

A TURMA DA

# Mônica

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS

MAURICIO DE SOUSA  
EDITORA



Venda proibida - distribuição gratuita



**Organização  
Pan-Americana  
da Saúde**

Escritório Regional para as Américas da  
Organização Mundial da Saúde

MAURICIO

## Queridos Amigos,

Os alimentos são fonte de vida e energia, mas se não tomarmos certos cuidados podem produzir doenças perigosas. Quando os alimentos entram em contato com as bactérias que são transportadas por nossas mãos, os utensílios de cozinha e os panos, acontece a contaminação. Todos podemos prevenir as doenças transmitidas pelos alimentos seguindo uma série de conselhos bem simples.

Depois de ir ao banheiro e antes de comer é preciso sempre lavar as mãos com água e sabão. Ao comprar alimentos, é preciso verificar a data de vencimento, e não consumir nada que já esteja vencido.

Se estiverem comendo e quiserem guardar um pouco para comer depois, lembrem-se de colocar a comida na geladeira e não deixá-la na mesa. Se forem comer uma fruta ou uma verdura, é preciso antes lavá-la em água corrente.

Quando comerem em casa ou na escola, devem pedir que os alimentos estejam bem cozidos, especialmente os pratos à base de carne, como hambúrgueres, almôndegas ou assados.

Não há nada melhor do que desfrutar de um belo almoço em família. Cuidando do preparo de seus alimentos, estarão cuidando de sua saúde e da saúde dos seus entes queridos.

A prevenção está em suas mãos!

Dra. Mirta Roses  
Diretora  
Organização Pan-Americana da Saúde



**Organização  
Pan-Americana  
da Saúde**

Escritório Regional para as Américas da  
Organização Mundial da Saúde

# TURMA DA MÔNICA

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS













"DEVEMOS LAVAR COM ÁGUA POTÁVEL E SEGURO TODOS OS UTENSÍLIOS DE COZINHA, ANTES E DEPOIS DE USÁ-LOS!"



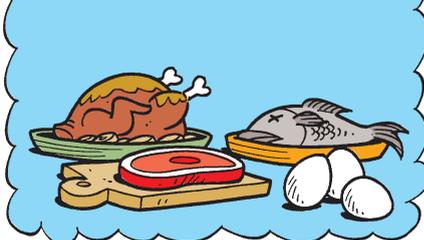
"O MESMO PARA FRUTAS E HORTALIÇAS ..."



"VERIFICAR SEMPRE A DATA DE VALIDADE DOS PRODUTOS ..."



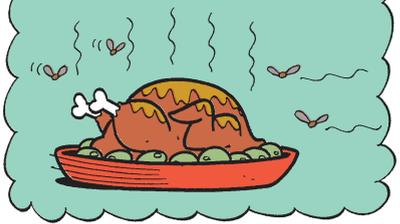
"...PRINCIPALMENTE, DE PRODUTOS PERECÍVEIS COMO CARNE VERMELHA, FRANGO, PEIXE E OVOS!"



"LAVE A TÁBUA DE CORTAR RIGOROSAMENTE, DEPOIS DO USO ENTRE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS!"



"NÃO DEIXE O ALIMENTO ESFRIAR À TEMPERATURA AMBIENTE, PORQUE NESSAS CONDIÇÕES, PODE ATRAIR INSETOS E BACTÉRIAS!"



"OS ALIMENTOS DEVEM SER DESCONGELADOS NA GELADEIRA, NO FORNO DE MICROONDAS OU EM ÁGUA CORRENTE!"



"ALIMENTOS COZIDOS QUE NÃO SERÃO MAIS CONSUMIDOS DEVEM IR PARA A GELADEIRA!"



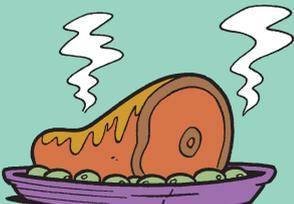
"GUARDE SEMPRE OS ALIMENTOS EM RECIPIENTES FECHADOS OU TAPADOS..."



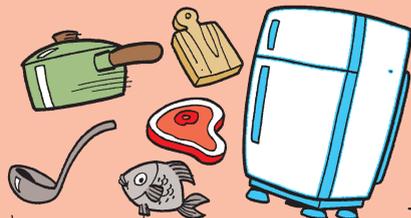
"...E GUARDE ALIMENTOS CRUS E COZIDOS EM RECIPIENTES SEPARADOS!"



"MANTENHA A COMIDA QUENTE, EM TORNO DOS 60°, NO MOMENTO DE SERVI-LA..."



"...E PRESTE MUITA ATENÇÃO NA HIGIENE DA SUA COZINHA..."



"...E NA SUA HIGIENE, TAMBÉM!"



"USE ROUPAS LIMPAS, LAVE BEM AS MÃOS E PRENDA OS CABELOS!"



"E QUEM VAI COMER, TAMBÉM PRECISA TOMAR CUIDADOS..."







**CHICO BENTO**

em

# HORA DO RECREIO

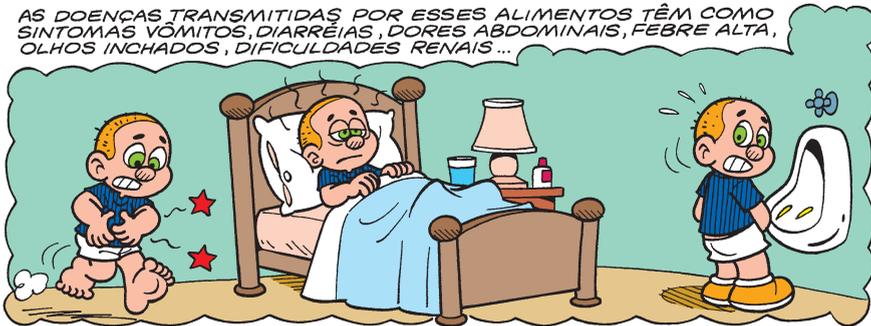




**OUTRA MANEIRA DE NOS CONTAMINARMOS É CONSUMINDO PRODUTOS TRATADOS À BASE DE AGROTÓXICOS, PESTICIDAS, VENENOS E OUTRAS SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS!**



**AS DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ESSES ALIMENTOS TÊM COMO SINTOMAS VÔMITOS, DIARRÉIAS, DORES ABDOMINAIS, FEBRE ALTA, OLHOS INCHADOS, DIFICULDADES RENAIS ...**



**PARA PESSOAS SADIAS, ESSES SINTOMAS SÃO PASSAGEIROS! MAS PODEM SER FATAIS PARA CRIANÇAS, IDOSOS, GESTANTES E DOENTES!**



**POR ISSO, ANTES DESSES ALIMENTOS SEREM CONSUMIDOS, DEVEMOS LAVA-LOS MUITO BEM!**



**E DEVEM SER COZIDOS SEMPRE A UMA TEMPERATURA SUPERIOR A 70°C!**



DEVEMOS VERIFICAR A DATA DE VALIDADE DOS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS!



TOMAR, DE PREFERÊNCIA, LEITE PASTEURIZADO...



...E O LEITE CRU DEVE SER FERVIDO, ANTES DE SER CONSUMIDO!



SE POSSÍVEL, ADQUIRA SEMPRE ALIMENTOS SADIOS, QUE NÃO FORAM TRATADOS COM PRODUTOS QUÍMICOS!



MANTENHA SEUS UTENSÍLIOS DE COZINHA SEMPRE LIMPOS!



AQUI NA ESCOLA, TOMAMOS TODOS ESSES CUIDADOS, SABIAM?



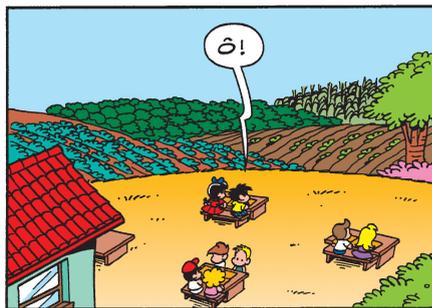
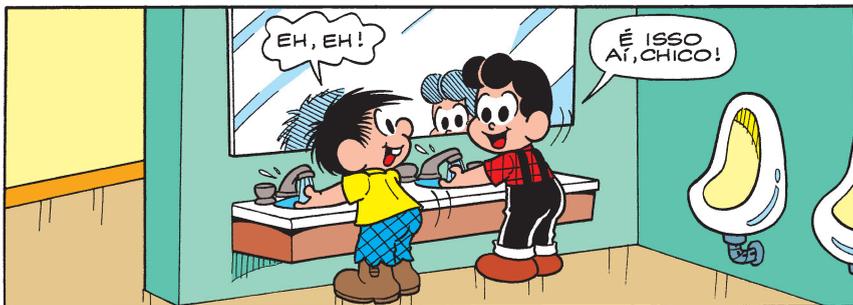
NOSSOS FORNECEDORES SÃO CONFIÁVEIS...





**TRIIIMM**





FIM

# PASSATEMPO

**C**OLOQUE AS FIGURAS NA SEQUÊNCIA NA CORRETA?



RESP: B - A - C

## IDENTIFIQUE

**C**IRCOLE OS OBJETOS QUE SÃO USADOS PARA LAVAR AS MÃOS!



RESP: ÁGUA, SABONETE, TOALHA

# A TURMA DA **Mônica** ALIMENTOS SAUDÁVEIS

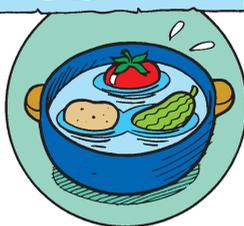
E NÃO ESQUEÇAM DESSAS DICAS BÁSICAS!



LAVAR BEM AS MÃOS...



...LAVAR BEM FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES...



...VERIFICAR SEMPRE A DATA DE VALIDADE DOS PRODUTOS...



...MANTER TODOS OS UTENSÍLIOS DA COZINHA LIMPOS...



...INCLUSIVE A COZINHA!



OS ALIMENTOS DEVEM SER MUITO BEM COZIDOS...



...E COMIDA NÃO CONSUMIDA DEVE IR PARA A GELADEIRA!

