

ESCOLA SEGURA EM 5 PASSOS PARA CRIANÇAS COM INTOLERÂNCIA ALIMENTAR



INFORMA A ESCOLA E A EQUIPA EDUCATIVA

Fala com o Diretor de Turma, Professores e Funcionários:

Assegura-te que todos estão cientes das necessidades da tua criança.

Reúne-te com responsável do refeitório:

Confirma se podem preparar refeições sem glúten ou, se necessário, faz o envio da marmita.

ENSINA TEU FILHO A SER AUTOSSUFICIENTE

Ensina a Ler Rótulos:

Dependendo da idade, ajuda o teu filho a reconhecer alimentos seguros.

Explica a Importância de Recusar Alimentos Desconhecidos:

Ensina a tua criança a perguntar sempre antes de aceitar algo.



CRIA UM KIT DE EMERGÊNCIA ADEQUADO NECESSIDADES DA TUA CRIANÇA

Prepara um Estojo de Lanches:

Inclui sempre opções seguras como barras de cereais sem glúten ou alergénios, frutas ou biscoitos adequados.

Conversa com os Educadores sobre o Kit:

Para garantir que o kit está acessível e será usado em caso de necessidade.



COMUNICA COM OS COLEGAS E OS PAIS DOS ALUNOS

Explica a Doença Celíaca:

Pede para ser organizada uma pequena conversa ou apresentação sobre a doença para os colegas da turma.

Inclui os Pais dos colegas de turma

Para eventos como festas ou piqueniques, certifica-te de que os outros pais sabem sobre a condição e providencia alimentos seguros.



MANTÉM O DIÁLOGO ABERTO E REGULAR COM A ESCOLA

Faz Check-ins Regulares:

Envia mensagens ou emails aos professores para verificar se tudo está a correr bem.

Reavalia as Necessidades:

A cada trimestre, faz uma revisão com a escola para ajustar algum ponto, se necessário.

