

- És important informar el claustre de professors i la resta de personal del centre de l'existència d'un infant celíac.
- Quan es programin determinades activitats (celebracions, festes a nivell de centre, sortides...), serà molt important tenir en compte la dieta del celíac de manera anticipada. Si l'activitat se sol·licita a una altra institució, es farà constar a la butlleta d'inscripció.

El celíac és un infant normal, que no té per què sentir-se diferent si les persones que formen part del seu entorn estan degudament informades.

En cas d'ingestió d'un aliment amb gluten:

- No almar-se ni renyar l'infant.
- Investigar què ha menjat i demanar per què ho ha fet.
- Observar si la conducta és habitual o accidental.
- Comunicar-ho als pares.



QUÈ ÉS LA MALATIA CELÍACA?

- La **malaltia celíaca** és una intolerància permanent al gluten present en els cereals: blat, ordi, sègol i civada.
- La malaltia celíaca **produceix** una atròfia de les vellositats de l'intestí prim la qual cosa provoca una mala absorció dels nutrients dels aliments (proteïnes, grasses, hidrats de carboni, sals minerals i vitamines).
- Els **símptomes** més freqüents són: en l'infant, pèrdua de gana i de pes, diarrea crònica, distensió abdominal, alteracions de caràcter i retard en el creixement; en l'adult, anèmies ferropèniques, dispèpsies, osteoporosi, infertilitat, associació a altres malalties de caràcter autoimmune... No obstant això, els símptomes poden ésser moderats o restar absents, dificultant el diagnòstic de la malaltia.
- La malaltia celíaca **afecta** aproximadament a 1 de cada 100 persones. La pateixen individus genèticament predisposats. És la malaltia crònica intestinal més freqüent.
- L'únic **tractament** que existeix avui en la malaltia celíaca consisteix en el seguiment estricte d'una dieta sense gluten durant tota la vida. Això conduirà a la normalització clínica i funcional, així com a la reparació de la lesió vellositària.
- La ingestió de petites quantitats de gluten poden causar trastorns importants i no desitjables en el celíac.

L'infant celíac que duu a terme una dieta estricta sense gluten tindrà el mateix desenvolupament físic i d'aprenentatge que la resta dels seus companys.

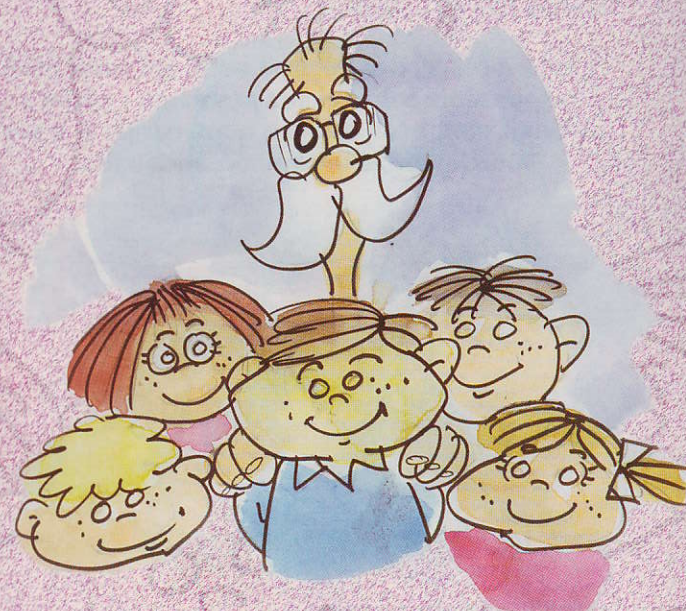
Amb la col·laboració de:
Àngela Artigues Amengual
 (Mestra de primària)
BIBI (Il·lustracions)



Govern de les Illes Balears
 Conselleria d'Economia, Hisenda i Innovació
 Conselleria d'Educació i Cultura

L'INFANT CELÍAC

GUIA PER A LES ESCOLES



C/ De La Rosa, 3 - 07003 Palma de Mallorca
 Tels. 971 49 56 82 - 696 72 91 81

Informaran l'infant:

- Els pares són els primers responsables a l'hora d'informar el fill.
- És fonamental que la informació es produeixi com més prest millor, de manera clara, sense enganys i adaptada a l'edat de l'infant.
- No s'han d'amagar ni fer desaparèixer de casa els aliments que contenguin gluten, sinó ensenyar l'infant a distingir que és el que pot o no menjar. Ensenyar-li a dir "no" i a enfrontar-se al fet que, malgrat aquest aliment li fa mal, unes altres persones sí el poden menjar i no els perjudica.

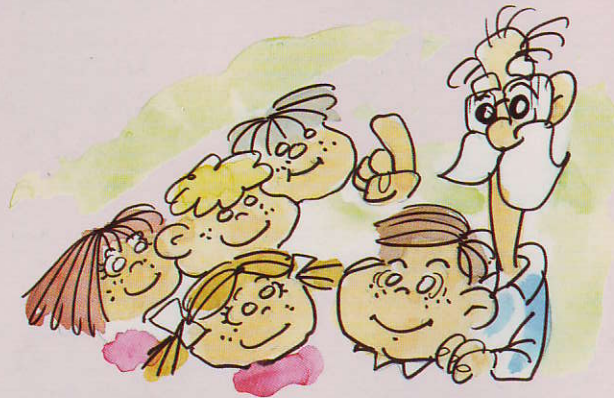
L'infant celíac, des de molt petit, sol ésser molt responsable sobre el seu problema i aprèn a distingir molt bé el que pot o no menjar si li proporcionam la informació adequada.



Informaran els mestres:

- Els pares han de proporcionar als mestres informació sobre la malaltia celíaca i sobre els aliments que l'infant celíac pot o no menjar.
- Entre els pares i els mestres s'establirà un intercanvi d'informació i un compromís de mútua col·laboració.

Els pares poden ajudar els mestres i facilitar-los aliments sense gluten per a moments especials (premis, celebracions, aniversaris...), de manera que l'infant celíac hi pugui participar com la resta dels seus companys.



- Els mestres hauran d'informar els companys de l'infant celíac per tal de crear un clima de solidaritat i evitar que se senti diferent.
- Mitjançant activitats a l'aula, a partir de contes i dibuixos, podrem explicar a classe què és la malaltia celíaca, quins aliments no s'han d'oferir a un celíac i per què.
- En les festes, aniversaris i celebracions, es tindrà present la dieta de l'infant celíac, preparant les activitats de manera que disposem de productes adequats per a ell.
- Serà útil disposar a l'aula de llepolies/galetes... d'intercanvi. D'aquesta manera assegurarem que l'infant no es quedi sense en un moment determinat. El mestre-tutor s'encarregaria de tenir-les guardades en un lloc segur i d'avisar als pares en cas d'acabar-se'n.
- En aquelles sortides que es realitzin (viatges, excursions, estades a granja-escola), procurarem concertar un menú adaptat per a l'infant celíac. Per això, ho farem constar a les butlletes d'inscripció d'aquestes activitats.
- Facilitar als pares dels companys informació sobre quins productes no tenen gluten, en cas de demanar-ho.
- Disposar a l'aula d'una recepta senzilla per a elaborar una coca sense gluten, per si algú li interessa i s'encoratge a preparar-la.

Què pot menjar el celíac?

- El celíac ha d'intentar dur una dieta el més natural possible, basada en aliments frescs i naturals: llet, carn, peix, ous, fruites, verdures, hortalisses, llegums i cereals sense gluten (arròs, blat de les Índies).
- S'han de procurar evitar els productes manufacturats i els aliments precuinats, atès que el gluten és utilitzat de manera molt àmplia en la indústria alimentària i és present en el 80% d'aquests tipus de productes. En cas d'utilitzar aquests productes, s'haurà de consultar amb els pares si contenen o no gluten.
- Els productes específics per a celíacs (el pa, la pasta, les postres...) es troben fàcilment en herboristeries, supermercats, grans superfícies i algunes farmàcies.
- El celíac no ha de consumir productes artesanals ni a l'engròs si es desconeix l'origen dels ingredients.

Davant el dubte amb un producte, NO s'ha de consumir.

Consells en la manipulació dels aliments:

- És convenient que els ingredients que no contenguin gluten es guardin en un espai diferenciat.
- No es poden compartir eines/recipients ni a l'hora de cuinar ni a l'hora de menjar.
- És preferible preparar primer els plats sense gluten.
- No es pot utilitzar un oli que hagi servit prèviament per fregir un aliment amb gluten (arrebossats...)
- S'ha de tenir especial cura a l'hora d'utilitzar dauets de brou i salses, poden contenir gluten.
- Si es prepara algun cuinat amb llentilles... no es pot posar un embotit amb gluten i després retirar-lo.

La manipulació dels aliments a la cuina ha de tenir com a màxima EVITAR LES CONTAMINACIONS CREUADES.

Consells per als responsables de menjador:

Tant a l'hora de cuinar com a l'hora de menjar, són necessàries una sèrie de precaucions. Ara, això no vol dir que l'infant mengi separat dels seus companys.

L'infant, per petit que sigui, aprèn a distingir quins productes no pot menjar, aprèn a ser AUTÒNOM.