



FREGUESIA DE OLIVAIS

Restrições Alimentares

Algumas crianças necessitam de ter restrições alimentares para que a saúde não seja comprometida. É o caso de crianças que apresentam alergias ou são diabéticas, celíacas ou hipertensas que estão no grupo de que necessitam de cuidados especiais na hora da alimentação. Muitas vezes ao descobrir ou adquirir uma restrição a determinado tipo de alimento, a criança pode encontrar dificuldades na alimentação fora de casa, nomeadamente na escola em que os seus Encarregados de Educação não estão por perto para ajudar.

Neste seguimento, as ementas com restrições alimentares são diariamente acauteladas em todas as unidades de refeitório. Eis alguns exemplos:

- Intolerância à cenoura - Neste caso, a sopa, o prato principal e sobremesa é confeccionado de igual forma, mas sem se recorrer ao uso da cenoura.
- Intolerância à carne de vaca - Neste caso, o prato principal é confeccionado de igual forma, mas recorre-se ao uso de carne de aves.
- Intolerância ao ovo - Neste caso, o prato principal é confeccionado de igual forma, mas sem se recorrer ao uso do ovo, mas, quando o prato tem por base principal o ovo, como por exemplo “omelete”, é servido um prato dieta. No que concerne à sobremesa, é substituída por fruta.
- Intolerância à lactose - Neste caso, o fornecimento do leite ao lanche é substituído por leite sem lactose.
- Intolerância ao glúten - Neste caso, o prato principal é confeccionado de igual forma, mas recorre-se ao uso de legumes ou batata em detrimento das massas ou arroz.

A restrição aos alimentos pode variar de intensidade de acordo com o organismo e condição de saúde da criança, é importante que ao termos conhecimento (mediante declaração médica) de qualquer restrição alimentar de determinada criança, ela redescubra o prazer de se alimentar.

É esta uma das missões das unidades de refeitórios geridas pela Junta de Freguesia de Olivais!

