

Annex 3. Informació general per al menjador escolar o altres ofertes complementàries (cafeteria) que atén alumnes amb al·lèrgies

És molt important diferenciar una al·lèrgia, produïda per les proteïnes de l'aliment i en la qual intervé el sistema immune i pot provocar una anafilaxi (reacció al·lèrgica greu) d'una intolerància, en la que no intervé el sistema immune i els símptomes són normalment de tipus digestiu, però no greus.

Per preparar el menjar d'alumnes amb al·lèrgies al menjador escolar és fonamental que el personal de cuina sàpiga com manipular els aliments i que estigui ben informat sobre els diferents ingredients i les denominacions que poden tenir els al·lèrgens (vegeu les recomanacions). Tots els operadors de la cadena alimentària tenen l'obligació de tenir un sistema de gestió de seguretat dels aliments.

D'entrada, l'exclusió dels aliments que puguin provocar al·lèrgies pot parèixer senzilla, però a la pràctica no ho és tant, perquè poden aparèixer de manera emmascarada en la composició d'altres aliments. A més, tot i que la normativa sobre l'etiquetatge ha millorat molt, és possible que alguns components no apareguin a l'etiqueta d'alguns productes; és important aprendre a interpretar les etiquetes i evitar els productes que no hi exposin clarament els seus components.

També és molt important manipular correctament els estris de cuina i superfícies o àrees d'el·laboració perquè hi ha el risc de contaminar-los. Els alumnes amb al·lèrgies han de tenir els seus propis estris a fi d'evitar riscos. Si s'empren les mateixes àrees o superfícies hi ha d'haver una separació en el temps d'elaboració dels menjars, i una neteja entre cada tipus de menjar. Així mateix, no han de compartir l'oli, l'aigua per bullir, etc. en l'elaboració o la preparació d'aliments.

Així, es recomana que:

- Els centres tinguin un llistat d'alumnes amb al·lèrgies i intoleràncies alimentàries d'acord a la informació que els hagin facilitat les famílies.
- S'identifiquin clarament i es vigilin els alumnes que pateixen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries durant el consum del menjar.
- Es faciliti a les famílies la previsió dels menús en què es destaquin els ingredients que puguin contenir substàncies que provoquin al·lèrgies o intoleràncies.
- A més dels menús generals, s'ha de comptar amb menús específics diferenciats per a usuaris amb al·lèrgies i intoleràncies alimentàries.

A. Recomanacions per als infants amb al·lèrgia a la llet

Important: La causa de l'al·lèrgia a la llet són les proteïnes, la lactosa és el sucre de la llet i només produeix intolerància. Així, si un aliment especifica que no conté lactosa és possible que contengui proteïnes de la llet i, per tant, no seria apte per a un infant al·lèrgic.

- S'han d'eliminar de la dieta la llet de vaca i tots els derivats làctics: iogurt, formatge, flam, natilles, mantega, nata, crema de llet, arròs amb llet, gelats, etc.
- No poden menjar formatge ni llet de cabra, d'ovella o de búfala (mozzarella).
- Revisau sempre les etiquetes, ja que les proteïnes de la llet poden aparèixer amb diverses denominacions: caseïnat de sodi, de calci, potàsic, magnèsic, caseïna, sèrum làctic, H 4511 (caseïnat càlcic), H 4512 (caseïnat sòdic), lactoalbúmina, lactoglobulina i hidrolitzat protèic.

B. Recomanacions per als infants amb al·lèrgia a l'ou

Important: Quantitats petites d'ou poden contaminar els estris de cuina (giradores, paelles, planxes, ganivets, forquetes, batedora, etc.). No s'ha d'emprar el mateix oli en què s'hagi cuinat abans algun aliment amb ou.

- S'han d'eliminar de la dieta tant l'ou cru com cuit, de qualsevol au.

- Els aliments que poden contenir proteïnes de l'ou són: dolços, merengues, gelats, batuts, torrons, flams, cremes, caramels, llepolies, coques, magdalenes, galetes, pastissos, pasta de fulls, panades, cocarrois, crespells, robiols, consomés, sopa, salses (maonesa), margarina, gelatina, alguns cereals, etc.

-Revisau sempre les etiquetes, ja que les proteïnes de l'ou poden aparèixer amb diverses denominacions: albúmina, coagulant, emulsificant, globulina, lecitina (excepte si especifica que és de soja), livetina, lisozim, ovoalbúmina, ovomucina, ovomucoide, ovovitel·lina, vitel·lina, luteïna (pigment groc), E 161b (luteïna), E 322 (lecitina) i E 1105 (lisozim). És més segur que els alumnes amb al·lèrgia als aliments o al làtex no consumeixin productes envasats.

És més segur que els alumnes
amb al·lèrgia als aliments
o al làtex no consumeixin
productes envasats