



**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

# Convivência fora de casa

Escola, passeios,  
festas e viagens

Orientações para compartilhar com quem  
também cuida do seu filho

*O ambiente fora de casa pode gerar muita ansiedade e medo para os pais e cuidadores de crianças com alergia alimentar.<sup>1-4</sup>*



## os medos mais comuns são:

- Contato acidental com o alérgeno “proibido”
- Falta de acesso a assistência médica, em casos de reações alérgicas graves
- Exclusão social e *bullying*, por não poder comer o mesmo que os amiguinhos
- Fome, por não ter alimentos seguros disponíveis
- Más recordações da infância, pela privação de eventos sociais



*Mas a socialização é muito importante para a saúde física e emocional da criança e seus familiares.*



3

Compartilhar informações

2

Preparar com antecedência

1

Planejar

**Por isso, é importante:**

# Escolas<sup>3-9</sup>



Frequenter creche e/ou escola é um dos eventos mais importantes para a socialização e amadurecimento de uma criança. É um passo fundamental rumo à independência em relação à família.

1

Conheça a rotina escolar, principalmente em relação às atividades que envolvem alimentos (festinhas, lanches coletivos, refeições e aulas de culinária).

2

Converse com a coordenação e equipe de nutrição da escola sobre a possibilidade de treinar as pessoas que interagem com a criança (professores, funcionários, transporte escolar, amiguinhos da sala).

3

Faça contato com o nutricionista da escola, pois vocês são parceiros na segurança alimentar da criança alérgica.

4

Busque referências e sugestões de escolas com outros pais ou com o pediatra. Visite e faça muitas perguntas antes de decidir onde a criança vai estudar.



## **ATENÇÃO!**

***TODOS (PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS, ALUNOS, PAIS DE ALUNOS) DEVEM SER ORIENTADOS SOBRE A ALERGIA ALIMENTAR, SINAIS DE REAÇÕES ALÉRGICAS E COMO PROCEDER CASO A CRIANÇA APRESENTE REAÇÃO OU TENHA CONTATO COM O ALÉRGENO***

? o que a escola precisa saber?<sup>3-9</sup>  
?

**Alimentação  
apropriada e  
segura na escola  
é um direito!**

As leis nº 11.947/2009 e nº 12.982/2014 estabelecem que : “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.”

1

Os pais da criança com Alergias Alimentares devem ser avisados com antecedência quando houver eventos que necessitem do preparo de receitas livres do alérgeno (por ex. festas, lanches coletivos, passeios).

2

Quando houver entrega de lembrancinhas, nas festas de aniversário, atente-se para que a criança alérgica não consuma alimentos que não possa.

3

A criança alérgica deve ser tratada da mesma forma que as outras crianças, somente precisa de uma supervisão maior em relação à alimentação.

4

Evite ações e frases que possam rotular a criança por conta do seu problema de saúde. Excluí-la de atividades e usar expressões como “você não pode porque é alérgica” trazem um impacto negativo no desenvolvimento social do escolar.



# Escolas<sup>3-9</sup>

## Na cozinha

Caso a criança alérgica receba a alimentação preparada pela escola, os responsáveis (cozinheiro, merendeira, nutricionista) devem ser alertados sobre as restrições alimentares e o impacto que a ingestão acidental dos alérgenos pode causar no aluno.

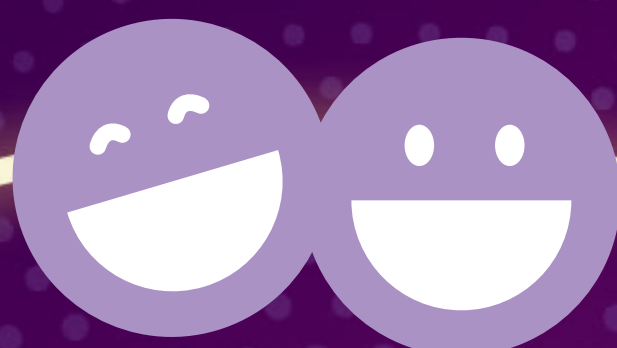
Se for necessário, esteja disponível para realizar treinamentos, fornecer receitas e tirar dúvidas.



## Em sala de aula

A professora deve estar ciente de que alguns materiais escolares podem conter ingredientes que causam alergias alimentares, como massinha de modelar, produtos de higiene e cosméticos.

É interessante poder incluir na grade educativa o tema **ALERGIA ALIMENTAR**, para conscientizar os alunos de que essa doença existe e pode ser controlada com a ajuda de todos.



*A companhia dos amigos  
é sempre bem-vinda!*

*Convide as crianças e seus pais para encontros em casa ou parques e ofereça preparações sem os alérgenos para mostrar que é possível realizar substituições sem deixar de lado o sabor, textura e apresentação dos pratos ;)*





## Na hora das refeições

- A criança deverá fazer as refeições junto aos colegas, porém, sempre com supervisão para que não haja troca de alimentos.
- Higienizar adequadamente as mesas e utensílios antes das refeições.
- Além da higienização das mãos antes das refeições, todas as crianças deverão ser orientadas a higienizar mãos e boca/rosto após as refeições.
- Produtos de higiene e cosméticos deverão ser isentos de alérgeno.

## Medicações

- A escola deve ter disponível, e dentro do prazo de validade, as medicações utilizadas pela criança alérgica em caso de contato com o alérgeno.
- Além disso, é importante disponibilizar as outras informações importantes, como o telefone do médico e para qual hospital levar a criança em caso de urgência.



## Transporte escolar

- Os responsáveis pelo transporte devem ser orientados sobre a alergia alimentar e como identificar e proceder em caso de reações.
- Outras crianças que frequentam o mesmo transporte escolar também devem ser orientadas, em linguagem apropriada à faixa etária.



# Passeios e festas<sup>3-7</sup>

É sempre importante que haja um adulto responsável pela criança. Caso não seja você, oriente esta pessoa sobre como identificar e proceder caso haja reação alérgica.

## Não esqueça das medicações e alimentos especiais

Sempre leve medicações para uso em caso de reações, assim como o telefone do médico e endereço de serviços de emergência mais próximos, bem como os documentos pessoais da criança.

Antecipe-se e leve algumas opções de alimentos seguros ao seu filho, para não ser surpreendido no local do evento.



## Atividades monitoradas



Informe os responsáveis da recreação quais alimentos seu filho não pode consumir e como identificar e proceder caso ocorram reações alérgicas.

Verifique se os materiais das atividades são seguros e se lanches serão servidos.

# Em restaurantes e lanchonetes



- Veja com antecedência quais as opções de restaurantes e lanchonetes no caminho ou local do passeio. Antecipe-se e sempre tenha opções seguras com você ou com a criança.
- Nos restaurantes, verifique se não existem resíduos de alimentos na mesa. Na dúvida, peça ao garçom que limpe-a novamente.
- Escolha pratos simples, com poucos ingredientes, para evitar a contaminação com o alérgeno. Se necessário, avise o garçom sobre as restrições alimentares e peça ajuda para escolher uma preparação segura.
- De preferência, sente longe da cozinha e de áreas de preparo.

## Cardápio das festas

Verifique com antecedência qual será o cardápio da festa e, caso não tenha opções seguras, leve de casa.

Procure preparar alimentos parecidos com os da festa, para a criança se sentir incluída no evento.



*Seja criativo e elabore preparações que também sejam atrativas para os convidados não alérgicos. Dessa forma, o consumo do alimento "especial" vai ser feito com naturalidade*

# Viagens<sup>3-7</sup>



## Medicações e alimentos especiais



- Tenha as medicações e os alimentos seguros em um lugar de fácil acesso nos passeios e nos meios de transporte.
- Caso viaje ao exterior, providencie as receitas médicas e o nome dos medicamentos traduzidos para a língua local. Uma busca por restaurantes e alimentos seguros pode ser interessante.
- Se a viagem for para um local remoto ou de difícil acesso, tenha medicamentos e alimentos extras para que não seja surpreendida com a falta deles.

# Alimentação durante o trajeto e no destino

- Leve consigo alguns alimentos seguros, principalmente para consumo durante o primeiro dia. Evite transportar alimentos que precisam de refrigeração, ou utilize recipientes que mantenham a temperatura adequada.
- Em caso de viagem de avião, avise a companhia aérea sobre os alimentos que não podem ser consumidos.



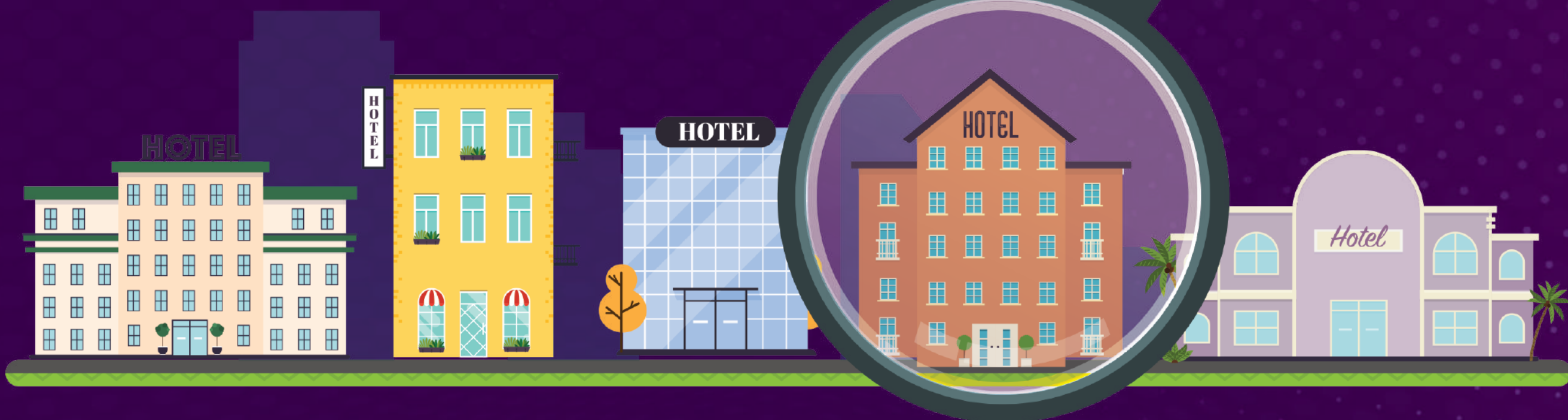
- Pesquise quais as opções de restaurantes e lanchonetes no caminho ou destino da viagem. Verifique os cardápios e, na dúvida, tenha opções seguras com você ou com a criança.
- Pesquise, também, a disponibilidade de mercados que possam ter os alimentos habituais.



- Se viajar para outros países, verifique as regras sobre a entrada de alimentos in natura e industrializados.
- Busque a disponibilidade de lojas ou entrega de produtos destinados a pacientes com alergias alimentares no local de destino.

# Hospedagem

- Procure acomodações com comodidades como frigobar e micro-ondas. Elas podem ser úteis se você não encontrar restaurantes seguros nos arredores.



- Converse com o gerente ou anfitrião, com antecedência, sobre os aspectos relacionados à alergia alimentar. Se necessário, envie mais informações por e-mail e reforce as mensagens quando chegar.
- Ao chegar, verifique se não existem alimentos ou produtos de higiene com o alérgeno dentro da acomodação.

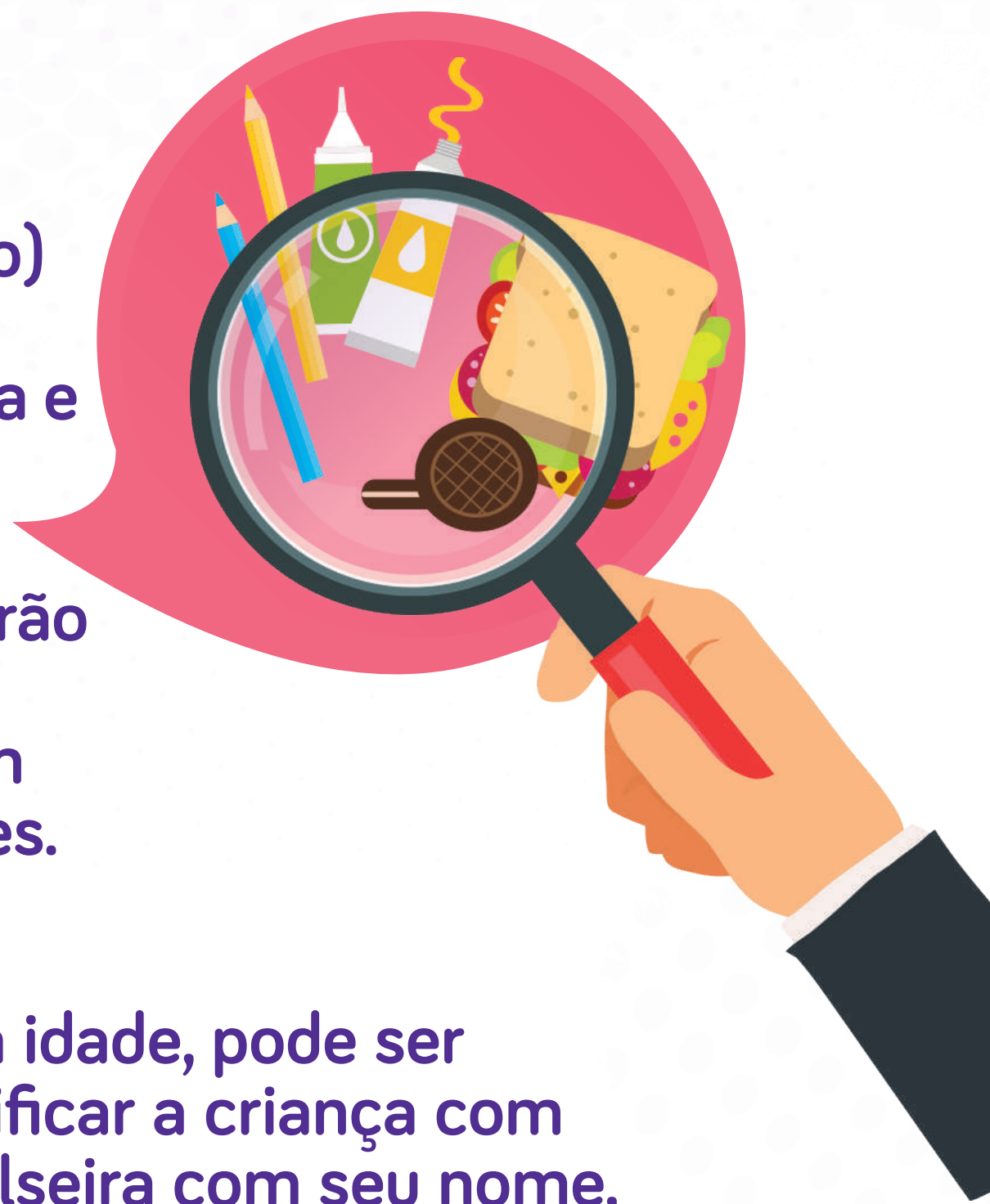
- Sempre leve medicações para uso em caso de reações, assim como o telefone do médico e endereço de serviços de emergência mais próximos (públicos e privados), bem como os documentos pessoais da criança.



*Em caso de dúvidas sobre alimentos ou medicamentos comprados na viagem, faça contato com os SACs informados nas embalagens.*

# Lazer

- Informe outras pessoas que tenham contato com a criança (ex. monitores, guias, turistas que estejam em seu grupo) sobre a importância de evitar o contato com o alérgeno, sinais de reação alérgica e como proceder.
- Verifique se materiais com alérgeno serão utilizados nas atividades (ex. massinha de modelar, sessões de culinária) ou em lanches oferecidos durante as atividades.



- De acordo com a idade, pode ser necessário identificar a criança com um crachá ou pulseira com seu nome, telefones dos responsáveis e indicação da alergia alimentar que ela possui.
- Na sua ausência, é importante que sempre haja um adulto responsável pela criança.



# Clique nos links e saiba mais sobre APLV



## ACESSE



/APLVbrasil



/alergia ao leite de vaca



[alergiaaoleitedevaca.com.br](http://alergiaaoleitedevaca.com.br)



[danonenutricia.com.br](http://danonenutricia.com.br)



[loja.sabordeviver.com.br](http://loja.sabordeviver.com.br)

O leite materno é o melhor alimento para os lactentes e até o 6º mes deve ser oferecido como fonte exclusiva de alimentação, podendo ser mantido até os dois anos de idade ou mais. As gestantes e as mulheres que amamentam precisam ingerir uma dieta saudável e equilibrada. O uso de mamadeiras/bicos e chupetas pode dificultar o aleitamento materno, principalmente quando se deseja manter ou retornar à amamentação. O médico pediatra e/ou nutricionista deve ser sempre consultado.

Este é um material de orientação sobre alergia ao leite de vaca. Proibida sua utilização para realização de promoção comercial.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:** 1. Yonamine GH, Contim D, Castro APBM, Jacob CMA, Pastorino AC. Perceptions of caregivers of patients with cow's milk allergy regarding the treatment. Rev. Bras. Crescimento Desenvol. Hum. 2013;23(1):58-64. 2. Bollinger ME, Dahlquist LM, Mudd K, Sonntag C, Dillinger L, McKenna K. The impact of food allergy on the daily activities of children and their families. Ann Allergy Asthma Immunol. 2006;96(3):415-21. 3. Pinotti R. Guia do bebê e da criança com alergia ao leite de vaca. 1ª ed. Rio de Janeiro: AC Farmacêutica; 2013. 4. Managing life's milestones. FARE – Food Allergy Research & Education. Disponível em: <https://www.foodallergy.org/life-with-foodallergies/managing-lifes-milestones> 5. Alergia ao leite de vaca [internet]. São Paulo; 2020 [acesso em 29 jan 2020]. Disponível em: <http://alergiaaoleitedevaca.com.br/convivendo-com-alergia/material-de-apoio> 6. Alergia alimentar Brasil [internet]. 2020 [acesso em 29 jan 2020]. Disponível em: <https://alergiaalimentarbrasil.com.br/> 7. Mundo Neo Danone [internet]. São Paulo; 2020 [acesso em 29 jan 2020]. Disponível em: <http://mundoneodanone.com.br/educando>

**CONSULTE SEMPRE O MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA.**

