



***A gente não quer
só comida.***

Prevenção de doenças transmitidas na alimentação.

A gente quer comida e saúde!

Se os alimentos não forem saudáveis, se não houver higiene no preparo e no ambiente, a comida pode causar doenças que se manifestam principalmente pela diarreia.

Diarréia?

Esse assunto dá dor de barriga, mas é preciso encarar.

A diarreia também é conhecida como gastroenterite aguda, toxinfecção alimentar; dor de barriga, desarranjo, soltura, cocô mole, caganeira, churrio. Diarreia aguda é quando a pessoa precisa ir ao banheiro um maior número de vezes ao dia e o cocô sai disforme, pastoso ou líquido; e às vezes a pessoa vomita, faz cocô com sangue, tem febre e dor abdominal.



Tá, e daí?

Quando um vírus, bactéria, ou parasita se instala no organismo, ocorrem alterações no intestino.

E aí... dor de barriga, cocô mole, parece que está estufado, com muito pum, tem enjoos e até vomita... Tá vendo: é a diarreia aguda. Isso pode durar até 2 semanas. É muito icômodo, a pessoa passa mal, enfraquece e pode ficar desidratada.

E acontece para qualquer um: jovem, idoso, adulto ou criança.



Então é isso..

E tem que procurar um médico?

Se isso ocorrer, é bom procurar logo um médico. **Nada de chazinhos e de querer se auto medicar.**

Você já viu: tem que acabar com o vírus, a bactéria ou o parasita que está lá no intestino. Procure imediatamente a Unidade de Saúde mais próxima.

Acabe com os micróbios

que você acaba com os causadores da diarreia.

Eles são invisíveis, mas a gente sabe onde eles estão:

- Alimentos perecíveis (arroz cozido, feijão, leite, carnes etc.) fora da geladeira.
- Alimentos com prazo de validade vencido.
- Frutas e verduras mal lavadas.
- Alimentos mal-cozidos (a água tem que ferver muito para matar os microorganismos).
- Produtos sem proteção contra moscas, ratos, baratas, animais domésticos etc.
- Alimentos contaminados durante o preparo em locais sujos, como pias, panelas, talheres, tábua de carne etc.
- Embalagens danificadas.
- Nas unhas e mãos sujas.
- Em rios e piscinas em que a água está suja e contaminada.
- Na água que vem de canos velhos ou furados.
- Na água de poço, mina d'água, ou olho d'água contaminados.
- Na água que não é tratada ou bem fervida.



É fácil prevenir!

Higiene e cuidados com a alimentação.

- ▶ Lave bem os alimentos na hora de preparar, principalmente frutas, verduras e legumes.
- ▶ Use sempre água tratada ou fervida.
- ▶ Não deixe moscas e outros insetos pousarem nos alimentos.
- ▶ Cozinhe bem os alimentos.
- ▶ Evite o contato entre alimentos crus e cozidos na hora de preparar e de guardar na geladeira.
- ▶ Após manipular alimentos crus, lave bem as mãos para continuar preparando outros alimentos.



- ▶ Consuma a refeição logo após o preparo enquanto estiver quente.
- ▶ O que não foi consumido deve ser guardado adequadamente na geladeira, bem tampado. E na hora de consumir o que estava guardado, aqueça bem esse alimento.

É fácil prevenir!

Higiene e cuidados com a alimentação.

- ▶ Na hora de cozinhar, lave bem as mãos e tenha as unhas sempre limpas e curtas.
- ▶ Nem precisa dizer: depois de ir ao banheiro, sempre lave bem as mãos, com sabão.
- ▶ Mantenha a cozinha limpa, principalmente os lugares onde se preparam os alimentos (mesas, fogão) e os utensílios (panelas, talheres).



- ▶ Note bem o estado de cada produto que você vai usar no preparo de alimentos: a cor, o cheiro e a aparência.
- ▶ Alimentos perecíveis, como as carnes, leite e derivados, alimentos cozidos e conservas após abertas devem ser acondicionados e refrigerados rapidamente.
- ▶ Observe sempre os prazos de validade do que você compra.
- ▶ Veja se as embalagens do que você compra estão bem firmes, não estejam amassadas e não tenham sido violadas.

Leite Materno.

Alimento que previne doenças.



- ▶ Quando a criança alimenta-se exclusivamente do leite materno até, pelo menos, seis meses de idade, aumenta muito a sua resistência a doenças, inclusive à diarreia.

***Alimento seguro
é o que a gente
tem que pôr na mesa.***

E se você souber de locais onde se comercializam alimentos vencidos, com falta de higiene e cuidados no preparo e no armazenamento, comunique à Vigilância Sanitária de seu município.

ENCONTRE AS PALAVRAS-CHAVE

R V A T C A S A O T M A L I M E N T O S N C
N W Y E I P Q S A E H Q I L V J F Ç R A E W
C O Z I D O S T M A R W E E P O I U S P S U
A V A Y C P R T N G U P E W H C E R A F K U
C S J I S P R Y V T C R U S T A C T M J Y T
W S M A R O K S C V A E T C M P R T S I Ç U
O S R A N K O I R E M O T Q U E N T E S S C
N W Y E I P Q S A E H Q I L V J F R R A E W
R V A T C A Y A O T M N I L M E T A O S N C
C S J I R P R Y V T C S U J T A C T M S Y F
V A E T G M P R T S I Ç U N W Y E I P Q S E
S T A C E M J Y L A V A D O S A T C S A A R
C S J I L P R Y V T C M P R T S C T M J Y V
W S M A A O K S C V A E T C M P R T S I Ç I
C S J I D P R W S M A A O K S C V J C A I D
M Ã O S E J V A L I D A D E S P O T S N I A
J J M W I E I P Q S A E H Q E R V T P A C W
C S J I R P R Y V T C S U J T T R A T A D A
W S M A A O K S C V A E T C M P R T S I Ç I

1. É Preciso cozinhar bem os **ALIMENTOS**.
2. Lugar onde os alimentos que não foram consumidos deverão ser guardados - **GELADEIRA**.
3. Antes do preparo, é preciso que os alimentos sejam muito bem **LAVADOS**.
4. Os alimentos cozidos devem ser consumidos ainda **QUENTES**.
5. A água utilizada no preparo dos alimentos ou para beber deve ser **TRATADA** ou **FERVIDA**.
6. Evitar o contato entre alimentos **CRUS** e **COZIDOS**.
7. Ficar sempre atento ao prazo de **VALIDADE** do que se compra.
8. Antes de cozinhar, deve-se lavar bem as **MÃOS**.

*Ajude o garoto a encontrar
o alimento saudável.*



