
Alimento infantil: a importância do cuidado no preparo e armazenamento

O preparo e o armazenamento dos alimentos infantis



Tempo de Leitura: 1 minuto(s) | Data: 20/04/2022

Assim que as crianças começam a se alimentar, surgem diversas dúvidas sobre o que, como, quanto e quando oferecer os alimentos. No entanto, outro fator fundamental, que também merece atenção, é como preparar e armazenar corretamente esses alimentos.

Isso, porque os cuidados de higiene são extremamente necessários para que os alimentos não se tornem um veículo que cause ou transmita doenças. Já que os alimentos podem conter micro-organismos maléficos, como as bactérias nocivas que conseguem, por exemplo, se alojar no intestino e causar dor abdominal, vômitos e até mesmo diarreia. E nesse quesito, as crianças são indivíduos mais vulneráveis, pois, o sistema de defesa ainda não está totalmente formado.

Desta forma, a atenção em como manusear, cozinhar e guardar os alimentos deve ser priorizada. Além da higiene durante a preparação, o armazenamento adequado também é um fator importante para a segurança alimentar. Confira abaixo o tempo adequado de armazenamento dos alimentos de acordo com o local.

Tempo de armazenamento dos alimentos, de acordo com o local do armazenamento



Geladeira

Carnes cruas (bovinas, suínas, aves e pescados) – **3 dias**

Pescados cozidos – **1 dia**

Carnes cruas e temperadas – **1 dia**

Demais carnes cozidas e comida pronta- **3 dias**



Congelador (porta interna da geladeira)

Comidas caseiras prontas – **10 dias**



Freezer

(presente em geladeiras com duas portas externas)

Comidas caseiras prontas - **30 dias**

Carnes cruas - **10 dias**

Agora você já está pronto para colocar em prática todos esses hábitos benéficos relacionados a higiene dos alimentos e garantir uma alimentação segura para as crianças!