



FEIRA DA AMIZADE 2009

21 E 22 DE MAIO, JARDIM MUNICIPAL



REGRAS DE HIGIENE SÃO FUNDAMENTAIS!...

O teu corpo é um óptimo abrigo para os germes. O cabelo, o nariz, os ouvidos, a boca... em toda a parte do corpo os germes podem fixar-se e reproduzir-se. Se não tiveres cuidado, os germes podem passar do teu corpo para os alimentos que estás a preparar! Porque podem tornar-se perigosos é importante evitar que isto aconteça.

Não esqueças, por isso, dos seguintes conselhos:

- Não te penteies nem toques no cabelo;
- Não limpes o nariz com os dedos;
- Não proves os alimentos com o dedo;
- Não espirres nem tussas sobre os alimentos.

SÓ DEPENDE DE TI!

ATENÇÃO ÀS MÃOS!

Lava bem as mãos, usando sempre água e sabão! **Quando?...**

- Antes de mexer nos alimentos e utensílios da cozinha;
- Antes de comer;
- Depois de ir à casa de banho.



As unhas devem estar curtas, sem verniz e bem limpas. A mais pequena sujidade nas unhas é perigosa. Quando estás a preparar os alimentos deverás retirar os anéis, as pulseiras e o relógio.

NÃO ESQUEÇAS:

- Durante a Feira da Amizade é nosso objectivo dinamizar a barraquinha saudável:
“A boa alimentação é a nossa opção” localizada no Jardim Municipal!
- Sugerimos, por isso, que venhas com uma **camisola branca (ou de cor clara) e calças de ganga (ou de cor escura)**.
- Não te esqueças de trazer **avental; boné ou lenço** para os cabelos e, claro... muita **BOA DISPOSIÇÃO!**

Vamos partilhar com muitas escolas (alunos, professores, funcionários, encarregados de educação) e restante comunidade... os fantásticos objectivos da Rede de Bufetes Escolares Saudáveis!

É uma excelente oportunidade para SABOREAR deliciosos e saudáveis alimentos!