



CÓD: SL-024AB-22
7908433220329

JOANÓPOLIS

**PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JOANÓPOLIS
ESTADO DE SÃO PAULO**

Cozinheira (o)

EDITAL DE REABERTURA DO CONCURSO PÚBLICO Nº 01/2020 - REABERTURA

Língua Portuguesa

1. Compreensão de Texto,	01
2. Sinónimo e Antónimo.	15
3. Pontuação	16
4. As Classes Gramaticais,	17
5. Confronto e reconhecimento de frases corretas e incorretas.	22
6. Ortografia Oficial.	24

Matemática

1. As quatro operações com números inteiros e fracionários;	01
2. Sistema métrico decimal (medidas de comprimento e de massas), medidas de tempo (hora, minuto e segundo),	05
3. Resolução de situações problema.	07

Conhecimentos Específicos ***Cozinheira (o)***

1. Conhecimentos técnicos da área, uso adequado de materiais e equipamentos.	01
---	----

COMPREENSÃO DE TEXTO

Compreensão e interpretação de textos

Chegamos, agora, em um ponto muito importante para todo o seu estudo: a interpretação de textos. Desenvolver essa habilidade é essencial e pode ser um diferencial para a realização de uma boa prova de qualquer área do conhecimento.

Mas você sabe a diferença entre compreensão e interpretação?

A **compreensão** é quando você entende o que o texto diz de forma explícita, aquilo que está na superfície do texto.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Por meio dessa frase, podemos entender que houve um tempo que Jorge era infeliz, devido ao cigarro.

A **interpretação** é quando você entende o que está implícito, nas entrelinhas, aquilo que está de modo mais profundo no texto ou que faça com que você realize inferências.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Já compreendemos que Jorge era infeliz quando fumava, mas podemos interpretar que Jorge parou de fumar e que agora é feliz.

Percebeu a diferença?

Tipos de Linguagem

Existem três tipos de linguagem que precisamos saber para que facilite a interpretação de textos.

• **Linguagem Verbal** é aquela que utiliza somente palavras. Ela pode ser escrita ou oral.



• **Linguagem não-verbal** é aquela que utiliza somente imagens, fotos, gestos... não há presença de nenhuma palavra.



• **Linguagem Mista (ou híbrida)** é aquele que utiliza tanto as palavras quanto as imagens. Ou seja, é a junção da linguagem verbal com a não-verbal.



PROIBIDO FUMAR

Além de saber desses conceitos, é importante sabermos identificar quando um texto é baseado em outro. O nome que damos a este processo é intertextualidade.

Interpretação de Texto

Interpretar um texto quer dizer dar sentido, inferir, chegar a uma conclusão do que se lê. A interpretação é muito ligada ao subentendido. Sendo assim, ela trabalha com o que se pode deduzir de um texto.

A interpretação implica a mobilização dos conhecimentos prévios que cada pessoa possui antes da leitura de um determinado texto, pressupõe que a aquisição do novo conteúdo lido estabeleça uma relação com a informação já possuída, o que leva ao crescimento do conhecimento do leitor, e espera que haja uma apreciação pessoal e crítica sobre a análise do novo conteúdo lido, afetando de alguma forma o leitor.

Sendo assim, podemos dizer que existem diferentes tipos de leitura: uma leitura prévia, uma leitura seletiva, uma leitura analítica e, por fim, uma leitura interpretativa.

É muito importante que você:

- Assista os mais diferenciados jornais sobre a sua cidade, estado, país e mundo;
- Se possível, procure por jornais escritos para saber de notícias (e também da estrutura das palavras para dar opiniões);
- Leia livros sobre diversos temas para sugar informações ortográficas, gramaticais e interpretativas;
- Procure estar sempre informado sobre os assuntos mais polêmicos;
- Procure debater ou conversar com diversas pessoas sobre qualquer tema para presenciar opiniões diversas das suas.

Dicas para interpretar um texto:

– Leia lentamente o texto todo.

No primeiro contato com o texto, o mais importante é tentar compreender o sentido global do texto e identificar o seu objetivo.

– Releia o texto quantas vezes forem necessárias.

Assim, será mais fácil identificar as ideias principais de cada parágrafo e compreender o desenvolvimento do texto.

– Sublinhe as ideias mais importantes.

Sublinhar apenas quando já se tiver uma boa noção da ideia principal e das ideias secundárias do texto.

– Separe fatos de opiniões.

O leitor precisa separar o que é um fato (verdadeiro, objetivo e comprovável) do que é uma opinião (pessoal, tendenciosa e mutável).

– Retorne ao texto sempre que necessário.

Além disso, é importante entender com cuidado e atenção os enunciados das questões.

– Reescreva o conteúdo lido.

Para uma melhor compreensão, podem ser feitos resumos, tópicos ou esquemas.

Além dessas dicas importantes, você também pode grifar palavras novas, e procurar seu significado para aumentar seu vocabulário, fazer atividades como caça-palavras, ou cruzadinhas são uma distração, mas também um aprendizado.

Não se esqueça, além da prática da leitura aprimorar a compreensão do texto e ajudar a aprovação, ela também estimula nossa imaginação, distrai, relaxa, informa, educa, atualiza, melhora nosso foco, cria perspectivas, nos torna reflexivos, pensantes, além de melhorar nossa habilidade de fala, de escrita e de memória.

Um texto para ser compreendido deve apresentar ideias setas e organizadas, através dos parágrafos que é composto pela ideia central, argumentação e/ou desenvolvimento e a conclusão do texto.

O primeiro objetivo de uma interpretação de um texto é a identificação de sua ideia principal. A partir daí, localizam-se as ideias secundárias, ou fundamentações, as argumentações, ou explicações, que levem ao esclarecimento das questões apresentadas na prova.

Compreendido tudo isso, interpretar significa extrair um significado. Ou seja, a ideia está lá, às vezes escondida, e por isso o candidato só precisa entendê-la – e não a complementar com algum valor individual. Portanto, apegue-se tão somente ao texto, e nunca extrapole a visão dele.

IDENTIFICANDO O TEMA DE UM TEXTO

O tema é a ideia principal do texto. É com base nessa ideia principal que o texto será desenvolvido. Para que você consiga identificar o tema de um texto, é necessário relacionar as diferentes informações de forma a construir o seu sentido global, ou seja, você precisa relacionar as múltiplas partes que compõem um todo significativo, que é o texto.

Em muitas situações, por exemplo, você foi estimulado a ler um texto por sentir-se atraído pela temática resumida no título. Pois o título cumpre uma função importante: antecipar informações sobre o assunto que será tratado no texto.

Em outras situações, você pode ter abandonado a leitura porque achou o título pouco atraente ou, ao contrário, sentiu-se atraído pelo título de um livro ou de um filme, por exemplo. É muito comum as pessoas se interessarem por temáticas diferentes, dependendo do sexo, da idade, escolaridade, profissão, preferências pessoais e experiência de mundo, entre outros fatores.

Mas, sobre que tema você gosta de ler? Esportes, namoro, sexualidade, tecnologia, ciências, jogos, novelas, moda, cuidados com o corpo? Perceba, portanto, que as temáticas são praticamente infinitas e saber reconhecer o tema de um texto é condição essencial para se tornar um leitor hábil. Vamos, então, começar nossos estudos?

Propomos, inicialmente, que você acompanhe um exercício bem simples, que, intuitivamente, todo leitor faz ao ler um texto: reconhecer o seu tema. Vamos ler o texto a seguir?

CACHORROS

Os zoólogos acreditam que o cachorro se originou de uma espécie de lobo que vivia na Ásia. Depois os cães se juntaram aos seres humanos e se espalharam por quase todo o mundo. Essa amizade começou há uns 12 mil anos, no tempo em que as pessoas precisavam caçar para se alimentar. Os cachorros perceberam que, se não atacassem os humanos, podiam ficar perto deles e comer a comida que sobrava. Já os homens descobriram que os cachorros podiam ajudar a caçar, a cuidar de rebanhos e a tomar conta da casa, além de serem ótimos companheiros. Um colaborava com o outro e a parceria deu certo.

Ao ler apenas o título “Cachorros”, você deduziu sobre o possível assunto abordado no texto. Embora você imagine que o texto vai falar sobre cães, você ainda não sabia exatamente o que ele falaria sobre cães. Repare que temos várias informações ao longo do texto: a hipótese dos zoólogos sobre a origem dos cães, a associação entre eles e os seres humanos, a disseminação dos cães pelo mundo, as vantagens da convivência entre cães e homens.

As informações que se relacionam com o tema chamamos de subtemas (ou ideias secundárias). Essas informações se integram, ou seja, todas elas caminham no sentido de estabelecer uma unidade de sentido. Portanto, pense: sobre o que exatamente esse texto fala? Qual seu assunto, qual seu tema? Certamente você chegou à conclusão de que o texto fala sobre a relação entre homens e cães. Se foi isso que você pensou, parabéns! Isso significa que você foi capaz de identificar o tema do texto!

Fonte: <https://portuguesrapido.com/tema-ideia-central-e-ideias-secundarias/>

IDENTIFICAÇÃO DE EFEITOS DE IRONIA OU HUMOR EM TEXTOS VARIADOS

Ironia

Ironia é o recurso pelo qual o emissor diz o contrário do que está pensando ou sentindo (ou por pudor em relação a si próprio ou com intenção depreciativa e sarcástica em relação a outrem).

A ironia consiste na utilização de determinada palavra ou expressão que, em um outro contexto diferente do usual, ganha um novo sentido, gerando um efeito de humor.

Exemplo:





Na construção de um texto, ela pode aparecer em três modos: ironia verbal, ironia de situação e ironia dramática (ou satírica).

Ironia verbal

Ocorre quando se diz algo pretendendo expressar outro significado, normalmente oposto ao sentido literal. A expressão e a intenção são diferentes.

Exemplo: Você foi tão bem na prova! Tirou um zero incrível!

Ironia de situação

A intenção e resultado da ação não estão alinhados, ou seja, o resultado é contrário ao que se espera ou que se planeja.

Exemplo: Quando num texto literário uma personagem planeja uma ação, mas os resultados não saem como o esperado. No livro “Memórias Póstumas de Brás Cubas”, de Machado de Assis, a personagem título tem obsessão por ficar conhecida. Ao longo da vida, tenta de muitas maneiras alcançar a notoriedade sem sucesso. Após a morte, a personagem se torna conhecida. A ironia é que planejou ficar famoso antes de morrer e se tornou famoso após a morte.

Ironia dramática (ou satírica)

A ironia dramática é um efeito de sentido que ocorre nos textos literários quando o leitor, a audiência, tem mais informações do que tem um personagem sobre os eventos da narrativa e sobre intenções de outros personagens. É um recurso usado para aprofundar os significados ocultos em diálogos e ações e que, quando captado pelo leitor, gera um clima de suspense, tragédia ou mesmo comédia, visto que um personagem é posto em situações que geram conflitos e mal-entendidos porque ele mesmo não tem ciência do todo da narrativa.

Exemplo: Em livros com narrador onisciente, que sabe tudo o que se passa na história com todas as personagens, é mais fácil aparecer esse tipo de ironia. A peça como Romeu e Julieta, por exemplo, se inicia com a fala que relata que os protagonistas da história irão morrer em decorrência do seu amor. As personagens agem ao longo da peça esperando conseguir atingir seus objetivos, mas a plateia já sabe que eles não serão bem-sucedidos.

Humor

Nesse caso, é muito comum a utilização de situações que pareçam cômicas ou surpreendentes para provocar o efeito de humor.

Situações cômicas ou potencialmente humorísticas compartilham da característica do efeito surpresa. O humor reside em ocorrer algo fora do esperado numa situação.

Há diversas situações em que o humor pode aparecer. Há as tirinhas e charges, que aliam texto e imagem para criar efeito cômico; há anedotas ou pequenos contos; e há as crônicas, frequentemente acessadas como forma de gerar o riso.

Os textos com finalidade humorística podem ser divididos em quatro categorias: anedotas, cartuns, tiras e charges.

Exemplo:



ANÁLISE E A INTERPRETAÇÃO DO TEXTO SEGUNDO O GÊNERO EM QUE SE INSCREVE

Compreender um texto trata da análise e decodificação do que de fato está escrito, seja das frases ou das ideias presentes. Interpretar um texto, está ligado às conclusões que se pode chegar ao conectar as ideias do texto com a realidade. Interpretação trabalha com a subjetividade, com o que se entendeu sobre o texto.

Interpretar um texto permite a compreensão de todo e qualquer texto ou discurso e se amplia no entendimento da sua ideia principal. Compreender relações semânticas é uma competência imprescindível no mercado de trabalho e nos estudos.

Quando não se sabe interpretar corretamente um texto pode-se criar vários problemas, afetando não só o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal.

Busca de sentidos

Para a busca de sentidos do texto, pode-se retirar do mesmo os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo. Isso auxiliará na apreensão do conteúdo exposto.

Isso porque é ali que se fazem necessários, estabelecem uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Por fim, concentre-se nas ideias que realmente foram explicitadas pelo autor. Textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Deve-se ater às ideias do autor, o que não quer dizer que o leitor precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não sejam criadas suposições vagas e inespecíficas.

Importância da interpretação

A prática da leitura, seja por prazer, para estudar ou para se informar, aprimora o vocabulário e dinamiza o raciocínio e a interpretação. A leitura, além de favorecer o aprendizado de conteúdos específicos, aprimora a escrita.

AS QUATRO OPERAÇÕES COM NÚMEROS INTEIROS E FRACIONÁRIOS

Números Naturais

Os números naturais são o modelo matemático necessário para efetuar uma contagem.

Começando por zero e acrescentando sempre uma unidade, obtemos o conjunto infinito dos números naturais

$$\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$$

- Todo número natural dado tem um sucessor

- a) O sucessor de 0 é 1.
- b) O sucessor de 1000 é 1001.
- c) O sucessor de 19 é 20.

Usamos o * para indicar o conjunto sem o zero.

$$\mathbb{N}^* = \{1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$$

- Todo número natural dado N, exceto o zero, tem um antecessor (número que vem antes do número dado).

Exemplos: Se m é um número natural finito diferente de zero.

- a) O antecessor do número m é m-1.
- b) O antecessor de 2 é 1.
- c) O antecessor de 56 é 55.
- d) O antecessor de 10 é 9.

Expressões Numéricas

Nas expressões numéricas aparecem adições, subtrações, multiplicações e divisões. Todas as operações podem acontecer em uma única expressão. Para resolver as expressões numéricas utilizamos alguns procedimentos:

Se em uma expressão numérica aparecer as quatro operações, devemos resolver a multiplicação ou a divisão primeiramente, na ordem em que elas aparecerem e somente depois a adição e a subtração, também na ordem em que aparecerem e os parênteses são resolvidos primeiro.

Exemplo 1

$$10 + 12 - 6 + 7$$

$$22 - 6 + 7$$

$$16 + 7$$

$$23$$

Exemplo 2

$$40 - 9 \times 4 + 23$$

$$40 - 36 + 23$$

$$4 + 23$$

$$27$$

Exemplo 3

$$25 - (50 - 30) + 4 \times 5$$

$$25 - 20 + 20 = 25$$

Números Inteiros

Podemos dizer que este conjunto é composto pelos números naturais, o conjunto dos opostos dos números naturais e o zero. Este conjunto pode ser representado por:

$$\mathbb{Z} = \{\dots, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, \dots\}$$

Subconjuntos do conjunto $\mathbb{Z}$:

1) Conjunto dos números inteiros excluindo o zero

$$\mathbb{Z}^* = \{\dots -2, -1, 1, 2, \dots\}$$

2) Conjuntos dos números inteiros não negativos

$$\mathbb{Z}_+ = \{0, 1, 2, \dots\}$$

3) Conjunto dos números inteiros não positivos

$$\mathbb{Z}_- = \{\dots -3, -2, -1\}$$

Números Racionais

Chama-se de número racional a todo número que pode ser expresso na forma $\frac{a}{b}$, onde a e b são inteiros quaisquer, com $b \neq 0$

São exemplos de números racionais:

$$-12/51$$

$$-3$$

$$-(-3)$$

$$-2,333\dots$$

As dízimas periódicas podem ser representadas por fração, portanto são consideradas números racionais.

Como representar esses números?

Representação Decimal das Frações

Temos 2 possíveis casos para transformar frações em decimais

1º) Decimais exatos: quando dividirmos a fração, o número decimal terá um número finito de algarismos após a vírgula.

$$\frac{1}{2} = 0,5$$

$$\frac{1}{4} = 0,25$$

$$\frac{3}{4} = 0,75$$

2º) Terá um número infinito de algarismos após a vírgula, mas lembrando que a dízima deve ser periódica para ser número racional

OBS: período da dízima são os números que se repetem, se não repetir não é dízima periódica e assim números irracionais, que trataremos mais a frente.

$$\frac{1}{3} = 0,333\dots$$

$$\frac{35}{99} = 0,353535\dots$$

$$\frac{105}{9} = 11,6666...$$

Representação Fracionária dos Números Decimais

1º caso) Se for exato, conseguimos sempre transformar com o denominador seguido de zeros.

O número de zeros depende da casa decimal. Para uma casa, um zero (10) para duas casas, dois zeros (100) e assim por diante.

$$0,3 = \frac{3}{10}$$

$$0,03 = \frac{3}{100}$$

$$0,003 = \frac{3}{1000}$$

$$3,3 = \frac{33}{10}$$

2º caso) Se dízima periódica é um número racional, então como podemos transformar em fração?

Exemplo 1

Transforme a dízima 0,333... em fração

Sempre que precisar transformar, vamos chamar a dízima dada de x, ou seja

$$x = 0,333...$$

Se o período da dízima é de um algarismo, multiplicamos por 10.

$$10x = 3,333...$$

E então subtraímos:

$$10x - x = 3,333... - 0,333...$$

$$9x = 3$$

$$x = \frac{3}{9}$$

$$x = \frac{1}{3}$$

Agora, vamos fazer um exemplo com 2 algarismos de período.

Exemplo 2

Seja a dízima 1,1212...

Façamos $x = 1,1212...$

$$100x = 112,1212...$$

Subtraindo:

$$100x - x = 112,1212... - 1,1212...$$

$$99x = 111$$

$$x = \frac{111}{99}$$

Números Irracionais

Identificação de números irracionais

- Todas as dízimas periódicas são números racionais.
- Todos os números inteiros são racionais.
- Todas as frações ordinárias são números racionais.
- Todas as dízimas não periódicas são números irracionais.
- Todas as raízes inexatas são números irracionais.
- A soma de um número racional com um número irracional é sempre um número irracional.
- A diferença de dois números irracionais, pode ser um número racional.

– Os números irracionais não podem ser expressos na forma $\frac{a}{b}$, com a e b inteiros e $b \neq 0$.

Exemplo: $\sqrt{5} - \sqrt{5} = 0$ e 0 é um número racional.

– O quociente de dois números irracionais, pode ser um número racional.

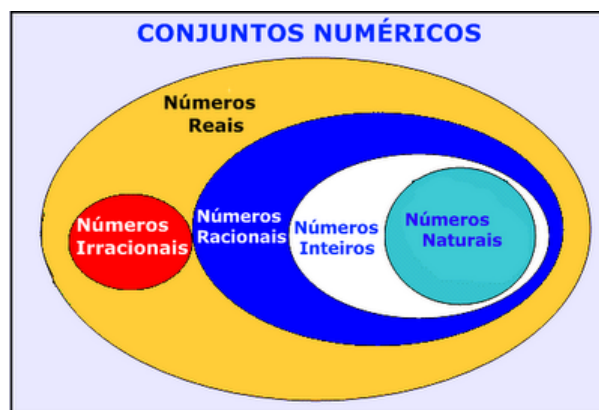
Exemplo: $\sqrt{8} : \sqrt{2} = \sqrt{4} = 2$ e 2 é um número racional.

– O produto de dois números irracionais, pode ser um número racional.

Exemplo: $\sqrt{7} \cdot \sqrt{7} = \sqrt{49} = 7$ é um número racional.

Exemplo: radicais ($\sqrt{2}, \sqrt{3}$) a raiz quadrada de um número natural, se não inteira, é irracional.

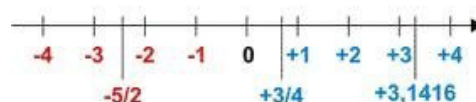
Números Reais



Fonte: www.estudokids.com.br

Representação na reta

Conjunto dos números reais



Intervalos limitados

Intervalo fechado – Números reais maiores do que a ou iguais a e menores do que b ou iguais a b.



Intervalo: $[a, b]$

Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | a \leq x \leq b\}$

Intervalo aberto – números reais maiores que a e menores que b.



Intervalo: $]a, b[$

Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | a < x < b\}$

Intervalo fechado à esquerda – números reais maiores que a ou iguais a A e menores do que B.



Intervalo: $[a, b[$
Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | a \leq x < b\}$

Intervalo fechado à direita – números reais maiores que a e menores ou iguais a b.



Intervalo: $]a, b]$
Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | a < x \leq b\}$

Intervalos Ilimitados

Semirreta esquerda, fechada de origem b- números reais menores ou iguais a b.



Intervalo: $]-\infty, b]$
Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | x \leq b\}$

Semirreta esquerda, aberta de origem b – números reais menores que b.



Intervalo: $]-\infty, b[$
Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | x < b\}$

Semirreta direita, fechada de origem a – números reais maiores ou iguais a A.



Intervalo: $[a, +\infty[$
Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | x \geq a\}$

Semirreta direita, aberta, de origem a – números reais maiores que a.



Intervalo: $]a, +\infty[$
Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} | x > a\}$

Potenciação

Multiplicação de fatores iguais

$$2^3 = 2 \cdot 2 \cdot 2 = 8$$

Casos

1) Todo número elevado ao expoente 0 resulta em 1.

$$1^0 = 1$$

$$100000^0 = 1$$

2) Todo número elevado ao expoente 1 é o próprio número.

$$3^1 = 3$$

$$4^1 = 4$$

3) Todo número negativo, elevado ao expoente par, resulta em um número positivo.

$$(-2)^2 = 4$$

$$(-4)^2 = 16$$

4) Todo número negativo, elevado ao expoente ímpar, resulta em um número negativo.

$$(-2)^3 = -8$$

$$(-3)^3 = -27$$

5) Se o sinal do expoente for negativo, devemos passar o sinal para positivo e inverter o número que está na base.

$$2^{-1} = \frac{1}{2}$$

$$2^{-2} = \frac{1}{4}$$

6) Toda vez que a base for igual a zero, não importa o valor do expoente, o resultado será igual a zero.

$$0^2 = 0$$

$$0^3 = 0$$

Propriedades

1) $(a^m \cdot a^n = a^{m+n})$ Em uma multiplicação de potências de mesma base, repete-se a base e soma os expoentes.

Exemplos:

$$2^4 \cdot 2^3 = 2^{4+3} = 2^7$$

$$(2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2) \cdot (2 \cdot 2 \cdot 2) = 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 = 2^7$$

$$\left(\frac{1}{2}\right)^2 \cdot \left(\frac{1}{2}\right)^3 = \left(\frac{1}{2}\right)^{2+3} = \left(\frac{1}{2}\right)^5 = 2^{-2} \cdot 2^{-3} = 2^{-5}$$

2) $(a^m : a^n = a^{m-n})$. Em uma divisão de potência de mesma base. Conserva-se a base e subtraem os expoentes.

Exemplos:

$$9^6 : 9^2 = 9^{6-2} = 9^4$$

$$\left(\frac{1}{2}\right)^2 : \left(\frac{1}{2}\right)^3 = \left(\frac{1}{2}\right)^{2-3} = \left(\frac{1}{2}\right)^{-1} = 2$$

CONHECIMENTOS TÉCNICOS DA ÁREA, USO ADEQUADO DE MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

Os alimentos são compostos de nutrientes, assim divididos em micronutrientes (vitaminas e minerais) e macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) sendo que esses últimos são responsáveis por oferecer energia e suprir a fome e prover saúde, através de suas calorias.

É importante ter conhecimento sobre noções gerais de nutrição e aplicá-las no nosso dia a dia, pois é por meio dela que iremos oferecer ao organismo condições ideais para realizar todas as suas funções de maneira equilibrada e saudável, trazendo benefícios para a saúde.



1. A Função dos Nutrientes

1.1 Alimentos Construtores

São alimentos que têm função de construir e renovar nosso corpo. São ricos em proteínas animais e vegetais e são muito importantes para o crescimento das crianças.

As proteínas de origem animal são encontradas na carne, ovos, leite e seus derivados como: queijos, iogurte, coalhada e as de origem vegetal estão presentes no feijão, ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico.

2. Alimentos Energéticos

São alimentos que fornecem energia para o nosso organismo, isto é, dão força e disposição para realizarmos as atividades do dia a dia e para manter o funcionamento do organismo.

Carboidratos:

- arroz, milho, aveia, trigo, cevada;
- pão, biscoito, bolo;
- massas (macarrão, lasanha, nhoque);
- batata, cará, mandioca;
- mel, açúcar, geléias;
- farinhas.

Gorduras:

- óleos vegetais, margarina, maionese;
- banha;
- manteiga, creme de leite, etc.

3. Alimentos Reguladores

Os alimentos deste grupo têm como função fazer nosso organismo funcionar direito, além de protegê-lo das doenças e ajudar no crescimento e toda a formação hormonal das crianças.

As vitaminas e sais minerais são encontrados nas frutas e hortaliças (legumes e verduras). São elas:

Frutas:

- abacaxi, acerola, banana, laranja, mamão, maçã, entre outras.

Legumes:

- beterraba, cenoura, chuchu, pimentão, rabanete, tomate, vagem, entre outros.

Verduras:

- alface, almeirão, brócolis, couve, espinafre, entre outros.

Para termos uma alimentação correta, precisamos comer pelo menos um alimento de cada grupo, em cada refeição, para torná-la variada e nutricionalmente adequada.

Desta maneira, a combinação destes nutrientes favorecerá o bom funcionamento do organismo permitindo a defesa contra determinadas doenças e promovendo a saúde e bem estar das pessoas.

Guia Alimentar da População Brasileira

É certo que a pirâmide alimentar encontra-se superada tendo em vista que classifica na mesma base carboidratos simples e processados (biscoitos, massas) e carboidratos complexos (cereais produtos integrais) como se pertencessem a um mesmo grupo alimentar, quando na verdade trata-se de alimentos ultra processados e industrializados.

Incentivado pela Organização Mundial da Saúde, o governo brasileiro através do Ministério da Saúde publicou em 2015 o Guia Alimentar para a População Brasileira, que tem como objetivo oferecer ações combinadas que proponham hábitos de vidas saudáveis de acordo com as necessidades e práticas alimentares especiais dos indivíduos, especificamente dos escolares nesta ocasião.

É importante o entendimento deste guia pelas merendeiras para que ele possa acrescentar conhecimento sobre os princípios da nutrição assim como um modo de vida saudável adquirido através de uma alimentação equilibrada.

O guia oferece de forma simples algumas orientações para atingirmos este ideal, uma delas são os dez passos para uma alimentação saudável.

São eles:

1. Fazer alimentos in natura ou minimamente processados

Consideram-se alimento in natura aqueles alimentos que foram retirados da natureza e não sofreram nenhum método de processamento, são exemplos: frutas, verduras, legumes, tubérculos, ovos enquanto que os minimamente processados passaram por algum método químico ou físico até estar disposto ao consumidor por exemplo moagem pasteurização, envasamento em recipientes plásticos, neste processo podemos ter: leites, carnes, farinhas e até mesmo legumes que foram higienizados e envazados, grãos.

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Esses alimentos contribuem para o aumento de peso e está associado a doenças como diabetes, problemas renais e cardíacos entre outros.

3. Limitar o consumo de alimentos processados

Alimentos processados são aqueles que recebem a adição de alguma espécie de produto com a função conservar sua integridade física e biológica alterando suas características para torná-lo mais durável e agradável quanto ao sabor.

4. Evitar o consumo de alimentos ultra processados

São fabricados pela indústria de alimentos e geralmente não possuem a integridade do alimento porque foram utilizadas técnicas de processamento industriais e acrescentado substâncias químicas para realçar cor, sabor, aroma tudo para atrair o consumidor a ingerir e a desestimular qualquer forma de manipulação e técnicas de preparo. São eles: bolachas, salsichas, sorvetes, salgadinhos entre outros.

5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Fazer refeições regulares evita que a pessoa faça refeições fora de hora e desta maneira que ela ganhe peso, assim como um ambiente apropriado torna a alimentação mais prazerosa

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

O consumo de frutas e legumes crus in natura deve ser prioridade, sempre com a finalidade de estimular a ingestão de vitaminas e minerais presente em todo o alimento inclusive nas cascas e evitar produtos químicos presentes em alimentos processados.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Cozinhar o próprio alimento traz conhecimento sobre os ingredientes e as técnicas de preparo, torna as refeições um momento de celebração do que produzimos enquanto cozinhamos.

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Sabemos que cozinhar demanda tempo e dedicação para conseguirmos administrar estes requisitos é necessário planejamento para definir com antecedência o cardápio, organizar os itens da despensa que serão necessários para aquisição das compras.

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

Refeições preparadas e servidas na hora preservam a características dos alimentos e suas propriedades nutricionais evitando fast foods que normalmente são elaborados a partir de diversas técnicas de conservação e preparo que tornam a comida rápida para ser consumida, porém com abaixo ou nenhum valor nutricional.

10. Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

É importante estar atento quanto aos rótulos e propagandas dos alimentos, a imagem e a informação que passam deve ser questionada e analisada se realmente é verdade ou não.

ORIENTAÇÃO PARA ELABORAÇÃO DO CARDÁPIO ESCOLAR

O cardápio planejado deve ser respeitado integralmente, e ser preparado observando-se:

- Para adquirir os produtos devem ser observados os já existentes no depósito da escola para evitar o desperdício
- o número de alunos que será atendido no dia;
- a quantidade recomendada de cada alimento por aluno (per capita) e de acordo com a faixa etária
- a ficha técnica de preparo, com os ingredientes que compõe a refeição, suas quantidades e modo de fazer atendendo sempre que possível a cultura alimentar do local

O cardápio deve estar bem visível, com todas as informações: dias da semana e o nome da preparação. Dessa forma, orientará melhor a organização de cada preparo, a programação de entrega dos gêneros alimentícios com os fornecedores, além de evitar o desperdício ou a falta de alimentos.

Observar a aceitabilidade de cada cardápio, para, caso a preparação não ser bem aceita, providenciar a sua substituição ou modificar a sua forma de preparo ou apresentação.

A distribuição da merenda pode ser feita na cantina, no refeitório ou na sala de aula, sendo que em cada um desses locais, o professor deverá acompanhar os alunos, orientando-os quanto à educação alimentar.

Por que falar em higiene?

O alimento é fonte de nutrientes e responsável pela manutenção da vida, porém se preparado sem o devido cuidado com sua higiene ou de quem os prepara, pode se tornar risco de contaminação podendo levar até a morte de quem consome.

A higiene tem por finalidade destruir os micróbios, elementos causadores de doenças, ajudando a preservar a saúde, tornando o ambiente e os alimentos mais agradáveis e limpos.

Alguns alimentos podem ser contaminados pela falta de higiene do manipulador ou mesmo das instalações e equipamentos que não passaram por limpeza.

Os micróbios são seres vivos muito pequenos que enxergamos somente com o auxílio de um microscópio. Assim, mesmo que você não os veja, eles podem estar presentes e se espalham com facilidade, por meio:

- do ar;
- da água;
- do chão;
- da boca e das mãos;
- do cabelo e das roupas;
- das feridas;
- dos equipamentos de cozinha;
- dos alimentos.

Para os micróbios se multiplicarem, eles necessitam de ar, umidade, de alimentos e da temperatura certa para viver e, por esta razão, a cozinha se torna um ambiente ideal de contaminação.

A cada vinte minutos os micróbios se multiplicam, assim sendo, de um único micróbio podemos ter, em dez horas, um milhão de micróbios.

Eles gostam de temperaturas mornas entre 10º e 60º C, dentro desta faixa temos a temperatura do corpo humano e é nele que a maioria se localiza, em locais como boca, nariz, garganta, mãos. Por essa razão, a higiene pessoal e a refrigeração dos alimentos faz com que a multiplicação se torne lenta, trazendo segurança aos alimentos.

A maioria dos micróbios morrem quando expostos a temperaturas acima de 60º C, outra importante maneira de evitar a contaminação por micróbios é lavando as mãos corretamente, pois é com ela que realizamos a maior parte das atividades.

1. Higiene Pessoal

A pessoa que manuseia alimentos e sua preparação, como a merendeira, deverá sempre ter cuidado com os seus hábitos de higiene e de todos os que trabalham sobre sua orientação na cozinha, pois. É importante cuidar da higiene do corpo, como: cabelos, unhas, nariz, boca, orelhas, pés e mãos, observando:

Antes de ir trabalhar:

- tomar banho diariamente;
- manter os cabelos sempre limpos;
- higienizar os dentes evitando formação de cáries
- as unhas devem estar limpas, aparadas e sem esmaltes;
- verificar a limpeza de seu uniforme.

No trabalho:

- usar o uniforme (avental, touca ou rede no cabelo preso) em bom estado de conservação e trocados diariamente;
- não usar o avental nem o pano de prato para secar as mãos;
- evitar usar perfumes, dar preferência aos desodorantes sem perfume;
- Para os homens a barba deverá estar sempre aparada;
- não falar, tossir, espirrar, cantar enquanto manipula os alimentos;
- não fumar no local de preparo e distribuição dos alimentos;

- evitar tocar nos alimentos diretamente com as mãos. Usar sempre garfos, colheres ou luvas. Estar sempre atenta para não passar a mão ou coçar a cabeça e em seguida tocar nos alimentos. A colher que é utilizada no preparo dos alimentos e a que se faz a prova dele, não pode ser a mesma;

- utilizar sapatos fechados

As mãos:

- devem estar limpas e sem jóias ou bijuterias (anéis e pulseiras), pois estes acessórios podem acumular sujeiras.
- quando houver ferimentos, usar curativos e luvas para evitar a contaminação dos alimentos;
- ao utilizar luvas, evitar tocar em superfícies não limpas e voltar a manusear os alimentos

Lavar as mãos com água e sabão sempre que:

- iniciar o serviço ou retornar a cozinha;
- ao assoar o nariz;
- pegar em dinheiro;
- após ir ao banheiro;
- após transportar o lixo ou objetos fora da cozinha

2. Higiene dos Alimentos

Os alimentos são importantes para a preservação da saúde, mas quando contaminados por germes transmitem doenças infecto-contagiosas, como a tifo, brucelose, entre outras. Quando deteriorados produzem intoxicações graves, que causam diarreia, cólera, botulismo, e, em alguns casos, podem levar à morte.

Causas:

- merendeira ou outro manipulador de alimento com falta de higiene e com pouca saúde;
- solo, lixo jogado, esparramado;
- água sem tratamento.
- Preparo dos alimentos com muita antecedência, expondo os alimentos muito tempo a temperatura inadequada

3. Higiene Ambiental

DIÁRIA:

- Pisos, rodapés, ralos e paredes
1. recolher os resíduos;
 2. lavar com detergente;
 3. esfregar;
 4. enxaguar com água;
 5. retirar o excesso de água com rodo.

- Bancadas e mesas de apoio

1. lavar com água e detergente;
2. enxaguar com água;
3. retirar o excesso com rodo para pia ou pano exclusivo;
4. desinfetar, borrifando com álcool 70%;
5. deixar secar naturalmente.

CONFORME O USO:

- Panelas, assadeiras, facas, escumadeiras, conchas, talheres, tábuas, canecas, pratos, cumbucas e outros
1. tirar a sujeira, esfregar com água e detergente;
 2. enxaguar em água corrente e água quente no caso de gordura;
 3. desinfetar, borrifando com álcool 70%;
 4. deixar secar naturalmente;
 5. guardar em local limpo e seco.