
CRIANÇA COM ALERGIA ALIMENTAR NA ESCOLA



Karina Campo

• CUIDADOS • INCLUSÃO • RECEITAS

ÍNDICE

Bem vindos!



- 1 Apresentação
- 4 O que é alergia alimentar?
- 5 Legislação
- 6 Como receber a criança com alergia alimentar?
- 7 Cuidados
- 8 Sugestões
- 9 Atividades pedagógicas
- 10 Hora do lanche
- 12 Hora do parquinho
- 13 Festas & troca de lanches
- 14 Passeio com a escola
- 15 Medicamentos no caso de reações
- 16 Aula de culinária
- 17 Receitas

Apresentação

O ingresso escolar é um evento muito importante na vida de uma criança, pois é o rumo à independência em relação aos pais, a construção de um espaço próprio que marcará seu caminho futuro.

A entrada na escola é um desafio para todos envolvidos, em especial para a criança com alergia alimentar.

Por isso, preocupadas com o bem-estar das crianças alérgicas, desenvolvemos esse manual com o intuito de ajudar outras famílias no processo de inclusão e integração das crianças na escola.



O que é Alergia Alimentar?

A alergia alimentar é uma reação adversa a proteínas presentes em alguns alimentos, como leite de vaca, soja, ovo, trigo, amendoim, oleaginosas, peixe e crustáceos.

As proteínas do leite, da soja e do ovo são as que mais causam reações alérgicas em crianças na idade escolar, mas as demais alergias também podem acontecer e a escola precisa estar atenta para acolher as especificidades de cada tipo de alergia alimentar.

As manifestações podem ocorrer até mesmo quando há a ingestão de quantidades mínimas do ingrediente.

Os sintomas mais comuns são: diarreia, prisão de ventre, irritabilidade, refluxo, vômitos, vermelhidão na pele, perda de peso, chiado, etc.

Atenção: não existe alergia à lactose (açúcar do leite). A intolerância à lactose ocorre pela carência de uma enzima (a lactase). Portanto, a intolerância à lactose e alergia a leite de vaca são bem diferentes.

Quem tem alergia ao leite de vaca reage a proteínas presentes no leite, o que é bem diferente. Assim, os produtos rotulados como "sem lactose" muitas vezes não são seguros para quem tem alergia.



OS 8 MAIORES ALERGÊNICOS

camarão, peixe, trigo, amendoim, soja, leite, oleaginosas, ovos

Legislação

É importante lembrar que a criança com necessidade alimentar especial tem direito a ser acolhida no ambiente escolar, o que inclui o direito a receber uma alimentação adequada às suas necessidades.



A Lei 12.982/14 incluiu o parágrafo 2º ao art. 12 da Lei 11.947/09 determinando:

“Art. 12

(...) § 2º Para os alunos que necessitem de atenção nutricional individualizada em virtude de estado ou de condição de saúde específica, será elaborado cardápio especial com base em recomendações médicas e nutricionais, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas, conforme regulamento”.

Assim, as escolas precisam estar atentas para atender a esta disposição legal, garantindo a oferta de cardápio especial para as crianças com alergia alimentar.

Como receber a criança com alergia alimentar?

A criança com alergia alimentar é completamente normal. Não precisa e não deve ser tratada de maneira diferente.

É preciso apenas ter cuidados com sua alimentação e com o que os amiguinhos lhe oferecem.

Com amor e afeto, a criança e os pais sentirão segurança em relação à escola, facilitando a adaptação.

Conversar com os amiguinhos sobre a alergia de forma carinhosa pode ser uma excelente forma de ganhar cooperação. As crianças se sentirão mais à vontade para brincar juntas, e a criança com alergia se sentirá compreendida e acolhida.

Não se recomenda isolar as crianças na hora do lanche e de brincadeiras que envolvam comida. As crianças gostam de ficar junto dos colegas. Além disso, outras crianças podem sentir preteridas por não terem um cuidado especial, podendo afetar a relação entre elas.



Cuidados

A alergia alimentar exige mais atenção dos cuidadores. Sempre converse com os pais tirando dúvidas relacionadas ao assunto.

Antes de manusear os alimentos, higienize bem as mãos. Assim reduz-se o risco de reação de contato.

Para garantir a segurança das crianças com alergia alimentar, recomenda-se que se separe esponja e utensílios que serão utilizados para o preparo dos alimentos a serem oferecidos a crianças mais sensíveis.

Cuidado para não usar um mesmo utensílio durante o preparo de um alimento sem um determinado ingrediente alergênico e outro que o contenha.



Foto: Cecília Cury

Sugestões

Nem sempre podemos confiar nos rótulos apenas, pois eles não informam sobre risco de traços de alérgenos.

Assim, só se pode oferecer um alimento após contato com o SAC.

As famílias costumam ter uma listagem de alimentos seguros (tipo de produto e nome da marca). Vale compartilhar esse tipo de informação para evitar acidentes.



Não toque!
Ela tem alergia!!

Como a criança passará boa parte do dia na escola, ela precisa se sentir à vontade e incluída. Evite o uso de frases que a rotulem ou que assuste às demais crianças.



Você não pode!
porque é alérgico!

Cuidado para não confundir a criança: em casa, ela é ensinada a identificar alimentos seguros e os não seguros. Então, não lhe ofereça alimentos que não pode consumir! Essa atitude não só poderá confundi-la, como também poderá resultar em uma reação alérgica grave.

Lembre-se: “um pedacinho” pode fazer muito mal para uma criança com alergia alimentar!

Atividades Pedagógicas

Atenção na hora de escolher o material para as atividades pedagógicas (aulas de artes, ciências, matemática). Conversem com os pais para saber se há algum risco e para pensarem em alternativas.

Algumas marcas de giz branco, por exemplo, contém caseína, uma proteína do leite.

O trigo (e o glúten) está em vários materiais, incluindo as massinhas. Assim, peça ajuda aos pais para identificar opções seguras.

Receita caseira de Massa de Modelar:

- 1 caixinha de creme de arroz
- 1/4 de xícara de sal
- 1/2 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 xícara de água

Misture tudo em uma bacia, depois dividir a massa em partes iguais pra colorir com tinta guache!



Receita de Melissa Folgosi-Correa

Atenção redobrada na hora de atividades com materiais recicláveis. Mesmo bem lavados, materiais que antes continham leite (como: caixa de leite vazia, potinhos de iogurte, caixa de ovo, potes de margarina) podem guardar resíduos.

Hora do lanche

Quando o lanche for oferecido pela escola, pais e escola devem conversar antecipadamente sobre o que será oferecido para a criança. Algumas adaptações podem ser necessárias.

Nos casos em que a criança não puder comer junto com os colegas, deve ser identificado um local adequado para que ela se alimente com segurança. É importante explicar, com cuidado, aos colegas, o porquê para que nenhuma criança se sinta melhor ou pior que a outra.

Este local deve ser definido em conjunto com os pais.



Foto: Cecília Cury

Recomenda-se que se organize as crianças de modo que a criança com alergia fique cercada daquelas que trouxerem lanches que não ofereçam riscos, levando em consideração qual a alergia que a criança tem. É importante que haja um adulto próximo para orientar e auxiliar a criança com suas escolhas.

As crianças com alergia a leite de vaca, por exemplo, podem ficar mais próximas de quem tiver trazido sucos, frutas, pães, bolos e biscoitos sem recheio ou cobertura, e mais distanciadas de quem trazer alimentos mais arriscados como iogurtes, bebidas lácteas, bolos e biscoitos recheados.

Com estes cuidados, a criança se sentirá incluída e segura.

Importante: a higiene pessoal após o lanche e a limpeza da sala é essencial para evitar uma reação de contato.



Hora do parquinho

Criança gosta e precisa brincar!

É muito importante que não haja consumo de alimentos durante a atividade externa para evitar uma possível reação de contato.

Se a atividade externa for logo após o lanche, recomenda-se especial cuidado com higiene pessoal das crianças para que as mãos e o rosto estejam limpos.

Atenção: crianças com alergia severa ficam mais suscetíveis a reações quando estão fazendo atividades físicas. É bom que haja uma pessoa responsável por observar a criança nestes momentos.



Festas & trocas de lanche

Quando houver troca de lanche ou comemorações, a escola deve informar aos pais com antecedência para que possam preparar opções sem alérgenos para seus filhos.

Se a festa for preparada pelos pais de outra criança, se possível, verificar o que será servido e se haverá entrega de alguma lembrancinha contendo alimentos.

Seria ótimo se os demais pais pudessem colaborar com a segurança e integração evitando enviar pratos que contenham ingredientes proibidos para alguma criança da turma. Assim, todos poderão compartilhar!



Passeio com a escola

Para que a criança com alergia alimentar possa curtir o passeio, a escola e a família precisam planejar a atividade com antecedência.

- Refeições:

O que será servido? Haverá opção segura ou a criança precisará levar algo de casa?

- Socorro em caso de reações:

Quem será responsável por observar a criança e ministrar a medicação?

A escola deve levar a medicação que a criança utiliza e uma cópia do relatório médico para poder consultar no caso de reação alérgica.

Recomenda-se que não sejam oferecidos alimentos que não sejam seguros dentro do ônibus para evitar reações indesejadas.



Medicamentos no caso de reações

É importante assegurar o direito ao socorro imediato em casos de reações.

A escola deve ter arquivado um documento assinado pelo médico e pela família com orientações sobre o uso de medicamentos: quais devem ser usados em que situações e qual a dose. Nesta ficha, deve ser anotado onde a medicação está guardada para que o acesso seja fácil e rápido, próximo de onde a criança estiver (se ela fica em locais diferentes ao longo do dia, pode ser que seja o caso de ter mais de uma medicação armazenada na escola). Quanto antes medicar, menor o risco de agravamento.

Todos que convivem com a criança devem estar treinados para identificar as reações e medicar corretamente, de acordo com a recomendação médica contida na ficha.

Importante: no caso de reações severas, a criança não deve fazer exercício para não aumentar a gravidade da reação alérgica. Deve aguardar pelo socorro deitada ou, se estiver com muita dificuldade para respirar, sentada, sempre acompanhada.

Nos casos em que o médico prescrever a adrenalina auto-injetável, todos que convivem com a criança deverão receber treinamento para poderem identificar os sintomas e para uma correta aplicação do medicamento. Uma vez aplicado o medicamento, a criança deve ser encaminhada a uma unidade de pronto-socorro para acompanhamento médico.

Aula de culinária

Evite preparar alimentos que a criança com alergia não pode.

Para a criança, esse é um momento muito gratificante: a criança ficará feliz em saber que poderá participar da aula de culinária e sentirá incluída.

Dá para fazer muitos alimentos sem alérgeno! Em alguns casos será preciso só fazer algumas substituições.

Por exemplo: ao fazer um bolo, substitua leite por água, suco, leite vegetal.

Se a receita pedir manteiga, pode substituir por óleo.

Em bolos, cada ovo pode ser substituído por uma colher de sopa de vinagre (branco, maçã ou arroz) ou purê de maçã cozida.



Fotos: Karina Campo

RECEITAS

Dicas de receitas para fazer na aula de culinária na escola ou até mesmo em casa!



Que tal pensar em um cardápio que acolha às necessidades das crianças com alergia alimentar?

É preciso ter cuidado no preparo, para que não ocorra contato com ingredientes que sejam proibidos para alguma das crianças e que se tenha especial atenção na hora de escolher os ingredientes, pois os alérgenos podem estar identificados com algum nome menos comum ou, ainda, o produto pode conter traços de alérgenos não rotulados.

É importante ligar nos SACs ou checar com os pais se o ingrediente é seguro. Eles poderão orientar qual a maneira de abordar o tema dos alérgenos e traços junto aos SACs.

Assim, todos podem curtir as refeições juntos e com segurança!



Bolo de Chocolate

3 xícaras de farinha de trigo
1 xícara e 1/2 de açúcar
4 colheres de chocolate em pó
2 colheres de sopa de óleo
4 colheres de sopa de vinagre
1 xícara de leite vegetal
1 vidro de leite coco
2 colheres de sopa de fermento em pó

Bata todos os ingredientes, depois junte o fermento.

Coloque em uma forma untada ou antiaderente e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.



{ sem leite, sem ovo, sem soja,
sem oleaginosas }

Brigadeiro de Inhame

2 inhames médios cozidos
4 colheres de sopa de açúcar
110g de barra de chocolate
(atenção para as restrições da criança na hora de escolher a marca do chocolate)
2 colheres de sopa de óleo

Faça purê do inhame e misture com os demais ingredientes.

Deixe na geladeira por 4 horas.

Unte as mãos com óleo na hora de enrolar.



Foto: Cecilia Cury

{ sem leite, sem ovo, sem soja,
sem trigo, sem oleaginosas }

Pão de Queijo sem Queijo

4 batatas médias cozidas
(aproximadamente 2 xícaras de batatas amassadas)
2 xícaras de polvilho doce
1/2 xícara de polvilho azedo
1/2 xícara de água
1/3 xícara de óleo
Sal a gosto

Em um recipiente coloque os secos, ferva o óleo e a água e jogue por cima dos secos, misture bem, sove um pouco a massa até desgrudar das mãos.

Depois faça as bolinhas e leve para assar.

É possível congelar os pães já moldados antes de assar para assar em um outro momento.



Bolinho de Banana

receita de Carol Carpintéro

- 4 bananas nanica ou 6 bananas prata
- 2 tâmaras (opcional)
- 1/2 xícara de leite vegetal (coco, arroz, amêndoas, etc)
- 1/2 xícara de água
- 1/4 xícara de óleo (coco, palma, algodão, girassol)
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/3 xícara de fécula de batata ou amido de milho (maisena)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico

Picar 2 bananas e reservar.

Levar as bananas restantes, as tâmaras, o leite, a água e o óleo ao liquidificador e bater até homogeneizar.

Em uma tigela, misturar a farinha, a fécula, o sal e o fermento. Misturar os 2 preparos com um batedor manual ou colher de pau. Acrescentar as bananas picadas e mexer delicadamente. Levar a massa a uma forma untada ou antiaderente e assar em forno pré-aquecido a 230°C por cerca de 20 minutos. Polvilhar com canela ao servir (opcional).



Foto: Carol Carpintéro

Bisnaguinha

1 sachê de fermento para pão (10g)
6 colheres de sopa de açúcar
1/2 copo de óleo (copo de 250 ml)
1 colher de sobremesa rasa de sal
450 ml de água morna
5 1/2 copos (+/-) de farinha de trigo

Coloque na bacia primeiro os secos: fermento, 3 copos de farinha de trigo, açúcar, sal.

Acrescente os ingredientes líquidos: a água e o óleo. Misture tudo e sove muito bem, acrescentando aos poucos a farinha de trigo. Sove bem a massa até desgrudar das mãos. Volte a massa para a bacia, tampe com filme plástico e deixe descansar por 20 minutos.

Modele a gosto as bisnaguinhas, coloque em forma untada e deixe crescer até dobrar de tamanho (cerca de 30 minutos). Asse em forno pré-aquecido a 180°C até os pães dourarem (cerca de 30 minutos).



{ sem leite, sem ovo, sem soja, sem oleaginosas }

Biscoito Cream Cracker

200ml de farinha de trigo (pode ser 1/2 branca e 1/2 integral)
menos que 1/2 colher de sobremesa de sal
1 colher de sobremesa de fermento em pó
4 colheres de sopa de óleo de milho
70ml de água

Misture a farinha, fermento e sal, depois adicione óleo e água, trabalhe a massa com as mão.

Abra bem fininha com o rolo , corte e faça furinhos com um garfo.

Arrume-os na assadeira untada e enfarinhada, leve ao forno pré aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Guarde em potes bem tampados!



Foto: Cecília Cury

Biscoito Maisena

6 colheres de sopa de maisena
6 colheres de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de becel azul ou óleo vegetal

Misturar todos os ingredientes amassando bem até ficar uma massa homogênea.

Usar cortador ou fazer bolinhas com a mão e amassar com um garfo dando o detalhe final.

Assar em forno a 180°C até o fundo começar a dourar.

Você pode rechear as bolachinhas com goiabada.



Foto: Daniela Andrei Mirocznik

{ sem leite, sem ovo, sem soja, sem oleaginosas }

Material desenvolvido por:



Meire S. Santos

Mãe do Caio, que tem alergia alimentar.

Inspiração para várias experiências na cozinha que enchem os olhos e o coração de seu filho e de tantas outras famílias que convivem com a alergia alimentar.

Revisão: Maria Cecília Cury Chaddad

Coordenadora da campanha Põe no Rótulo, mestre e doutora em direito constitucional, mãe de criança que tem alergia alimentar.

Projeto gráfico: Daniela Andrei Mirocznik

Publicitária e Designer Freelancer, mãe de criança que tem alergia alimentar.

Fotos: Karina Campo

Consultora de Eventos e engajada na Campanha Põe no Rótulo, tem como hobby a fotografia, herança herdada do seu Pai. Com a alergia alimentar do seu filho Lucca direcionou o olhar e passou a fotografar os pequenos momentos de atividades do seu filho e suas aventuras culinárias na cozinha.

Referências:

www.alergiaaoleitedevaca.com.br
www.fpiesbrasil.com.br
<https://www.facebook.com/poenorotulo>

São Paulo, 2014

REALIZAÇÃO:

