



Cozinhando
com Segurança

REGRAS DE SEGURANÇA E HIGIENE NA COZINHA



Lavar bem as mãos antes de iniciar as atividades culinárias e lavar frequentemente durante todo o processo.



Usar avental, prender os cabelos, se possível usar uma touca.



Limpar as bancadas/mesa/pia antes de iniciar a preparação e antes da manipulação de alimentos e realização de receitas.



Evitar utilizar a mesma faca, garfo ou colher para alimentos diferentes.



Não misturar alimentos crus e cozidos durante a preparação das receitas.

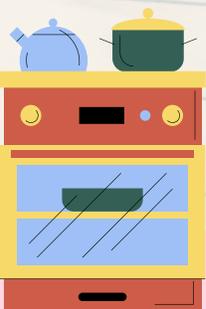


Lavar bem os vegetais, frutas e legumes antes de utilizar.

Regras de Segurança



- Acompanhamento de um adulto sempre que for realizar uma receita.
- Lavar as mãos antes de cozinhar.
- Cuidado com objetos cortantes como facas, e objetos pontiagudos.
- Atenção ao utilizar o fogão, sempre acompanhado.
- No fogão ao manusear as panelas, coloca-las bem apoiadas e com os cabos virados para dentro.
- Evitar o uso de panelas de pressão, se for utilizar dê preferência a panelas de pressão com válvula de segurança.



Regras de Segurança



- Ao utilizar o fogão, cuidado com janelas e vitrôs, pois eles podem apagar a chama do fogão e provocar escapamento de gás.



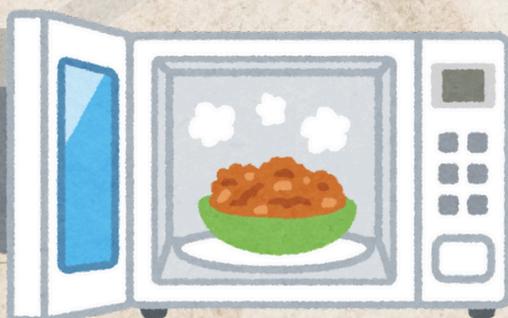
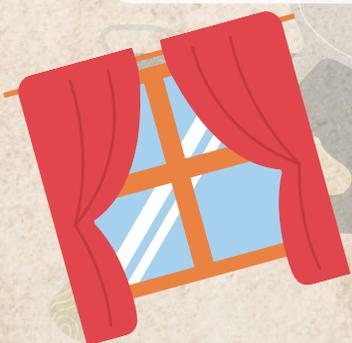
- Evite utilizar cortinas e tecidos perto do fogão, para evitar incêndios.

- Ao utilizar o forno nunca deixe a porta aberta.

- Ao utilizar o forno e micro-ondas cuidado com a remoção de alimentos ou líquidos que terminaram de aquecer.

- Utilizar luvas ao manipular utensílios quentes, bem como, alimentos e líquidos.

- Evite que a criança use pulseiras, anéis e brincos.



Regras de Segurança

- Se a criança tiver o cabelo comprido, amarre-o ou a faça vestir uma touca, para evitar que enrosquem ou mesmo toquem no fogo.

- As tomadas devem estar com protetores, e os equipamentos elétricos devem ser conectados somente nos momentos de uso, para evitar acidentes.

- Utilize se possível, protetores de quina, para que a criança não se corte ou se machuque com raspões e tropeços.

- Utilize se possível, protetores de quina, para que a criança não se corte ou se machuque com raspões e tropeços.

- Se possível tenha em casa um extintor de incêndios.

- Limpar a cozinha e lavar vasilhas e utensílios ao termino das receitas.



Referências

- BONDE. **Crianças na cozinha: quais os principais cuidados que os pais devem tomar?** 2022. In site: Bonde. Disponível em: <<https://www.bonde.com.br/comportamento/noticias/criancas-na-cozinha-quais-os-principais-cuidados-que-os-pais-devem-tomar>> Acesso em: 11 nov. 2024.
- CASTRO, Mariana Tôrres de. **Criança na cozinha: hora de aprender sobre a Segurança de Alimentos.** In site FOOD SAFETY BRAZIL, out 2019. Disponível em: <<https://foodsafetybrazil.org/crianca-na-cozinha-hora-de-aprender-sobre-seguranca-de-alimentos/>> Acesso em 11 nov. 2024.
- INSTITUTO PENSI. **Segurança na cozinha: 10 dicas para famílias com crianças pequenas,** 2023. In site: Instituto Pensi Disponível em: <<https://institutopensi.org.br/seguranca-na-cozinha-10-dicas-para-familias-com-criancas-pequenas/?amp=1>> Acesso em: 11 nov. 2024

Referências

- BONDE. **Crianças na cozinha: quais os principais cuidados que os pais devem tomar?** In site: Bonde. Disponível em: <<https://www.bonde.com.br/comportamento/noticias/criancas-na-cozinha-quais-os-principais-cuidados-que-os-pais-devem-tomar>> Acesso em: 11 nov. 2024.
- CASTRO, Mariana Tôrres de. **Criança na cozinha: hora de aprender sobre a Segurança de Alimentos.** In site FOOD SAFETY BRAZIL, out 2019. Disponível em: <<https://foodsafetybrazil.org/crianca-na-cozinha-hora-de-aprender-sobre-seguranca-de-alimentos/>> Acesso em 11 nov. 2024.
- INSTITUTO PENSI. **Segurança na cozinha: 10 dicas para famílias com crianças pequenas,** 2023. In site: Instituto Pensi Disponível em: <<https://institutopensi.org.br/seguranca-na-cozinha-10-dicas-para-familias-com-criancas-pequenas/?amp=1>> Acesso em: 11 nov. 2024