

## **Desayunos en la ETAPA DE PRIMARIA**

El desayuno no es sólo el acto de alimentarse sino un acto social más en el colegio, es decir se hace con otras personas, esto nos permite trabajar a los docentes hábitos de higiene adecuados, alimentos saludables, autonomía, responsabilidades. El desayuno en el colegio nunca debe sustituir al desayuno en casa.

En este curso tenemos alumnos/as con algunas **ALERGIAS POR CONTACTO** (al **huevo**, la **leche**, los **frutos secos**, al **melocotón**, **kiwi**, **paraguaya**, **ciruela**, **uva**, **fresa**, **nectarina**, **melón y frutas con hueso**), lo que nos obliga a tomar unas medidas especiales para garantizar la seguridad y bienestar de todos ellos/as. Por este motivo desde la coordinación de primaria, hemos tomado una serie de acuerdos, que son fáciles de realizar y que podremos llevar a cabo con la colaboración de todos y todas.

### seguridad ante las alergias

- 1.- Las alergias por **CONTACTO**, limitan a la **ETAPA**. No se pueden traer alimentos peligrosos por contacto.
- 2.- Las alergias por **INGESTA**, limita en el **AULA O NIVEL**, en los momentos de compartir alimentos: desayunos compartidos en cumpleaños, fiestas fin de trimestre... **Trabajaremos en las aulas y desde casa con el alumnado, hijos e hijas**, para no ofrecer y no comer ningún alimento, si no tenemos seguridad.
- 3.- Serán las **familias** de los alérgicos/as las **ENCARGADAS de informarnos y actualizar las listas de dichos productos**.
- 4.- Habrá carteles en las aulas de vuestros hijos/as.

### Tipos de alimentos para MEDIA MAÑANA

<b>ALIMENTOS QUE <b>NO</b> SE PUEDEN TRAER, alergia al <b>CONTACTO</b></b>	<b>ALIMENTOS QUE <b>SÍ</b> SE PUEDEN TRAER</b>
<b>FRUTAS Y SU PIEL:</b> Melocotón. Ciruela. Albaricoque. Paraguaya. Cereza. Nectarina. Kiwi. Uva. Fresa. Melón. Piña. Frutas tropicales: tipo mango...	<b>FRUTAS:</b> Naranja, mandarina, sandía, plátano, pera y manzana. <b>HORTALIZAS:</b> Pepinos, pepinillos, tomate, zanahoria. Aceitunas sin rellenar y depende de la edad sin hueso.
Leche y derivados de la leche y su proteína	Bebida de soja, arroz, avena...
<b>FRUTOS SECOS:</b> cacahuete (leguminosa), almendra, nuez, avellana, piñón, pistacho, anacardo, castañas, kikos, pipas.	
<b>HUEVO</b>	
<b>ZUMOS:</b> ninguno de las frutas anteriores, ni leche	<b>ZUMOS:</b> naranja, manzana, pera.
<b>GALLETAS:</b> con huevo, con frutos secos, con leche...	<b>GALLETAS:</b> Sin huevo, sin gluten (sólo para aquellas personas intolerantes), sin leche, cartel informativo en las aulas...
<b>BOCADILLOS Y SANDWICH:</b> Pan y embutido con leche, con frutos secos, con trazas, con semillas, con huevo, pan integral.	<b>BOCADILLOS Y SANDWINCH:</b> Pan y embutido, sin leche, sin frutos secos, sin trazas, sin huevo, ni semillas, ni pan integral.

### Recomendaciones saludables

1. Se tomará fruta durante toda la semana, las frutas permitidas son: naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, sandía u hortalizas, descritas en la tabla anterior.

### Desayunos para cumpleaños y fiestas fin de trimestre

En el caso de los cumpleaños, aunque no es obligatorio ni se dejará en ningún caso de celebrar el cumpleaños si se trae otro alimento, podréis traer un bizcocho o alimento similar que cumpla con los requisitos. El bizcocho se puede encargar por Internet en [www.alervita.com](http://www.alervita.com) o en [www.lacasitasinalergias.com](http://www.lacasitasinalergias.com) (especialistas en alimentos para alérgicos) u otro establecimiento similar.

Los productos siempre tendrán que ser manufacturados e ir acompañados de la etiqueta donde se describen los ingredientes del producto evitando la posibilidad de contener trazas, derivados de la leche, legumbres o resto de alimentos prohibidos.

El objetivo de esta acción es asegurarnos de que la marca cumple los requisitos y poder disponer del envase original con las características del producto por si fuera necesario ante una reacción inesperada.

Estos acuerdos se revisarán todos los años al inicio del curso en función de las necesidades de nuestro alumnado.

*Coordinación de primaria*

Madrid, septiembre, 2020, revisado