

# MENJADORS ESCOLARS

## PROTOCOL D'ATENCIÓ AL MALALT CELÍAC EN ELS MENJADORS ESCOLARS

- 1.- INTRODUCCIÓ
- 2.- OBJECTIUS DEL PROTOCOL
- 3.- EL PROTOCOL
  - 3.1.- La manipulació d'aliments
  - 3.2.- Al menjador
- 4.- EL SÍ I EL NO
- 5.- EDUQUEM LA SENSIBILITAT

## 1.- INTRODUCCIÓ

El nen celíac ha de seguir tota la vida una dieta **estricta** sense gluten.

Els nens celíacs aprenen a distingir el seu menjar, a preguntar si ho poden menjar abans de provar-ho i a rebutjar menjar si no ho poden saber.

Aquest autocontrol que van adquirint i que ha de ser fonamental al llarg de la seva vida necessita el suport i la comprensió de l'adult.

El nen celíac és totalment normal, la celiàquia no té cap repercussió en el rendiment escolar, i, per tant, l'única diferència que té és que ha de seguir una dieta sense gluten.

## 2.- OBJECTIUS DEL PROTOCOL

Amb les indicacions següents sobre el tractament de l'alimentació del nen celíac es pretén:

2.1.- Que els pares dels nens celíacs se sentin segurs i tranquils de deixar el seu fill o filla en el menjador del centre escolar.

2.2.- Que els responsables de cuina sàpiguin el que cal tenir en compte quan hi hagi un nen celíac al menjador escolar a l'hora de manipular aliments i estris.

2.3.- Que els responsables pedagògics d'aquests centres coneguin i entenguin el nen celíac i evitin aquelles situacions que suposin una discriminació passiva del nen.

2.4.- Que l'Administració accepti aquest protocol d'atenció al nen celíac, que implica no discriminar els alumnes celíacs tot protegint-los i facilitant-los la normalitat que els correspon.

## 3.- EL PROTOCOL

### 3.1.- La Manipulació d'aliments















En la manipulació d'aliments hem de tenir en compte que diàriament es poden donar diverses situacions de contaminació.

- **Els estris:** Els estris per cuinar, remenar, servir, colar, etc. han de ser diferents dels que es fan servir per l'altre menjar o bé s'han de rentar acuradament a fi d'evitar contaminació amb gluten.
- **Les superfícies:** La superfície (marbre) on s'elabora el menjar sense gluten ha d'ocupar un espai diferent o separat al de la resta de menjar amb gluten.
- **El rebost:** És convenient que els aliments específics sense gluten ocupin un espai diferenciat i estiguin correctament etiquetats.
- **Els olis:** Els olis sempre han de ser nets per evitar que puguin tenir restes de gluten (farines).
- **Mantegues, melmelades, patés, cremes de cacau, etc.:** Els celíacs han de tenir les seves pròpies mantegues, patés, cremes de cacau, etc. per evitar que hi pugui haver restes de pa o galetes amb gluten.

### 3.2.- Al menjador

- Cal que el nen celíac, en la mesura que sigui possible, mengi el mateix que els altres nens.
- Que els responsables de menjador tinguin cura que no es produeixin equivocacions i que si aquestes es donen, informin als pares.

4.- EL SÍ I EL NO

	<p><b>Sí pot menjar</b></p>	<p><b>No pot menjar</b></p>
	<p>Amanida, verdures i patates bullides, llegums i arròs bullits</p>	<p>Verdures i arròs precuinats, llegums cuinats (veure Llista de l'Associació)</p>
	<p>Carn i pollastre a la planxa o fregit (sense farina)</p>	<p>Carn amb salses o elaboració no controlada</p>
	<p>Peix a planxa, bullit o fregit (sense farina)</p>	<p>Peix amb salses o elaboració no controlada (veure Llista de l'Associació)</p>
	<p>Ou ferrat i truita (sense additius)</p>	<p>Alguns restaurants posen farina a les truites</p>
	<p>Tot tipus de fruita i suc natural</p>	
	<p>Llet, mantega, formatges, iogurts naturals i de sabors (sense trossos)</p>	<p>Iogurts amb trossos o altres aliments afegits</p>
	<p>Tot tipus d'oli</p>	
	<p>Sopes i salses fetes a casa, sense farina de blat ni aditius</p>	<p>Sopes i salses (veure Llista de l'Associació)</p>
	<p>Cafè i begudes, excepte les derivades de l'ordi</p>	<p>Whisky, cervesa, Baileys</p>
	<p>Farina i derivats: Els especials per a celíacs i Maizena</p>	<p>Farina i derivats: Pa, Galetes, Pastissos</p>
	<p>Pasta i arrebossats: Els especials per a celíacs</p>	<p>Pasta (macarrons, espagueti) i Arrebossats</p>
	<p>Pernil tipus "serrano"</p>	<p>Embotits i patés (veure Llista de l'Associació)</p>
	<p>Conserves de verdures, llegums bullits i conserves en oli</p>	<p>Conserves (veure Llista de l'Associació)</p>

## 5.- EDUQUEM LA SENSIBILITAT

ALTRES SITUACIONS EN LES QUALS POT SER PRESENT EL GLUTEN I PODEN SIGNIFICAR UNA DISCRMINACIÓ PASSIVA (NO INTENCIONADA).

El seguiment d'una dieta sense gluten és especialment important en les hores de menjador, però hi ha altres aspectes i situacions que s'han de tenir en compte:

### • Esmorzars i berenars

Aquests àpats es solen fer a l'aula i per tant el personal del centre ha d'estar assabentat de que en el grup hi ha un nen celíac. Si es porta el menjar de casa, els educadors han d'assegurar-se que no mengi o begui menjar d'altres nens.

### • Celebracions i aniversaris

És molt corrent celebrar els aniversaris portant un pastís de casa, o bé galetes o llaminadures. El nen celíac no pot menjar cap d'aquestes coses. El millor és que s'avisi la família amb antelació a la celebració, per tal que es pugui aportar un substitutiu sense gluten. Això facilitarà que l'alumne celíac pugui participar com un nen més.

### • Altres celebracions

Hi ha altres ocasions associades o no al menjar que s'han de tenir en compte.

Per exemple, la castanyada. Hi ha molts centres que fan panellets. Si els ingredients són sucre, ametlla, patata i pinyons, en principi els poden menjar, però si es parteix d'ametlla mòlta, s'ha de tenir en compte que sigui apta (consultar la Llista), ja que si la comprem ja mòlta no sabem les condicions en què s'ha molturat. També s'ha de tenir la precaució de no posar farina a la safata.

Si les celebracions de Nadal porten associat algun tipus de menjar com massapans o torrons, cal consultar la Llista per veure les marques que són aptes. Els 'polvorons' no són aptes. Si es fa "cagar el Tió" i aquest porta llaminadures també cal tenir-ho en compte.

Si a les jornades de portes obertes s'organitza algun tipus de pica-pica per als nens i per als pares, també s'haurà de tenir en compte que el nen celíac trobi coses que pugui menjar. Per exemple, la majoria de patates xips, olives i formatges són aptes. Els fruits secs salats cal comprovar que siguin a la Llista, ja que alguns poden portar farina.

Finalment, hi ha centres que tenen com a norma no permetre el consum de llaminadures, però si no és el cas i se'n donen, en celebracions o com a premi, s'ha de comptar que n'hi hagi d'aptes per als celíacs (consultar la Llista).