos transformavam a uva em vinho. Desde então, sabe-se da existência de microrganismos capazes de deteriorar alimentos, os quais devem ser controlados.

Assim sendo, a conservação pode ser definida como um método de tratamento empregado aos alimentos com o objetivo de aumentar sua durabilidade, mantendo a qualidade. As técnicas de conservação vêm sendo aperfeiçoadas pelo homem até os dias de hoje.

- Conservação pelo calor: consiste no emprego de temperaturas ligeiramente acima das máximas que permitem a multiplicação dos microrganismos, eliminando os microrganismos patogênicos ou inativando as células vegetativas. Como exemplos, pode-se citar a pasteurização e a esterilização.

- Conservação pelo frio: tem como objetivo retardar as reações químicas e enzimáticas, bem como retardar ou inibir o crescimento e a atividade dos microrganismos nos alimentos. A refrigeração e o congelamento são exemplos deste tipo de conservação.

- Conservação pelo controle do teor de umidade: consiste em retirar água do alimento, o que dificulta a ação dos microrganismos deteriorantes, através de secagem natural ou desidratação.

- Conservação pela adição de solutos: consiste em adicionar sal ou açúcar ao alimento para reter a água.

- Conservação por defumação: é devido à adição de fumaça, aplicada principalmente em carnes e derivados.

- Conservação por fermentação: utiliza o crescimento controlado de microrganismos selecionados, capazes de modificar textura, sabor, aroma e qualidade nutricional dos alimentos. Exemplos: fermentação láctica (fabricação de iogurtes) e a fermentação alcoólica (produção de vinhos).

É possível, ainda, conservar alimentos com o uso de aditivos (o que exige certos cuidados), ou com o uso de radiações ionizantes, o que é relativamente recente.

A forma como os produtos são armazenados, seja na indústria, no ponto de venda ou em casa, também são importantes na conservação dos alimentos.

As dependências onde se guardam alimentos, refrigerados ou não, devem ser limpas constantemente. Na geladeira, todos os alimentos devem ser conservados tampados, e periodicamente deve-se retirar dali alimentos velhos.

- Abrir a embalagem ou o saco sem tocá-lo internamente nem o soprar.

- Colocar a amostra do alimento.

**Utensílios utilizados para colheita:**

Utilizar os mesmos utensílios da distribuição (um para cada tipo de alimento). Podem ser utilizados também utensílios desinfetados com álcool 70%, fervidos por 10-15 minutos ou flambados, ou qualquer outro método de desinfecção próprio para esta finalidade.

**Quantidade de amostra:**

Mínimo de 100g.

**Armazenamento**

Por 72 horas sob refrigeração até 4°C ou sob congelamento a -18°C. Líquidos só podem ser armazenados por 72 horas sob refrigeração até 4°C.

**Sistema de Etiquetas de identificação**

As etiquetas devem ser colocadas em cada alimento embalado ou nos lotes de monoblocos, assadeiras ou gastronorms com os alimentos não embalados.

Fornecedor Nº Registro Nº da Nota Fiscal

Produto Marca Origem

Conservação Prazo de Validade\* Utilizar até\*\*

\* de acordo com a rotulagem

\*\* a data estabelecida deve estar de acordo com os critérios de uso

**Utilização de Ovos**

Os ovos podem estar contaminados com Salmonella sp. tanto na casca como na gema.

Existem medidas de controle que devem ser realizadas na indústria, porém a qualidade sanitária das preparações à base de ovos nas empresas fornecedoras de alimentos pode ser garantida com os seguintes procedimentos:

**Na comercialização e na compra**

- Retirar o ar e vedar.  
- É proibida a venda de ovos com a casca rachada.  
- Verificar se os ovos estão estocados em local arejado, limpo e fresco, longe de fontes de calor.

**Na utilização**

- Conferir o prazo de validade.  
- Armazenar os ovos de acordo com as instruções do fornecedor.  
- Não utilizar ovos com a casca rachada.  
- Evitar misturar a casca com o conteúdo do ovo.

**Na preparação**

- Não reutilizar as embalagens de ovos, nem utilizá-las para outras finalidades.  
- Não oferecer para consumo ovos crus.  
- Não oferecer para consumo alimentos preparados onde os ovos permaneçam crus.  
- Preparações sem cocção (cremes, mousses, maioneses, etc.) utilizar: ovos pasteurizados, ovos desidratados, ovos cozidos.

- Preparações quentes: ovos cozidos por 7 minutos em fervura, no mínimo ovos fritos com a gema dura

**Transporte**

**Requisitos para o transporte de alimentos:**

- Omeletes, empanados, milanesa, bolos, doces, etc., atingir 74°C no centro geométrico.

- Os meios de transporte de alimentos destinados ao consumo humano, refrigerados ou não, devem garantir a integridade e a qualidade a fim de impedir a contaminação e deterioração dos produto.

- É proibido manter no mesmo continente ou transportar no mesmo compartimento de um veículo, alimentos prontos para o consumo, outros alimentos e substâncias estranhas que possam contaminá-los ou corrompê-los.

- Excetuam-se da exigência do item anterior, os alimentos embalados em recipientes hermeticamente fechados, impermeáveis e resistentes, salvo com produtos tóxicos.

- Não é permitido transportar alimentos conjuntamente com pessoas e animais.

- A cabine do condutor deve ser isolada da parte que contém os alimentos, e esta deve ser revestida de material liso, resistente, impermeável, atóxica e lavável.

- No transporte de alimentos deve constar nos lados direito e esquerdo, de forma visível, dentro de um retângulo de 30cm de altura por 60cm de comprimento, os dizeres: Transporte de Alimentos, nome, endereço e telefone da empresa, Produto Perecível (quando for o caso).

- Os veículos de transporte de alimentos devem possuir Certificado de Vistoria, de acordo com a legislação vigente.

- Os métodos de higiene e desinfecção devem ser adequados às características dos produtos e dos veículos de transportes.

- Quando a natureza do alimento assim o exigir deve ser colocado sobre prateleiras e estrados, quando necessários removíveis, de forma a evitar danos e contaminação.

- Os materiais utilizados para proteção e fixação da carga (cordas, encerados, plásticos e outros) não devem constituir fonte de contaminação ou dano para o produto, devendo os mesmos serem desinfetados juntamente com o veículo de transporte.

- A carga e/ou descarga não devem representar risco de contaminação, dano ou deterioração do produto e/ou matéria-prima alimentar.

- Nenhum alimento deve ser transportado em contato direto com o piso do veículo ou embalagens ou recipientes abertos.

- Os equipamentos de refrigeração não devem apresentar risco de contaminação para o produto e deve garantir, durante o transporte, temperatura adequada para o mesmo.

Os alimentos perecíveis crus ou prontos para o consumo devem ser transportados em veículo fechado, dependendo da natureza sob:

- Refrigeração ao redor de 4°C, com tolerância até 7°C.

- Resfriamento ao redor de 6°C, não ultrapassando 10°C ou conforme especificação do fabricante expressa na rotulagem.

- Aquecimento com tolerância até 60°C.

- Congelamento com tolerância até -12°C.

- Os veículos de transporte que necessitem controle de temperatura devem ser providos permanentemente de termômetros calibrados e de fácil leitura - Os critérios de temperaturas fixados são para os produtos e não para os veículos



Sobre os cuidados relacionados aos alimentos, pode-se afirmar, EXCETO, que:

- (A) deve-se proteger os alimentos em preparação ou prontos, garantindo que estejam sempre cobertos com tampas, filmes plásticos ou papéis impermeáveis, os quais não devem ser reutilizados.
- (B) deve-se permitir que os alimentos entrem em contato com os cabos dos utensílios, beirais ou outros pontos tocados pelas mãos, pois essa ação não acarreta contaminação.
- (C) deve-se higienizar as superfícies de trabalho, utensílios e equipamentos, antes e depois de cada tarefa.
- (D) se tiver que usar o mesmo local para manipular carnes, higienizar verduras e lavar utensílios, deve-se lavar o local com água e detergente e desinfetar com solução clorada entre uma atividade e outra.
- (E) deve-se garantir que todos os manipuladores higienizem as mãos antes de tocar em qualquer alimento durante os diferentes estágios do processamento e a cada mudança de tarefa de manipulação.

**7 - IBADE - 2020 - Prefeitura de Ministro Andreazza - RO - Cozinha-** A preocupação com a segurança da cozinha começa na escolha dos pisos e revestimentos - que devem ser laváveis, antiderrapantes. Passa por detalhes como a proteção de tomadas e se estende às áreas externas onde devem estar os botijões de gás e o depósito de resíduos sólidos.

Sobre o recebimento dos alimentos pelo responsável, é necessário seguir algumas recomendações:

I- verificar o prazo de validade dos alimentos assim que chegam dos fornecedores, e garantir que a validade seja suficiente para o planejamento daquele consumo;

II- guardar na geladeira os alimentos que estragam rápido, como verduras, legumes e frutas que ao chegar à escola, não podem estar amassados ou ter partes estragadas;

III- verificar se a cor é a normal do produto e se o percentual de gordura ultrapassa 50% do peso total. Para as aves, cada quilo deve conter, no máximo, 800 gramas de água. Se esses valores não estiverem na embalagem, eles podem ser verificados junto ao fornecedor;

IV- devolver alimentos estragados ou fora das especificações, e as irregularidades, comunicadas à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e aos responsáveis na Secretaria de Educação pelo fornecimento dos ingredientes para a merenda.

Dos itens acima mencionados, estão corretos, apenas:

- (A) II e III.
- (B) III e IV.
- (C) I, II e III.
- (D) I, II e IV.
- (E) II, III e IV.

**8 - IBADE - 2020 - Prefeitura de Ministro Andreazza - RO - Cozinha-** A preocupação com a segurança da cozinha começa na escolha dos pisos e revestimentos - que devem ser laváveis, antiderrapantes. Passa por detalhes como a proteção de tomadas e se estende às áreas externas onde devem estar os botijões de gás e o depósito de resíduos sólidos.

Os procedimentos preliminares para preparação das hortaliças, frutas, cereais e das carnes (higienização, corte, porcionamento, seleção, adição de outros ingredientes) é chamado de:

- (A) pré-preparo.
- (B) pós-preparo.

- (C) multipreparo.
- (D) antipreparo.
- (E) cozimento.

**9- IBADE - 2020 - Prefeitura de Ministro Andreazza - RO - Cozinha** A preocupação com a segurança da cozinha começa na escolha dos pisos e revestimentos - que devem ser laváveis, antiderrapantes. Passa por detalhes como a proteção de tomadas e se estende às áreas externas onde devem estar os botijões de gás e o depósito de resíduos sólidos.

Uma recomendação para fazer o pré-preparo de carnes é fazê-lo em pequenos lotes, ou seja, retirar da refrigeração apenas a quantidade suficiente para ser trabalhada por 30 minutos, sob:

- (A) temperatura mínima de 10 graus.
- (B) temperatura máxima de 4 graus.
- (C) calor.
- (D) temperatura máxima de 10 graus.
- (E) temperatura ambiente.

**10- IBADE - 2020 - Prefeitura de Ministro Andreazza - RO - Cozinha-** Os produtos recebidos devem ser armazenados de acordo com as temperaturas necessárias para o seu acondicionamento. Assim, existirá o armazenamento à temperatura ambiente e o armazenamento sob refrigeração. São medidas importantes no armazenamento, EXCETO:

- (A) retirar os alimentos das caixas de papelão e colocá-los nas prateleiras ou estrados.
- (B) forrar as prateleiras com papel ou plástico, pois dificulta a limpeza e pode servir de abrigo aos insetos.
- (C) deixar os alimentos afastados da parede e com espaço entre as pilhas de alimentos.
- (D) colocar na frente os alimentos que irão vencer antes, para que sejam usados em primeiro lugar.
- (E) todos os alimentos iguais (do mesmo gênero) serem agrupados no mesmo local na prateleira.

**11 - IBADE - 2020 - Prefeitura de Ministro Andreazza - RO - Cozinha-** Ao receber a carne bovina, o profissional que recebe o produto deverá atentar-se para a qualidade necessária. Essa carne deve apresentar a seguinte aparência e consistência:

- (A) cor vermelho pálido, sem escurecimento, manchas esverdeadas ou outras cores estranhas ao produto; Firme, não amolecida, nem pegajosa.
- (B) cor amarelo rosado, sem escurecimento, manchas esverdeadas e/ou outras cores estranhas ao produto; Amolecida e um pouco pegajosa por conta da gordura.
- (C) cor branca ou amarela, não apresentar crosta e oleaduras, podendo, apenas, apresentar aberturas irregulares; amolecida e um pouco pegajosa por conta da gordura.
- (D) cor vermelho pálido, sem escurecimento, manchas esverdeadas; firme, não amolecida e tampouco pegajosa.
- (E) cor vermelho brilhante (internamente), vermelho púrpura, sem escurecimento ou manchas esverdeadas; Firme, não amolecida e tampouco pegajosa.