



CÓD: SL-042NV-21
7908433213888

IGUATU

***PREFEITURA MUNICIPAL DE
IGUATU DO ESTADO DO CEARÁ***

Merendeira

EDITAL DO CONCURSO PÚBLICO Nº. 001/2021

Português

1. Ortografia Oficial	01
2. Efeitos Comunicativos Dos Sinais Básicos De Pontuação (Exclamação, Interrogação)	01
3. Conhecimentos Básicos De Acentuação	01
4. Substantivo (Nome): Gênero – Masculino E Feminino; Número – Singular E Plural	03
5. Ideias Básicas Sobre Palavras Sinônimas E Antônimas	08
6. Compreensão E Interpretação De Textos Com Palavras	09

Conhecimentos Gerais

1. Aspectos geográficos, históricos, políticos e administrativos do Mundo, Brasil, Ceará e do Município de Iguatu – CE;	01
2. Atualidades históricas científicas, sociais, políticas, econômicas, culturais, ambientais e administrativas do Mundo, Brasil, Ceará e do Município de Iguatu – CE.	101

Conhecimentos Específicos

MERENDEIRA

1. Noções Básicas De Alimentação, Serviço De Copa E Cozinha, Equipamentos E Utensílios; Noções Básicas De Higiene E Limpeza: Higiene E Cuidados Pessoais; Limpeza Da Cozinha; Limpeza Do Ambiente De Trabalho, Higiene Dos Alimentos, Higiene E Manipulação De Alimentos. Processo De Produção De Refeições: Noções Básicas De Preparo De Merenda Escolar; Boas Práticas Na Estocagem, Na Conservação E No Recebimento Dos Alimentos. Noções De Cocção E Congelamento De Alimentos.	01
2. Destinação Do Lixo.	35
3. Noções De Segurança No Trabalho: Uso De Equipamentos De Proteção Individual; Prevenção De Acidentes De Trabalho, Aspecto De Segurança Coletiva E Individual.	42
4. Relacionamento Interpessoal - Comportamento Profissional; Convivência Com Os Superiores, Com Os Colegas De Trabalhos E Com O Público; Primeiros Socorros	53
5. Primeiros Socorros	58

ORTOGRAFIA OFICIAL

ORTOGRAFIA OFICIAL

• **Mudanças no alfabeto:** O alfabeto tem 26 letras. Foram reintroduzidas as letras k, w e y.

O alfabeto completo é o seguinte: A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

• **Trema:** Não se usa mais o trema (¨), sinal colocado sobre a letra u para indicar que ela deve ser pronunciada nos grupos *gue, gui, que, qui*.

Regras de acentuação

– Não se usa mais o acento dos ditongos abertos éi e ói das palavras paroxítonas (palavras que têm acento tônico na penúltima sílaba)

Como era	Como fica
alcatéia	alcateia
apóia	apoia
apóio	apoio

Atenção: essa regra só vale para as paroxítonas. As oxítonas continuam com acento: Ex.: papéis, herói, heróis, troféu, troféus.

– Nas palavras paroxítonas, não se usa mais o acento no **i** e no **u** tônicos quando vierem depois de um ditongo.

Como era	Como fica
baiúca	baiuca
bocaiúva	bocaiuva

Atenção: se a palavra for oxítona e o **i** ou o **u** estiverem em posição final (ou seguidos de **s**), o acento permanece. Exemplos: tuiuiú, tuiuiús, Piauí.

– Não se usa mais o acento das palavras terminadas em êem e ôo(s).

Como era	Como fica
abenção	abençoo
crêem	creem

– Não se usa mais o acento que diferenciava os pares pára/para, péla(s)/pela(s), pêlo(s)/pelo(s), pólo(s)/polo(s) e pêra/pera.

Atenção:

- Permanece o acento diferencial em pôde/pode.
- Permanece o acento diferencial em pôr/por.
- Permanecem os acentos que diferenciam o singular do plural dos verbos *ter* e *vir*, assim como de seus derivados (*manter, deter, reter, conter, convir, intervir, advir* etc.).
- É facultativo o uso do acento circunflexo para diferenciar as palavras *forma/fôrma*.

Uso de hífen

Regra básica:

Sempre se usa o hífen diante de **h**: *anti-higiênico, super-homem*.

Outros casos

1. Prefixo terminado em vogal:

– Sem hífen diante de vogal diferente: *autoescola, antiaéreo*.

– Sem hífen diante de consoante diferente de **r** e **s**: *anteprojeto, semicírculo*.

– Sem hífen diante de **r** e **s**. Dobram-se essas letras: *antirracismo, antissocial, ultrassom*.

– Com hífen diante de mesma vogal: *contra-ataque, micro-ondas*.

2. Prefixo terminado em consoante:

– Com hífen diante de mesma consoante: *inter-regional, sub-bibliotecário*.

– Sem hífen diante de consoante diferente: *intermunicipal, supersônico*.

– Sem hífen diante de vogal: *interestadual, superinteressante*.

Observações:

• Com o prefixo **sub**, usa-se o hífen também diante de palavra iniciada por **r**: *sub-região, sub-raça*. Palavras iniciadas por **h** perdem essa letra e juntam-se sem hífen: *subumano, subumanidade*.

• Com os prefixos **circum** e **pan**, usa-se o hífen diante de palavra iniciada por **m**, **n** e **vogal**: *circum-navegação, pan-americano*.

• O prefixo **co** aglutina-se, em geral, com o segundo elemento, mesmo quando este se inicia por **o**: *cooperação, coordenar, cooperar, cooperação, cooptar, coocupante*.

• Com o prefixo **vice**, usa-se sempre o hífen: *vice-rei, vice-almirante*.

• Não se deve usar o hífen em certas palavras que perderam a noção de composição, como *girassol, madressilva, mandachuva, pontapé, paraquedas, paraquedista*.

• Com os prefixos **ex**, **sem**, **além**, **aquém**, **recém**, **pós**, **pré**, **pró**, usa-se sempre o hífen: *ex-aluno, sem-terra, além-mar, aquém-mar, recém-casado, pós-graduação, pré-vestibular, pró-europeu*.

Viu? Tudo muito tranquilo. Certeza que você já está dominando muita coisa. Mas não podemos parar, não é mesmo?!?! Por isso vamos passar para mais um ponto importante.

EFEITOS COMUNICATIVOS DOS SINAIS BÁSICOS DE PONTUAÇÃO (EXCLAMAÇÃO, INTERROGAÇÃO)

Pontuação

Com Nina Catach, entendemos por pontuação um “sistema de reforço da escrita, constituído de sinais sintáticos, destinados a organizar as relações e a proporção das partes do discurso e das pausas orais e escritas. Estes sinais também participam de todas as funções da sintaxe, gramaticais, entonacionais e semânticas”. (BECHARA, 2009, p. 514)

A partir da definição citada por Bechara podemos perceber a importância dos sinais de pontuação, que é constituída por alguns sinais gráficos assim distribuídos: os **separadores** (vírgula [

,], ponto e vírgula [;], ponto final [.], ponto de exclamação [!], reticências [...], e os de **comunicação** ou **“mensagem”** (dois pontos [:], aspas simples ['], aspas duplas [“ ”], travessão simples [–], travessão duplo [—], parênteses [()], colchetes ou parênteses retos [[]], chave aberta [{ }], e chave fechada [}]).

Ponto (.)

O ponto simples final, que é dos sinais o que denota maior pausa, serve para encerrar períodos que terminem por qualquer tipo de oração que não seja a interrogativa direta, a exclamativa e as reticências.

Estaremos presentes na festa.

Ponto de interrogação (?)

Põe-se no fim da oração enunciada com entonação interrogativa ou de incerteza, real ou fingida, também chamada retórica.

Você vai à festa?

Ponto de exclamação (!)

Põe-se no fim da oração enunciada com entonação exclamativa.

Ex: Que bela festa!

Reticências (...)

Denotam interrupção ou incompletude do pensamento (ou porque se quer deixar em suspenso, ou porque os fatos se dão com breve espaço de tempo intervalar, ou porque o nosso interlocutor nos toma a palavra), ou hesitação em enunciá-lo.

Ex: Essa festa... não sei não, viu.

Dois-pontos (:)

Marcam uma supressão de voz em frase ainda não concluída. Em termos práticos, este sinal é usado para: Introduzir uma citação (discurso direto) e introduzir um aposto explicativo, enumerativo, distributivo ou uma oração subordinada substantiva apositiva.

Ex: Uma bela festa: cheia de alegria e comida boa.

Ponto e vírgula (;)

Representa uma pausa mais forte que a vírgula e menos que o ponto, e é empregado num trecho longo, onde já existam vírgulas, para enunciar pausa mais forte, separar vários itens de uma enumeração (frequente em leis), etc.

Ex: Vi na festa os deputados, senadores e governador; vi também uma linda decoração e bebidas caras.

Travessão (—)

Não confundir o travessão com o traço de união ou hífen e com o traço de divisão empregado na partição de sílabas (*ab-so-lu-ta-men-te*) e de palavras no fim de linha. O travessão pode substituir vírgulas, parênteses, colchetes, para assinalar uma expressão intercalada e pode indicar a mudança de interlocutor, na transcrição de um diálogo, com ou sem aspas.

Ex: Estamos — eu e meu esposo — repletos de gratidão.

Parênteses e colchetes () – []

Os parênteses assinalam um isolamento sintático e semântico mais completo dentro do enunciado, além de estabelecer maior intimidade entre o autor e o seu leitor. Em geral, a inserção do parêntese é assinalada por uma entonação especial. Intimamente ligados aos parênteses pela sua função discursiva, os colchetes são utilizados quando já se acham empregados os parênteses, para introduzirem uma nova inserção.

Ex: Vamos estar presentes na festa (aquela organizada pelo governador)

Aspas (“ ”)

As aspas são empregadas para dar a certa expressão sentido particular (na linguagem falada é em geral proferida com entonação especial) para ressaltar uma expressão dentro do contexto ou para apontar uma palavra como estrangeirismo ou gíria. É utilizada, ainda, para marcar o discurso direto e a citação breve.

Ex: O “coffe break” da festa estava ótimo.

Vírgula

São várias as regras que norteiam o uso das vírgulas. Evidenciaremos, aqui, os principais usos desse sinal de pontuação. Antes disso, vamos desmistificar três coisas que ouvimos em relação à vírgula:

1º – A vírgula não é usada por inferência. Ou seja: não “sentimos” o momento certo de fazer uso dela.

2º – A vírgula não é usada quando paramos para respirar. Em alguns contextos, quando, na leitura de um texto, há uma vírgula, o leitor pode, sim, fazer uma pausa, mas isso não é uma regra. Afinal, cada um tem seu tempo de respiração, não é mesmo?!?!?

3º – A vírgula tem sim grande importância na produção de textos escritos. Não caia na conversa de algumas pessoas de que ela é menos importante e que pode ser colocada depois.

Agora, precisamos saber que a língua portuguesa tem uma ordem comum de construção de suas frases, que é Sujeito > Verbo > Objeto > Adjunto, ou seja, **(SVOAdj)**.

Maria foi à padaria ontem.

Sujeito **Verbo** **Objeto** **Adjunto**

Perceba que, na frase acima, não há o uso de vírgula. Isso ocorre por alguns motivos:

- 1) NÃO se separa com vírgula o sujeito de seu predicado.
- 2) NÃO se separa com vírgula o verbo e seus complementos.
- 3) Não é aconselhável usar vírgula entre o complemento do verbo e o adjunto.

Podemos estabelecer, então, que se a frase estiver na ordem comum (SVOAdj), não usaremos vírgula. Caso contrário, a vírgula é necessária:

Ontem, Maria foi à padaria.

Maria, ontem, foi à padaria.

À padaria, Maria foi ontem.

Além disso, há outros casos em que o uso de vírgulas é necessário:

- Separa termos de mesma função sintática, numa enumeração.

Simplicidade, clareza, objetividade, concisão são qualidades a serem observadas na redação oficial.

- Separa aposto.

Aristóteles, o grande filósofo, foi o criador da Lógica.

- Separa vocativo.

Brasileiros, é chegada a hora de votar.

- Separa termos repetidos.

Aquele aluno era esforçado, esforçado.

- Separa certas expressões explicativas, retificativas, exemplificativas, como: *isto é, ou seja, ademais, a saber, melhor dizendo, ou melhor, quer dizer, por exemplo, além disso, aliás, antes, com efeito, digo.*

O político, a meu ver, deve sempre usar uma linguagem clara, ou seja, de fácil compreensão.

- Marca a elipse de um verbo (às vezes, de seus complementos).

O decreto regulamenta os casos gerais; a portaria, os particulares. (= ... a portaria regulamenta os casos particulares)

- Separa orações coordenadas assindéticas.

Levantava-me de manhã, entrava no chuveiro, organizava as ideias na cabeça...

- Isola o nome do lugar nas datas.

Rio de Janeiro, 21 de julho de 2006.

- Isolar conectivos, tais como: portanto, contudo, assim, dessa forma, entretanto, entre outras. E para isolar, também, expressões conectivas, como: *em primeiro lugar, como supracitado, essas informações comprovam, etc.*

Fica claro, portanto, que ações devem ser tomadas para amenizar o problema.

CONHECIMENTOS BÁSICOS DE ACENTUAÇÃO

Acentuação é o modo de proferir um som ou grupo de sons com mais relevo do que outros. Os sinais diacríticos servem para indicar, dentre outros aspectos, a pronúncia correta das palavras. Vejamos um por um:

Acento agudo: marca a posição da sílaba tônica e o timbre aberto.

Já cursei a Faculdade de História.

Acento circunflexo: marca a posição da sílaba tônica e o timbre fechado.

Meu avô e meus três tios ainda são vivos.

Acento grave: marca o fenômeno da crase (estudaremos este caso afundo mais à frente).

Sou leal à mulher da minha vida.

As palavras podem ser:

- **Oxítonas**: quando a sílaba tônica é a última (ca-**fé**, ma-ra-cu-**já**, ra-**paz**, u-ru-**bu**...)

- **Paroxítonas**: quando a sílaba tônica é a penúltima (**me**-sa, sa-bo-**ne**-te, **ré**-gua...)

- **Proparoxítonas**: quando a sílaba tônica é a antepenúltima (**sá**-ba-do, **tô**-ni-ca, his-**tó**-ri-co...)

As regras de acentuação das palavras são simples. Vejamos:

- São acentuadas todas as palavras proparoxítonas (médico, íamos, Ângela, sânscrito, fôssemos...)

- São acentuadas as palavras paroxítonas terminadas em L, N, R, X, I(S), US, UM, UNS, OS, ÃO(S), Ã(S), EI(S) (amável, elétron, éter, fênix, júri, oásis, ônus, fórum, órfão...)

- São acentuadas as palavras oxítonas terminadas em A(S), E(S), O(S), EM, ENS, ÉU(S), ÉI(S), ÓI(S) (xarás, convéns, robô, Jô, céu, dói, coronéis...)

- São acentuados os hiatos I e U, quando precedidos de vogais (aí, faísca, baú, juízo, Luísa...)

Viu que não é nenhum bicho de sete cabeças? Agora é só treinar e fixar as regras.

SUBSTANTIVO (NOME): GÊNERO – MASCULINO E FEMININO; NÚMERO – SINGULAR E PLURAL

CLASSES DE PALAVRAS

Substantivo

São as palavras que atribuem **nomes** aos seres reais ou imaginários (pessoas, animais, objetos), lugares, qualidades, ações e sentimentos, ou seja, que tem existência concreta ou abstrata.

Classificação dos substantivos

SUBSTANTIVO SIMPLES: apresentam um só radical em sua estrutura.	Olhos/água/ muro/quintal/caderno/ macaco/João/sabão
SUBSTANTIVOS COMPOSTOS: são formados por mais de um radical em sua estrutura.	Macacos-prego/ porta-voz/ pé-de-moleque
SUBSTANTIVOS PRIMITIVOS: são os que dão origem a outras palavras, ou seja, ela é a primeira.	Casa/ mundo/ população /formiga
SUBSTANTIVOS DERIVADOS: são formados por outros radicais da língua.	Caseiro/mundano/ populacional/formigueiro
SUBSTANTIVOS PRÓPRIOS: designa determinado ser entre outros da mesma espécie. São sempre iniciados por letra maiúscula.	Rodrigo /Brasil /Belo Horizonte/Estátua da Liberdade
SUBSTANTIVOS COMUNS: referem-se qualquer ser de uma mesma espécie.	biscoitos/ruídos/estrelas/ cachorro/prima
SUBSTANTIVOS CONCRETOS: nomeiam seres com existência própria. Esses seres podem ser animados ou inanimados, reais ou imaginários.	Leão/corrente /estrelas/fadas /lobisomem /saci-pererê
SUBSTANTIVOS ABSTRATOS: nomeiam ações, estados, qualidades e sentimentos que não tem existência própria, ou seja, só existem em função de um ser.	Mistério/ bondade/ confiança/ lembrança/ amor/ alegria
SUBSTANTIVOS COLETIVOS: referem-se a um conjunto de seres da mesma espécie, mesmo quando empregado no singular e constituem um substantivo comum.	Elenco (de atores)/ acervo (de obras artísticas)/ buquê (de flores)

NÃO DEIXE DE PESQUISAR A REGÊNCIA DE OUTRAS PALAVRAS QUE NÃO ESTÃO AQUI!

Flexão dos Substantivos

- **Gênero**: Os gêneros em português podem ser dois: masculino e feminino. E no caso dos substantivos podem ser biformes ou uniformes

ASPECTOS GEOGRÁFICOS, HISTÓRICOS, POLÍTICOS E ADMINISTRATIVOS DO MUNDO, BRASIL, CEARÁ E DO MUNICÍPIO DE IGUATU – CE

História Geral

A Pré-História ainda não foi completamente reconstruída, pois faltam muitos elementos que possam permitir que ela seja estudada de uma forma mais profunda. Isso ocorre devido à imensa distância que nos separa desse período, até porque muitas fontes históricas desapareceram pela ação do tempo e outras ainda não foram descobertas pelos estudiosos.

Nesse trabalho, o historiador precisa da ajuda de outras ciências de investigação, como a arqueologia, que estuda as antiguidades, a antropologia, que estuda os homens, e a paleontologia, que estuda os fósseis dos seres humanos. Tais ciências estudam os restos humanos, sendo que, a cada novo achado, podem ocorrer mudanças no que se pensava anteriormente. Assim, podemos afirmar que a Pré-História está em constante processo de investigação.

A Pré-História está dividida em 3 períodos:

- Paleolítico (ou Idade da Pedra Lascada) vai da origem do homem até aproximadamente o ano 8.000 a.C, quando os humanos dominam a agricultura.

- Neolítico (ou Idade da Pedra Polida) vai de 8.000 a.C. até 5.000 a.C, quando surgem as primeiras armas e ferramentas de metal, especialmente o estanho, o cobre e o bronze.

- Idade dos Metais que vai de 5.000 até aproximadamente 4.000 a.C. quando surgiu a escrita.

- O Neolítico

É no Neolítico que o homem domina a agricultura e torna-se sedentário. Com o domínio da agricultura, o homem buscou fixar-se próximo às margens dos rios, onde teria acesso à água potável e a terras mais férteis. Nesse período, a produção de alimentos, que antes era destinada ao consumo imediato, tornou-se muito grande, o que levou os homens a estocarem alimentos. Consequentemente a população começou a aumentar, pois agora havia alimentos para todos. Começaram a surgir as primeiras vilas e, depois, as cidades. A vida do homem começava a deixar de ser simples para tornar-se complexa. Sendo necessária a organização da sociedade que surgia.

Para contabilizar a produção de alimentos, o homem habilmente desenvolveu a escrita. No início a escrita tinha função contábil, ou seja, servia para contar e controlar a produção dos alimentos.

As grandes civilizações

As grandes civilizações que surgiram no período conhecido como Antiguidade foram as grandes precursoras de culturas e patrimônio que hoje conhecemos.

Estas grandes civilizações surgiram, de um modo geral, por causa das tribos nômades que se estabeleceram em um determinado local onde teriam condições de desenvolver a agricultura. Assim, surgiram as primeiras aldeias organizadas e as primeiras cidades, dando início às grandes civilizações.

Estas civilizações surgiram por volta do quarto milênio a.C. com a característica principal de terem se desenvolvido às margens de rios importantes, como o rio Tigre, o Eufrates, o Nilo, o Indo e do Huang He ou rio Amarelo.

A Mesopotâmia é considerada o berço da civilização. Esta região foi habitada por povos como os Acádios, Babilônios, Assírios e Caldeus. Entre as grandes civilizações da Antiguidade, podemos citar ainda os fenícios, sumérios, os chineses, os gregos, os romanos, os egípcios, entre outros.

Mesopotâmia: o berço da civilização

As grandes civilizações e suas organizações

As primeiras civilizações se formaram a partir de quando o homem descobriu a agricultura e passou a ter uma vida mais sedentária, por volta de 4.000 a.C. Essas primeiras civilizações se formaram em torno ou em função de grandes rios: A Mesopotâmia estava ligada aos Rios Tigre e Eufrates, o Egito ao Nilo, a Índia ao Indo, a China ao Amarelo.

Foi no Oriente Médio que tiveram início as civilizações. Tempos depois foram se desenvolvendo no Oriente outras civilizações que, sem contar com o poder fertilizante dos grandes rios, ganharam características diversas. As pastoris, como a dos hebreus, ou as mercantis, como a dos fenícios. Cada um desses povos teve, além de uma rica história interna, longas e muitas vezes conflituosas relações com os demais.

Mesopotâmia

A estreita faixa de terra que localiza-se entre os rios Tigre e Eufrates, no Oriente Médio, onde atualmente é o Iraque, foi chamada na Antiguidade, de Mesopotâmia, que significa “entre rios” (do grego, meso = no meio; potamos = rio). Essa região foi ocupada, entre 4.000 a.C. e 539 a.C, por uma série de povos, que se encontraram e se misturaram, empreenderam guerras e dominaram uns aos outros, formando o que denominamos povos mesopotâmicos. Sumérios, babilônios, hititas, assírios e caldeus são alguns desses povos.

Esta civilização é considerada uma das mais antigas da história.

Os sumérios (4000 a.C. – 1900 a.C.)

Foi nos pântanos da antiga Suméria que surgiram as primeiras cidades conhecidas na região da Mesopotâmia, como Ur, Uruk e Nipur.

Os povos da Suméria enfrentaram muitos obstáculos naturais. Um deles era as violentas e irregulares cheias dos rios Tigre e Eufrates. Para conter a força das águas e aproveitá-las, construíram diques, barragens, reservatórios e também canais de irrigação, que conduziam as águas para as regiões secas.

Atribui-se aos Sumérios o desenvolvimento de um tipo de escrita, chamada cuneiforme, que inicialmente, foi criada para registrar transações comerciais.

A escrita cuneiforme – usada também pelos sírios, hebreus e persas – era uma escrita ideográfica, na qual o objeto representado expressava uma ideia, dificultando a representação de sentimento, ações ou ideias abstratas, com o tempo, os sinais pictóricos converteram-se em um sistema de sílabas. Os registros eram feitos em uma placa de argila mole. Utilizava-se para isso um estilete, que tinha uma das pontas em forma de cunha, daí o nome de escrita cuneiforme.

Quem decifrou esta escrita foi Henry C. Rawlinson, através das inscrições da Rocha de Behistun. Na mesma época, outro tipo de escrita, a hieroglífica desenvolvia-se no Egito.

Os babilônios

Na sociedade suméria havia escravidão, porém o número de escravos era pequeno. Grupos de nômades, vindos do deserto da Síria, conhecidos como Acadianos, dominaram as cidades-estados da Suméria por volta de 2300 a.C.

Os povos da Suméria destacaram-se também nos trabalhos em metal, na lapidação de pedras preciosas e na escultura. A construção característica desse povo é a zigurate, depois copiada pelos povos que se sucederam na região. Era uma torre em forma de pirâmide, composta de sucessivos terraços e encimada por um pequeno templo.

Os Sumérios eram politeístas e faziam do culto aos deuses uma das principais atividades a desempenhar na vida. Quando interrompiam as orações deixavam estatuetas de pedra diante dos altares para rezarem em seu nome.

Dentro dos templos havia oficinas para artesãos, cujos produtos contribuíram para a prosperidade da Suméria.

Os sumérios merecem destaque também por terem sido os primeiros a construir veículos com rodas. As cidades sumérias eram autônomas, ou seja, cada qual possuía um governo independente. Apenas por volta de 2330 a.C., essas cidades foram unificadas.

O processo de unificação ocorreu sob comando do rei Sargão I, da cidade de Acad. Surgiu assim o primeiro império da região.

O império construído pelos acades não durou muito tempo. Pouco mais de cem anos depois, foi destruído por povos inimigos.

Os babilônios (1900 a. C – 1600 a.C.)

Os babilônios estabeleceram-se ao norte da região ocupada pelos sumérios e, aos poucos, foram conquistando diversas cidades da região mesopotâmica. Nesse processo, destacou-se o rei Hamurabi, que, por volta de 1750 a.C., havia conquistado toda a Mesopotâmia, formando um império com capital na cidade de Babilônia.

Hamurabi impôs a todos os povos dominados uma mesma administração. Ficou famosa a sua legislação, baseada no princípio de talião (olho por olho, dente por dente, braço por braço, etc.) O Código de Hamurabi, como ficou conhecido, é um dos mais antigos conjuntos de leis escritas da história. Hamurabi desenvolveu esse conjunto de leis para poder organizar e controlar a sociedade. De acordo com o Código, todo criminoso deveria ser punido de uma forma proporcional ao delito cometido.

Os babilônios também desenvolveram um rico e preciso calendário, cujo objetivo principal era conhecer mais sobre as cheias do rio Eufrates e também obter melhores condições para o desenvolvimento da agricultura. Excelentes observadores dos astros e com grande conhecimento de astronomia, desenvolveram um preciso relógio de sol.

Além de Hamurabi, um outro imperador que se tornou conhecido por sua administração foi Nabucodonosor, responsável pela construção dos Jardins suspensos da Babilônia, que fez para satisfazer sua esposa, e a Torre de Babel. Sob seu comando, os babilônios chegaram a conquistar o povo hebreu e a cidade de Jerusalém.

Após a morte de Hamurabi, o império Babilônico foi invadido e ocupado por povos vindos do norte e do leste.

Hititas e assírios

Os hititas (1600 a. C – 1200 a.C.)

Os Hititas foram um povo indo-europeu, que no 2º milênio a.C. fundaram um poderoso império na Anatólia Central (atual Turquia), região próxima da Mesopotâmia. A partir daí, estenderam seus domínios até a Síria e chegaram a conquistar a Babilônia.

Provavelmente, a localização de sua capital, Hatusa, no centro da Ásia Menor, contribuiu para o controle das fronteiras do Império Hitita.

Essa sociedade legou-nos os mais antigos textos escritos em língua indo-europeia. Essa língua deu origem à maior parte dos idiomas falados na Europa. Os textos tratavam de história, política, legislação literária e religião e foram gravados em sinais cuneiformes sobre tábuas de argila.

Os Hititas utilizavam o ferro e o cavalo, o que era uma novidade na região. O cavalo deu maior velocidade aos carros de guerra, construídos não mais com rodas cheias, como as dos sumérios, mas rodas com raios, mais leves e de fácil manejo.

O exército era comandado por um rei, que também tinha as funções de juiz supremo e sacerdote. Na sociedade hitita, as rainhas dispunham de relativo poder.

No aspecto cultural podemos destacar a escrita hitita, baseada em representações pictográficas (desenhos). Além desta escrita hieroglífica, os hititas também possuíam um tipo de escrita cuneiforme.

Assim como vários povos da antiguidade, os hititas seguiam o politeísmo (acreditavam em várias divindades). Os deuses hititas estavam relacionados aos diversos aspectos da natureza (vento, água, chuva, terra, etc).

Em torno de 1200 a.C., os hititas foram dominados pelos assírios, que, contando com exércitos permanentes, tinham grande poderio militar.

A queda deste império dá-se por volta do século 12 a.C.

Os assírios (1200 a. C – 612 a.C.)

Os assírios habitavam a região ao norte da babilônia e por volta de 729 a.C. já haviam conquistado toda a Mesopotâmia. Sua capital, nos anos mais prósperos, foi Nínive, numa região que hoje pertence ao Iraque.

Este povo destacou-se pela organização e desenvolvimento de uma cultura militar. Encaravam a guerra como uma das principais formas de conquistar poder e desenvolver a sociedade. Eram extremamente cruéis com os povos inimigos que conquistavam, impunham aos vencidos, castigos e crueldades como uma forma de manter respeito e espalhar o medo entre os outros povos. Com estas atitudes, tiveram que enfrentar uma série de revoltas populares nas regiões que conquistavam.

Empreenderam a conquista da Babilônia, e a partir daí começaram a alargar as fronteiras do seu Império até atingirem o Egito, no norte da África. O Império Assírio conheceu seu período de maior glória e prosperidade durante o reinado de Assurbanipal.

Assurbanipal foi o último grande rei dos assírios. Durante o seu reinado (668 - 627 a.C.), a Assíria se tornou a primeira potência mundial. Seu império incluía a Babilônia, a Pérsia, a Síria e o Egito.

Ainda no reinado de Assurbanipal, os babilônios se libertaram (em 626 a.C.) e capturaram Nínive. Com a morte de Assurbanipal, a decadência do Império Assírio se acentuou, e o poderio da Assíria desmoronou. Uma década mais tarde o império caía em mãos de babilônios e persas.

O estranho paradoxo da cultura assíria foi o crescimento da ciência e da matemática. Este fato pode em parte explicado pela obsessão assíria com a guerra e invasões. Entre as grandes invenções matemáticas dos assírios está a divisão do círculo em 360 graus, tendo sido eles dentre os primeiros a inventar latitude e longitude para navegação geográfica. Eles também desenvolveram uma sofisticada ciência médica, que muito influenciou outras regiões, tão distantes como a Grécia.

Sociedade Mesopotâmica

Os caldeus (612 a. C – 539 a.C.)

A Caldeia era uma região no sul da Mesopotâmia, principalmente na margem oriental do rio Eufrates, mas muitas vezes o termo é usado para se referir a toda a planície mesopotâmica. A região da Caldeia é uma vasta planície formada por depósitos do Eufrates e do Tigre, estendendo-se a cerca de 250 quilômetros ao longo do curso de ambos os rios, e cerca de 60 quilômetros em largura.

Os Caldeus foram uma tribo (acredita-se que tenham emigrado da Arábia) que viveu no litoral do Golfo Pérsico e se tornou parte do Império da Babilônia. Esse império ficou conhecido como Neobabilônico ou Segundo Império Babilônico. Seu mais importante soberano foi Nabucodonosor.

Em 587 a.C., Nabucodonosor conquistou Jerusalém. Além de estender seus domínios, foram feitos muitos escravos entre os habitantes de Jerusalém. Seguiu-se então um período de prosperidade material, quando foram construídos grandes edifícios com tijolos coloridos.

Em 539 a.C., Ciro, rei dos persas, apoderou-se de Babilônia e transformou-a em mais uma província de seu gigantesco império.

A organização social dos mesopotâmios

Sumérios, babilônios, hititas, assírios, caldeus. Entre os inúmeros povos que habitaram a Mesopotâmia existiam diferenças profundas. Os assírios, por exemplo, eram guerreiros. Os sumérios dedicavam-se mais à agricultura.

Apesar dessas diferenças, é possível estabelecer pontos comuns entre eles. No que se refere à organização social, à religião e à economia. Vamos agora conhecê-las:

A sociedade

As classes sociais - A sociedade estava dividida em classes: nobres, sacerdotes versados em ciências e respeitados, comerciantes, pequenos proprietários e escravos.

A organização social variou muito pelos séculos, mas de modo geral podemos falar:

Dominantes: governantes, sacerdotes, militares e comerciantes.

Dominados: camponeses, pequenos artesãos e escravos (normalmente presos de guerra).

Dominantes detinham o poder de quatro formas básicas de manifestação desse poder: riqueza, política, militar e saber. Posição mais elevada era do rei que detinha poderes políticos, religiosos e militares. Ele não era considerado um deus, mas sim representante dos deuses.

Os dominados consumiam diretamente o que produziam e eram obrigados a entregar excedentes para os dominantes

A vida cotidiana na mesopotâmia

Escravos e pessoas de condições mais humildes levavam o mesmo tipo de vida. A alimentação era muito simples: pão de cevada, um punhado de tâmaras e um pouco de cerveja leve. Isso era a base do cardápio diário. Às vezes comiam legumes, lentilha, feijão e pepino ou, ainda, algum peixe pescado nos rios ou canais. A carne era um alimento raro.

Na habitação, a mesma simplicidade. Às vezes a casa era um simples cubo de tijolos crus, revestidos de barro. O telhado era plano e feito com troncos de palmeiras e argila comprimida. Esse tipo de telhado tinha a desvantagem de deixar passar a água nas chuvas mais torrenciais, mas em tempos normais era usado como terraço.

As casas não tinham janelas e à noite eram iluminadas por lâmpadas de óleo de gergelim. Os insetos eram abundantes nas moradias.

Os ricos se alimentavam melhor e moravam em casas mais confortáveis que os pobres. Mesmo assim, quando as epidemias se abatiam sobre as cidades, a mortalidade era a mesma em todas as camadas sociais.

A religião

Os povos mesopotâmicos eram politeístas, isto é, adoravam diversas divindades, e acreditavam que elas eram capazes de fazer tanto o bem quanto o mal, não acreditavam em recompensas após a morte, acreditavam em crença em gênios, demônios, heróis, adivinhações e magia. Seus deuses eram numerosos com qualidades e defeitos, sentimentos e paixões, imortais, despóticos e sanguinários.

Cada divindade era uma força da natureza como o vento, a água, a terra, o sol, etc, e do dono da sua cidade. Marduk, deus de Babilônia, o cabeça de todos, tornou-se deus do Império, durante o reinado de Hamurabi. Foi substituído por Assur, durante o domínio dos assírios. Voltou ao posto com Nabucodonosor.

Acreditavam também em gênios bons que ajudavam os deuses a defender-se contra os demônios, contra as divindades perversas, contra as enfermidades, contra a morte. Os homens procuravam conhecer a vontade dos deuses manifestada em sonhos, eclipses, movimento dos astros. Essas observações feitas pelos sacerdotes deram origem à astrologia.

Política e economia

A organização política da Mesopotâmia tinha um soberano divinizado, assessorado por burocratas- sacerdotes, que administravam a distribuição de terras, o sistema de irrigação e as obras hidráulicas. O sistema financeiro ficava a cargo de um templo, que funcionava como um verdadeiro banco, emprestando sementes, distribuído um documento semelhante ao cheque bancário moderno e cobrando juros sobre as sementes emprestadas.

Em linhas gerais pode-se dizer que a forma de produção predominante na Mesopotâmia baseou-se na propriedade coletiva das terras administrada pelos templos e palácios. Os indivíduos só usufruíam da terra enquanto membros dessas comunidades. Acreditava-se que quase todos os meios de produção estavam sobre o controle do déspota, personificações do Estado, e dos templos. O templo era o centro que recebia toda a produção, distribuindo-a de acordo com as necessidades, além de proprietário de boa parte das terras: é o que se denomina cidade-templo.

Administradas por uma corporação de sacerdotes, as terras, que teoricamente eram dos deuses, eram entregues aos camponeses. Cada família recebia um lote de terra e devia entregar ao templo uma parte da colheita como pagamento pelo uso útil da terra. Já as propriedades particulares eram cultivadas por assalariados ou arrendatários.

Entre os sumérios havia a escravidão, porém o número de escravos era relativamente pequeno.

A agricultura

A agricultura era base da economia neste período. A economia da Baixa Mesopotâmia, em meados do terceiro milênio a.C. baseava-se na agricultura de irrigação. Cultivavam trigo, cevada, linho, gergelim (sésamo, de onde extraíam o azeite para alimentação e iluminação), árvores frutíferas, raízes e legumes. Os instrumentos de trabalho eram rudimentares, em geral de pedra, madeira e barro. O bronze foi introduzido na segunda metade do terceiro milênio a.C., porém, a verdadeira revolução ocorreu com a sua utilização, isto já no final do segundo milênio antes da Era Cristã. Usavam o arado semeador, a grade e carros de roda;

A criação de animais

A criação de carneiros, burros, bois, gansos e patos era bastante desenvolvida.

O comércio

Os comerciantes eram funcionários a serviço dos templos e do palácio. Apesar disso, podiam fazer negócios por conta própria. A situação geográfica e a pobreza de matérias primas favoreceram os empreendimentos mercantis. As caravanas de mercadores iam vender seus produtos e buscar o marfim da Índia, a madeira do Líbano, o cobre de Chipre e o estanho de Cáucaso. Exportavam tecidos de linho, lã e tapetes, além de pedras preciosas e perfumes.

NOÇÕES BÁSICAS DE ALIMENTAÇÃO, SERVIÇO DE COPA E COZINHA, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS; NOÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE E LIMPEZA: HIGIENE E CUIDADOS PESSOAIS; LIMPEZA DA COZINHA; LIMPEZA DO AMBIENTE DE TRABALHO, HIGIENE DOS ALIMENTOS, HIGIENE E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS. PROCESSO DE PRODUÇÃO DE REFEIÇÕES: NOÇÕES BÁSICAS DE PREPARO DE MERENDA ESCOLAR; BOAS PRÁTICAS NA ESTOCAGEM, NA CONSERVAÇÃO E NO RECEBIMENTO DOS ALIMENTOS. NOÇÕES DE COZINHA E CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

Práticas de manipulação e condições de armazenamento dos alimentos

Variações de temperatura

Os alimentos jamais devem ser descongelados fora da geladeira (devem sair do freezer direto para a geladeira). De forma geral, a preparação de alimentos quentes deve estar acima de 60°C e a de alimentos frios, em até 10°C. Alimentos em banho-maria ou em descanso devem obedecer às condições apresentadas a seguir.

a) Alimentos quentes

Em temperaturas acima de 60°C — no máximo 6 horas.

Em temperatura menor do que 60°C — no máximo 1 hora.

b) Alimentos frios

Até 10°C — no máximo 4 horas.

Entre 10°C e 21°C — no máximo 2 horas (salvo pratos que envolvam proteínas cruas).

Proteínas cruas (como carnes e pescados) — devem ser mantidos por, no máximo, 2 horas em exposição a 5°C.

Manipulação de enlatados

Outro erro muito comum é guardar restos de alimentos enlatados nas próprias latas. O contato dos alimentos (milho ou ervilha, por exemplo) com o verniz do revestimento das latas (exposto após a abertura) pode aumentar muito a velocidade de oxidação do alimento, causando, inclusive, a contaminação pela transferência de metais.

Abriu a lata? Passe para o porte de plástico ou de vidro (com tampa).

Cuidado com ovos

Durante o preparo de algum alimento, os ovos jamais podem ser quebrados diretamente na bancada da pia da cozinha profissional. Isso pode gerar uma contaminação de mão dupla: se a pia estiver limpa, uma eventual contaminação do ovo com salmonela será disseminada no lavatório, gerando o que se chama de “disseminação cruzada”; se a pia estiver suja, você provocará em seus clientes uma poderosa infecção gastrointestinal, que pode levar à morte.

Condições higiênico-sanitária dos manipuladores dos alimentos

Nesta variável residem recomendações tão conhecidas quanto ignoradas. Estudos na área de segurança alimentar indicam que um ser humano saudável carrega consigo milhões de microrganismos por centímetro cúbico, fazendo com que um pequeno descuido possa causar uma grave infecção alimentar em seus clientes.

Dessa forma, atente-se a pequenos detalhes. Não permita que em sua cozinha industrial haja o trânsito de pessoas com cabelos soltos, com ferimentos ou utilizando perfumes intensos. Os cozinheiros devem usar desodorante inodoro, toucas, luvas descartáveis e uniformes, que devem trocados todos os dias (EPIs básicos da cozinha).

A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão neutro ou antisséptico, e deve contar com a fricção em todos os pontos das mãos e dos pulsos por ao menos 20 segundos (de acordo com recomendação da OMS). No entanto, mesmo com a devida higienização, deve-se evitar manipular os alimentos diretamente com as mãos.

1. Limpeza de equipamentos e utensílios

Os micro-organismos patogênicos podem se multiplicar em locais que não sejam adequadamente lavados.

Por isso, garanta a limpeza adequada e recomendada pelos fabricantes dos equipamentos e utensílios utilizados na cozinha industrial.

2. Água e sabão

Um dos métodos utilizados para a higiene dos utensílios e peças de equipamentos é a boa e velha lavagem com água e sabão.

Depois, tudo deve ser enxaguado com água corrente.

É prudente também fazer uma imersão destes aparatos em água fervente por cerca de 15 minutos.

3. Calor ou métodos químicos

Se não for feita a desinfecção por calor, o ideal é usar os métodos químicos indicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

4. Cloro

A OMS recomenda a utilização do cloro, que é um agente fungicida e bactericida.

Se usado nas concentrações adequadas, o risco de toxicidade é baixo.

5. Não esqueça das bancadas, pisos, paredes, câmaras e ralos

Lave bem as bancadas, pisos, paredes, câmaras e ralos com água e sabão, enxaguando em água corrente e quente.

Use também a água clorada.

6. Tempo de ação

Ao utilizar detergentes que possuem cloro em sua composição química, aplique o produto e deixe agir por 10 minutos.

Em seguida, enxague.

7. Secagem natural

Se possível, deixe que tudo seque naturalmente para evitar a recontaminação.

Diga não aos paninhos de cozinha e aos panos de chão, que acumulam germes e os espalham no ambiente em vez de eliminá-los.

8. Utensílios x mãos

Garanta espaços separados para a lavagem de utensílios como pratos, tigelas, formas, panelas, potes e talheres e para a lavagem das mãos.

9. Armazenagem

Armazene corretamente os materiais de limpeza e produtos químicos e não esqueça de identificá-los.

10. Oscilações de temperatura

Cuidado para que a temperatura das geladeiras, freezers e câmaras frias não sofra oscilações.

Limpe frequentemente estes eletrodomésticos utilizando os produtos recomendados pelos fabricantes de forma a evitar corrosão e odores.

Procure não usar esponjas que causam danos às superfícies.

11. Impermeabilização do piso

Opte por um conceituado fornecedor de impermeabilização de piso.

Técnicas adequadas no preparo de alimentos e refeições

Os alimentos afetam nossos sentidos das mais variadas formas: pela cor, pelo aroma, pela temperatura, pela consistência. Se um alimento está bonito de se ver, ficamos com vontade de comê-lo, assim como se estiver com um cheiro bom. Se nossos sentidos se misturam na hora da alimentação, a refeição fica muito mais prazerosa. Por exemplo, se você come uma maçã cheirosa, bonita, crocante e gostosa, fica muito mais satisfeito do que se ela estiver murcha e sem aroma, mesmo se o gosto for o mesmo.

O mesmo ocorre se for comer um alimento em uma temperatura diferente da que você está acostumado. Imagine tomar uma canja de galinha gelada! Não terá o mesmo sabor, não é mesmo? Quando conhecemos os alimentos, já imaginamos como será comê-los antes mesmo de colocá-los na boca. Ao comer pepino, é esperado que seja mais durinho, crocante, já o melão pode ser mais macio. Outras vezes, procuramos sabores definidos: o amargo do jiló, o doce da laranja, o ácido do limão, o aroma da jaca, o picante das pimentas. Para que os alimentos mantenham essas características que esperamos, é preciso tomar uma série de cuidados, escolhendo muito bem que técnica usar para prepará-los e conservá-los.

Qual a diferença entre os termos culinária e gastronomia?

Culinária é a arte de cozinhar, ou seja, confeccionar alimentos. A culinária foi evoluindo ao longo da história dos povos para tornar-se parte da cultura de cada um. Variam de região para região não só os ingredientes, como também as técnicas culinárias e os próprios utensílios.

Gastronomia é um ramo que abrange a culinária, as bebidas, os materiais usados na alimentação e, em geral, todos os aspectos culturais a ela associados. Um gastrônomo (gourmet, em francês) pode ser um cozinheiro, mas pode igualmente ser uma pessoa que se preocupa com o refinamento da alimentação, incluindo não só a forma como os alimentos são preparados, mas também como são apresentados, o vestuário e a música ou dança que acompanham as refeições.

Resumindo, por meio da culinária você pode preparar um prato delicioso, mas é com a gastronomia que este prato será apresentado de maneira prazerosa ao paladar e aos olhos.

Denomina-se técnica dietética o conjunto de estratégias que visa oferecer a cada indivíduo o de que ele precisa para a manutenção de sua saúde, considerando os aspectos de composição química dos alimentos, as transformações que sofrem para serem assimilados e aproveitados pelo organismo, incluindo os

aspectos criteriosos de seleção econômica, preparo e preservação das propriedades nutritivas do material alimentar utilizado. Os principais objetivos do domínio da preparação técnica dos alimentos são:

- Nutricionais
- Higiênicos
- Digestivos
- Sensoriais
- Econômicos.

Assim a associação dos diversos procedimentos, ou técnicas, aplicados aos alimentos, permite alcançar o objetivo de produzir alimentos e refeições saudáveis e seguros.

Portanto, técnica de preparo de alimentos é a maneira de processá-los e de produzir refeições nutritivas, saborosas, saudáveis e seguras.

Os alimentos, para serem preparados e transformados numa refeição, passam por diferentes etapas que vão desde a sua aquisição, recepção, estocagem (almoxarifado, geladeira, câmara fria), higienização, pré-preparo (descascar, picar, moer) até o seu preparo (cozinhar, assar). Além disso, é muito importante aproveitar integralmente os alimentos, evitando o desperdício e favorecendo a sustentabilidade.

Dependendo do tipo de alimento, cada uma dessas etapas se dará de uma forma específica. A aquisição, recepção, estocagem, higienização, pré-preparo, preparo de carnes é bastante diferente do que é feito com arroz, por exemplo.

A seguir, abordaremos aspectos básicos de cada uma destas etapas e, na sequência, as particularidades a serem observadas quanto a carnes, peixes, aves e vegetais como cereais, hortaliças e legumes.

Etapas do processamento e produção de alimentos e refeições

Aquisição

Antes que os gêneros alimentícios (ingredientes) da alimentação escolar cheguem até suas mãos, eles precisam ser comprados com os recursos destinados ao PNAE. Para que o dinheiro recebido para a compra de alimentos seja bem investido, precisa haver fiscalização.

Como vimos, essa fiscalização é feita pelo Conselho de Alimentação Escolar (CAE). Este Conselho deve ficar atento para que as regras do programa sejam respeitadas, tais como a presença de no mínimo 70% de produtos básicos no cardápio escolar e a utilização dos recursos alimentares disponíveis na região.

O CAE é o único órgão responsável pela fiscalização da execução do PNAE? Não. As atividades de controle da qualidade devem ser realizadas por todos os envolvidos no planejamento, na produção e na distribuição da alimentação às crianças. Com a fiscalização também poderão ser descobertas falhas no programa e indicadas mudanças com vistas a melhorar sua qualidade.

Portanto:

A garantia da qualidade do programa de alimentação escolar, no qual você está inserido, passa pelo cumprimento da legislação desse programa. E você tem um importante papel, assim como todas as pessoas envolvidas no planejamento, execução e avaliação desse programa de alimentação escolar destinado a todos os estudantes da educação básica do país.

A sazonalidade é um fator importante a ser observado na aquisição de alimentos, uma vez que colabora para a qualidade nutricional dos alimentos adquiridos e, também, para a diminuição do custo do cardápio. Produtos que estão na sua melhor época são mais baratos, mais gostosos, têm menos agrotóxicos e são mais sustentáveis!

Como transformar o cardápio numa refeição?

Se no cardápio de uma escola constam salada de repolho e tomate, arroz, feijão e frango, quanto será que preciso comprar e preparar de cada um desses alimentos para que, ao final, cada estudante receba a porção adequada em sua refeição?

Errar na quantidade de um ingrediente seja na compra, seja na sua medida ao fazer uma receita em casa, já é uma situação difícil. Imagine esse erro multiplicado por 100, ou mais, refeições? Assim, para responder a essa pergunta, é preciso conhecer alguns conceitos necessários na hora de transformarmos o cardápio (planejamento) numa refeição (execução).

O nutricionista, ao elaborar a lista de ingredientes a serem adquiridos, precisa basear-se nos cardápios para saber quais alimentos serão necessários. Além disso, precisa determinar quanto de cada alimento será necessário para que, após o preparo, se tenha a quantidade adequada de cada item do cardápio para atender a todas as pessoas que farão aquela refeição. Para isso, o nutricionista se utiliza de ferramentas tais como porcionamento, fatores de correção e conversão, ou cocção, de alimentos, pesos e medidas e fichas técnicas de preparação. São ferramentas que facilitam a elaboração da lista de compras e permitem identificar, e corrigir, desperdícios no momento do preparo de alimentos.

Porcionamentos

Como é que se calcula, por exemplo, a quantidade de arroz que uma pessoa irá consumir numa refeição? Em outras palavras, qual o peso estimado de uma porção de arroz para o consumo de uma pessoa? E para 100 pessoas?

Para responder a esta pergunta, é necessário saber quem é essa pessoa, ou quem são essas pessoas. A quantidade de alimentos a ser consumida varia entre homens, mulheres, crianças, idosos, gestantes, atletas e outros ciclos e estilos de vida. Outra informação importante é saber em que preparação esse arroz será utilizado, pois a quantidade de arroz necessária para preparar uma porção de galinhada é diferente da utilizada para preparar bolinhos de arroz, por exemplo.

Assim, para estimar essa quantidade de arroz por pessoa, ou per capita como aparece em vários cardápios, o nutricionista precisa conhecer todos os detalhes do cardápio e das pessoas que irão consumir as refeições, entre outras coisas. Sabendo quanto é necessário para uma pessoa, pode-se fazer a estimativa, com as devidas correções, para um grupo de pessoas.

Fator de correção dos alimentos

Para consumir repolho, é necessário que antes a hortalíça seja lavada, sejam descartadas as partes não comestíveis e, finalmente, seja higienizada. Dessa forma, o peso do repolho no momento da compra (peso bruto) é diferente de seu peso na hora do consumo (peso líquido). É aí que entra o conceito de fator de correção (FC): quantidade de alimento a ser comprada, já considerando o que será perdido ou descartado durante todo o processo de preparação.

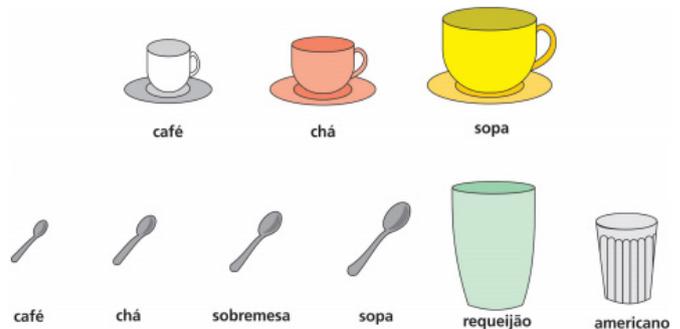
Fator de conversão, ou de cocção, dos alimentos

Para consumir arroz é necessário que antes ele seja lavado e depois submetido à cocção. Dessa forma, o peso do arroz cru é diferente de seu peso na hora de seu consumo, após ser cozido. Aqui entra o conceito de fator de conversão, ou fator de cocção (FCy): quantidade de um alimento a ser preparado já considerando seu rendimento final.

Na hora de fazer a lista de alimentos para aquisição, o nutricionista identifica os ingredientes da preparação, os respectivos per capita, fatores de conversão e cocção, estabelece uma margem de segurança e estima quanto será necessário de cada um deles para que o cardápio planejado seja executado. O ideal é que cada unidade de alimentação e nutrição tenha sua própria lista de FC e FCy para que reflita a realidade dos alimentos utilizados na instituição, identifique as variações entre cada um dos manipuladores, diminua desperdícios e ajude na padronização dos procedimentos operacionais para obtenção de refeições com a mesma qualidade ao longo do tempo.

Pesos e medidas

Para o sucesso na elaboração de um cardápio, ou mesmo de apenas uma preparação culinária, é necessária a descrição das quantidades dos ingredientes com precisão, para que sejam obtidos resultados semelhantes a cada repetição. Imagine que o manipulador de alimentos de um turno tenha uma “mão pesada” para as medidas e o de outro turno uma “mão leve”. Dessa forma, o serviço terá medidas diferentes para uma mesma preparação e, conseqüentemente, resultados diferentes. A maneira de pesar ou medir um alimento varia entre as pessoas, assim como também a percepção de uma colher das de sopa com açúcar nivelada e uma sem nivelamento, por exemplo.



Ao elaborarmos um bolo, por exemplo, é necessário medirmos os ingredientes da receita e, geralmente, utilizamos medidas caseiras para isso, tais como xícaras, colheres, copos. Isso é feito para facilitar o processo de preparação uma vez que nem sempre é possível pesarmos os alimentos numa balança ou mesmo aferir seu volume com equipamento específico.

Entretanto, para obtenção da quantidade dos alimentos contidos nos utensílios domésticos (colheres, xícaras, copos), previamente deve-se realizar a sua pesagem com técnicas precisas e rigorosas. A importância da aplicação dessa técnica reside na garantia de quantidades equivalentes que permitam a confecção de uma preparação cujo produto final apresente não só uma excelente qualidade, como também reflita fielmente a formulação proposta e possa ser reproduzida várias vezes, com o mesmo produto final.