

CELEBRACIONS A L' AULA



Seguint directrius de l'OMS (Organització Mundial de la Salut) i del Ministeri de Sanitat i Consum amb la publicació de l'Estratègia NAOS (Estratègia per a la Nutrició, Activitat física i prevenció de l'Obesitat), l'escola ha de tenir com a objectiu formar als infants sobre hàbits alimentaris saludables, tant en les activitats realitzades dins l'aula com en les extraescolars (*)

Per aquest motiu, sembla oportú suggerir que, en les celebracions que es facin tant a l'aula com al centre, es tenguin presents:

(Estratègia NAOS, publicat per l'Agència Nacional de Seguretat Alimentària, 2005)

- Evitar el consum de llaminadures i proposar la substitució de les mateixes en les celebracions. La composició nutricional de les llaminadures és de sucre i additius, sense cap valor alimentari.
- Alternatives que es poden suggerir serien:
 - ❖ Que l'infant que fa els anys dugui el seu conte, llibre o joc preferit a l'aula per ésser llegit per ell mateix o amb l'ajuda del mestre. A canvi, la resta de companys li podrien dedicar uns dibuixos que serien enquadrats. Si l'infant és petit, se'l pot fer una corona de rei o de reina que podrà portar-se'n després a casa.
 - ❖ Es poden dur al centre petits regalets per als companys: des d'un llapis, una goma, un globus...
 - ❖ Si es vol dur alguna cosa per menjar, s'optarà millor per galetes o una coca que es pugui compartir, així com begudes no gasoses com els suc.
 - ❖ Si a l'infant li fa molta d'il·lusió portar una llaminadura, en podrà dur una per a cada company, evitant en tot cas les típiques bossetes.
- En tot cas, és sempre convenient que el mestre sàpiga amb antel·lació suficient quins alumnes volen celebrar el seu aniversari a l'aula per així poder avisar a la resta de companys i preveure el cas d'alumnes amb alguna intolerància alimentària.

Document elaborat per Infoceliaquia

ELS INFANTS CELÍACS I LES CELEBRACIONS A L'ÀULA

La malaltia celíaca és només una "intolerància alimentària" i, per tant, no hauria de ser una "intolerància social". Els infants celíacs són infants que desitgen gaudir com els seus companys de les festes infantils dins de les seves possibilitats.

Els infants celíacs poden consumir moltes de les lliminadures existents en el mercat, encara que el seu consum es veurà sempre subjecte a la consulta de les marques que, a cada moment, siguin aptes.

Quines pautes ha de seguir el tutor que té un infant celíac a l'aula en les celebracions?

- Serà molt útil tenir elaborat un calendari amb els aniversaris de tots els alumnes que facilitin la previsió dels mateixos per poder programar amb temps la participació de l'alumne celíac.
- Avisar als pares de l'alumne celíac de les celebracions dels companys del seu fill. Si fos possible, es demanaria que tots els infants diguessin amb temps suficient què pensen portar a l'aula.
- Disposar a l'aula de lliminadures d'intercanvi, cas que les que portin els altres infants no siguin aptes o no s'estigui segur.
- Facilitar als pares dels companys informació sobre quins productes estan exempts de gluten, cas que ho demanin i vulguin participar duguent productes aptes per a tothom.
- Comptar amb una recepta senzilla de com elaborar un postre sense gluten per si s'animen a elaborar-ho.

(Autor: Àngela Artigues Amengual)