

## CELEBRACIONES EN EL AULA



Siguiendo las directrices de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y del Ministerio de Sanidad y Consumo con la publicación de la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad), la escuela ha de tener como objetivo formar a los niños sobre hábitos alimentarios saludables, tanto en las actividades realizadas dentro del aula como en las extraescolares (\*)

Por este motivo, parece oportuno sugerir que, en las celebraciones que se hagan tanto en el aula como en el centro, se tengan presentes:

(Estrategia NAOS, publicado por la Agencia Nacional de Seguridad Alimentaria, 2005)

- Evitar el consumo de chucherías y proponer la sustitución de las mismas en las celebraciones. La composición nutricional de las chucherías es de azúcar y aditivos, sin ningún valor alimentario.
- Alternativas que se pueden sugerir serían:
  - ❖ Que el alumno que cumple años traiga al cole su cuento, libro o juego favorito. Podemos aprovechar para que él mismo, o con la ayuda de la maestra, lo lea o nos enseñe a todos cómo se juega. A cambio, sus compañeros le pueden dedicar unos dibujos que serían encuadernados. Si el niño es pequeño, se le puede hacer una corona de rey o de reina que podrá llevarse después a casa.
  - ❖ Se pueden traer al colegio pequeños regalitos para cada uno de los compañeros: desde un lápiz, una goma, un globo...
  - ❖ Si se quiere traer alguna cosa para comer, se optará mejor por galletas o un bizcocho que se pueda compartir, así como bebidas no gaseosas como los zumos.
  - ❖ Si al niño le hace mucha ilusión traer una chuchería, podrá traer una para cada compañero, evitando en todo caso las típicas bolsitas.
- En cualquier caso, siempre es conveniente que el maestro sepa con antelación suficiente qué alumnos quieren celebrar su cumpleaños en el aula y así poder avisar al resto de compañeros y prever el caso de alumnos con alguna intolerancia alimentaria.

## LOS NIÑOS CELÍACOS Y LAS CELEBRACIONES EN EL AULA

La enfermedad celíaca es sólo una "intolerancia alimentaria" y, por tanto, no debería ser una "intolerancia social". Los niños celíacos son niños que desean disfrutar como sus compañeros de las fiestas infantiles.

Los niños celíacos pueden consumir muchas de las chucherías existentes en el mercado, si bien su consumo se verá siempre sujeto a la consulta de las marcas que, a cada momento, sean aptas.

¿Qué pautas ha de seguir el tutor que tiene un niño celíaco en el aula en las celebraciones?

- Será muy útil tener elaborado un calendario con los aniversarios de todos los alumnos que facilite la previsión de los mismos y así poder programar con tiempo la participación del alumno celíaco.
- Avisar a los padres del alumno celíaco de las celebraciones de los compañeros de su hijo. Si fuese posible, se pediría que todos los niños indicasen con tiempo suficiente qué piensan traer al aula.
- Disponer en el aula de chucherías de intercambio, caso que las que traigan otros niños no sean aptas o no se esté seguro en un momento dado.
- Facilitar a los padres de los compañeros información sobre qué productos están exentos de gluten, en caso que lo pidan y quieran participar con productos aptos para todos.
- Contar con una receta sencilla de cómo elaborar un postre sin gluten por si se animan a prepararlo.
- No olvidemos que lo más importante para un niño es participar de la celebración y no tanto lo que se va a comer.

Autor: Ángela Artigues