



Preparar Começa com Higiene e Organização

OBJETIVO

Reconhecer a importância da **higiene** e da **organização** antes de cozinhar, para garantir **segurança alimentar**, evitar contaminações e reduzir desperdício.

A TUA MISSÃO

Antes de começares a preparar uma refeição, verifica se cumpres os passos essenciais de higiene e organização.

Passo 1 — Higiene pessoal

Assinala o que fizeste **antes de cozinhar**:

- ☐ Lavei bem as mãos com água e sabão
- ☐ Prendi o cabelo (se necessário)
- ☐ Retirei anéis, pulseiras ou relógio
- ☐ Usei roupa limpa / avental

Passo 2 — Organização do espaço

Verifica se o teu espaço de trabalho está preparado:

- ☐ Bancada limpa e desinfetada
- ☐ Utensílios limpos e prontos a usar
- ☐ Alimentos separados (crus e prontos a comer)
- ☐ Caixote do lixo acessível

Passo 3 — Planeamento rápido

Antes de começares, responde:

- Que ingredientes vais usar?
- Que utensílios vais precisar?



INGREDIENTES:

UTENSÍLIOS:

Passo 4 – Segurança alimentar

Assinala as boas práticas que aplicaste:

- ☐ Lavei fruta e hortícolas antes de usar
- ☐ Usei tábuas diferentes para alimentos crus e cozinhados
- ☐ Evitei tocar nos alimentos depois de tocar no lixo ou no telemóvel

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

1. Porque é que a higiene e a organização são o **primeiro passo para cozinhar bem**?

2. Que hábito podes melhorar da próxima vez que fores cozinhar?

DICA FOODWISELAB

Uma cozinha limpa e organizada ajuda-te a **cozinhar melhor**, a **ganhar tempo** e a **proteger a tua saúde** e a dos outros.